

*TENDANCES*  
FERMES CUEILLETTE:  
DU CHAMP À L'ASSIETTE

*Bien vieillir*  
À CHAQUE PRODUIT  
SA SAISON !

*DÉTENTE*  
PARTEZ EN VACANCES  
À LA FERME AVEC VOS  
PETITS-ENFANTS !

  
**ircantec**  
La retraite complémentaire publique

# Les nouvelles de l'Ircantec

LE MAGAZINE POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE – N°67 OCTOBRE 2021



*Grand angle*  
**ALIMENTATION:  
COMMENT ALLIER  
PLAISIR, SANTÉ ET  
ENVIRONNEMENT ?**



Retrouvez *Les nouvelles*  
de l'Ircantec sur  
[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

## Édito



**Christophe Iacobi,**  
Président du Conseil  
d'administration

Ce numéro des *Nouvelles de l'Ircantec* est mon premier en tant que Président du Conseil d'administration. En effet, le Conseil d'administration vient de m'honorer de sa confiance en me nommant comme successeur de Jean-Pierre Costes, que je tiens ici à remercier pour le travail qu'il a accompli pendant plus de cinq ans à la tête de notre belle Institution.

Le précédent Conseil d'administration a poursuivi les travaux menés depuis 2008 en sécurisant le régime afin de préparer l'avenir avec sérénité. C'est une chance, d'avoir un fonds de réserves de 13 Md€ à gérer avec une garantie de paiement des pensions sur 30 ans, ce qui est de nature à préserver le lien intergénérationnel.

L'objectif premier de la nouvelle mandature est de consolider cette pérennité afin de servir des retraites de bon niveau ; c'est dans le cadre de cet objectif, que nous allons continuer nos investissements dans le respect de la société et de l'environnement. Maire d'une commune rurale, je suis particulièrement attaché et attentif à l'environnement. Je proposerai aux membres du Conseil d'orienter nos investissements en ce sens.

Nous allons également poursuivre notre démarche d'action sociale en faveur de nos retraités les moins favorisés en proposant des aides toujours plus en adéquation avec leurs besoins.

Les missions qui incombent au Conseil d'administration sur les quatre années de la mandature sont nombreuses et je sais pouvoir compter sur le soutien des équipes de la Caisse des Dépôts, service gestionnaire de l'Ircantec, pour les mener à bien.

Je tiens ici à vous assurer de ma volonté sans faille de servir au mieux les intérêts et les valeurs de notre régime.

Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne rentrée !

## Votre caisse

### **Panorama** 03

- Agenda de versement des retraites
- Publication du rapport d'activité et du rapport de durabilité 2020
- Changement de nom du service gestionnaire de l'Ircantec

### **Temps forts** 04

- Action sociale
- Action climat
- Nouvelle mandature
- Fonctionnement de l'Institution
- Loisirs

### **Grand angle** 12

Alimentation : comment allier plaisir, santé et environnement ?

### **Tendances** 16

Fermes cueillette : du champ à l'assiette

### **Reportage** 17

Jardin intergénérationnel : cultiver les liens entre petits et grands

### **Bien vieillir**

#### **Santé** 18

Infusion de plantes : suivez le guide

#### **Pratique** 19

À chaque produit sa saison !

### **Détente**

#### **Évasion** 20

Partez en vacances à la ferme avec vos petits-enfants !

#### **Lecture** 21

« Mais la nature est là, qui t'invite et qui t'aime »

#### **Jeux** 22

### **Échange**

Je m'informe sur ma retraite 23



Siège social de l'Ircantec : 131-133 avenue de Choisy 75013 Paris •  
Directeur de la publication : Christophe Iacobi • Rédactrice en chef :  
Isabelle Vergeat-Achaintre • Réalisation : All Contents •  
Points d'information Ircantec : Angers : 02 41 05 25 25 -  
DRS-Ircantec.ndi@caissedesdepots.fr • Crédits photo : Caisse des  
Dépôts, Freepik.com, Shutterstock • Impression : Imaye Graphic •  
Dépôt légal : octobre 2021 • ISSN : 1624-4737

Le chiffre



**Montant de la retraite + valeur du point**

Au 1<sup>er</sup> janvier 2021, la valeur du point Ircantec est de 0,48705 €. Le montant annuel de la retraite est calculé en multipliant le nombre total de points acquis, y compris les majorations, par la valeur du point Ircantec au moment de la liquidation des droits (art. 18 arrêté du 30 décembre 1970 modifié).

VALEUR DU POINT IRCANTEC  
**0,48705€**  
AU 1<sup>er</sup> JANVIER 2021



En savoir plus  
[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)



AGENDA DE VERSEMENT DES RETRAITES

Échéances 2021	Paiement mensuel	Paiement trimestriel	Paiement annuel
Octobre	27 oct.		
Novembre	26 nov.		
Décembre	24 déc.	24 déc.	24 déc.



PUBLICATION DU RAPPORT D'ACTIVITÉ ET DU RAPPORT DE DURABILITÉ 2020

Ces deux supports, destinés aux organismes partenaires ainsi qu'aux cotisants et allocataires du régime, permettent de mieux connaître l'Ircantec et ses actions en faveur du climat.

Retrouvez les dernières éditions sur notre site:

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

rubrique « Nous connaître »

CHANGEMENT DE NOM DU SERVICE GESTIONNAIRE DE L'IRCANTEC



Le 1<sup>er</sup> mars 2021, la direction des retraites et de la solidarité — service gestionnaire de l'Ircantec — est devenue la direction des politiques sociales de la Caisse des Dépôts pour mieux répondre aux attentes de ses millions de bénéficiaires, mandants et collaborateurs. Elle adopte une organisation plus lisible qui affirme les ambitions de la Caisse des Dépôts de devenir un opérateur global des politiques publiques dans la sphère sociale.

Au-delà du changement de nom, c'est une organisation nouvelle, qui se met en place pour répondre à un objectif d'anticipation sur les nombreuses réformes sociales à venir. Cette stratégie s'appuie sur trois leviers: la stratégie client, l'innovation et le développement. En s'affirmant en tant qu'opérateur global au service de l'intérêt général et de la cohésion sociale de notre pays, la Caisse des Dépôts propose de nouveaux services aux Français sur l'ensemble de leur parcours de vie.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le nouveau site Internet dédié de la Caisse des Dépôts : <https://politiques-sociales.caissedesdepots.fr>

# BESOIN D'UNE AIDE SOCIALE : QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Les aides sont accordées uniquement aux retraités éligibles à l'action sociale: vous devez avoir acquis au moins 900 points en droit direct ou 450 points en réversion et avoir cotisé au minimum dix ans à l'Ircantec.

De plus, le revenu brut global figurant sur l'avis/les avis d'imposition ou de non-imposition du foyer de l'année 2020 sur revenus 2019 ne doit pas excéder le barème de ressources défini par le Conseil d'administration.

Suivez le traitement en temps réel de vos demandes et demandez un formulaire sur votre espace personnel – [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr).

Date limite de réception des demandes d'aide : **15 décembre 2021**

## L'action sociale à votre service

En cas de besoin ou de situation difficile, l'Ircantec accompagne ses retraités au travers de son action sociale.

## DEMANDER UNE AIDE SOCIALE : COMMENT FAIRE ?

**1** Demandez le formulaire 2021 correspondant à l'aide souhaitée: – dans votre espace personnel [www.ircantec.retraites.fr/votre-espace-personnel](http://www.ircantec.retraites.fr/votre-espace-personnel); (le formulaire vous parviendra par voie postale sous dix jours); – en nous contactant par courrier ou téléphone (coordonnées page 23).

**2** Complétez, signez puis renvoyez, par voie postale uniquement, le formulaire 2021 accompagné des copies de tous les justificatifs demandés (attention, ne pas envoyer de justificatifs originaux).

### Important

> Toute demande doit être effectuée à l'appui d'un formulaire 2021. En l'absence de cet imprimé, aucune demande ne pourra être prise en compte.

> Les demandes 2021 doivent être expédiées avant le 15 décembre 2021.

**3** Le service action sociale traite votre demande sous 30 jours à compter de la réception de votre formulaire 2021. Pour suivre le traitement de votre demande, rendez-vous dans votre espace personnel [www.ircantec.retraites.fr/votre-espace-personnel](http://www.ircantec.retraites.fr/votre-espace-personnel).

### Information

> Un tutoriel vidéo est à votre disposition pour vous aider dans votre démarche.

Rendez-vous sur la page: [www.ircantec.retraites.fr/retraite/informer-aides](http://www.ircantec.retraites.fr/retraite/informer-aides).



**Délai :** Les demandes d'aide 2021 sont à faire parvenir avant le 15 décembre.

## UN PROJET ? BESOIN D'UN PRÊT ?

L'action sociale accorde, sous conditions, des prêts sociaux à titre personnel ou pour des travaux de rénovation de la résidence principale. Le prêt personnel est destiné à financer **un besoin du retraité Ircantec** comme l'achat d'un véhicule, de mobilier, d'équipements divers (ex. : matériel informatique, prothèses coûteuses...). Le prêt à l'amélioration du logement peut financer des travaux d'adaptation ou de rénovation qui concernent l'habitation principale. Les prêts accordés vont de 500 € à 5000 € (prêt personnel) ou 10000 € (prêt habitat), remboursables en un an à cinq ans sous la forme d'un précompte sur la retraite Ircantec. Outre un taux d'intérêt bas, l'Ircantec prend à sa charge l'assurance de votre prêt. Enfin, votre demande est traitée dans la semaine de sa réception.



### En savoir plus sur l'action sociale

- Le site Internet [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr), la rubrique « Retraité » pour des informations, et votre espace personnel pour demander un formulaire et suivre le traitement de vos demandes;
- l'accueil téléphonique le lundi de 9h à 12h et de 13h à 17h et du mardi au jeudi de 9h à 12h: 02 41 05 25 14;
- l'adresse postale pour envoyer vos courriers : Ircantec – action sociale – 24 rue Louis Gain – BP 80726 – 49939 Angers Cedex 9.



# L'ACTION SOCIALE EN SOUTIEN DES AIDANTS

Les administrateurs sont engagés dans le soutien des aidants au travers de différents dispositifs tels que...

## L'AIDE «AU RÉPIT» : UNE AIDE FINANCIÈRE DESTINÉE AUX PLUS FRAGILES ACCOMPAGNÉS PAR DES AIDANTS

L'Ircantec aide au financement de séjours temporaires et de séjours de répit en structures et accueils de jour occasionnels.

Les informations sur cette aide sont indiquées sur notre site [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr) rubrique Je suis à la retraite / Je m'informe sur les aides / Bien Vieillir chez moi ou en contactant le service de l'action sociale.

## LE PARTENARIAT AVEC FRANCE ALZHEIMER POUR SOUTENIR FINANCIÈREMENT L'ACTION DE FORMATION DES AIDANTS

La formation des aidants, qui est gratuite, apporte des outils essentiels pour **mieux comprendre la maladie, son évolution et les difficultés rencontrées par la personne malade**, des conseils pour mieux communiquer et maintenir le lien avec elle, ainsi que les informations relatives aux aides dont les aidants peuvent bénéficier.

Cette formation de 14h, en groupes de 8 à 15 participants et développée

dans le cadre d'une convention avec la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA), permet également aux aidants de repérer les aides humaines et financières existantes.

Les informations relatives à ces actions de France Alzheimer sont accessibles soit sur notre site [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr) rubrique Je suis à la retraite / Mes aides / J'ai besoin d'être accompagné(e) ou sur le site [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org).

## Partenariat

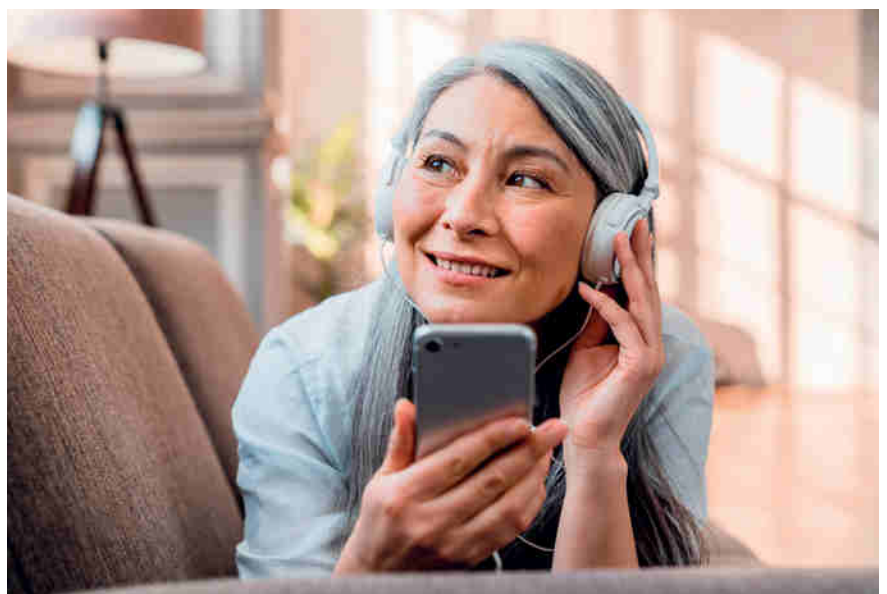
# L'IRCANTEC CONTRIBUE AU FONCTIONNEMENT DE LA RADIO ALZHEIMER



Lancée en mars 2018, la Radio Alzheimer propose une programmation variée, interactive et adaptée à tous les publics, afin de répondre aux questions que suscitent la maladie et son accompagnement : points de vue d'experts, conseils pratiques, témoignages des proches aidants, de professionnels soignants...

Curieux de savoir ce que propose cette radio peu ordinaire ? Rendez-vous à l'adresse suivante : <https://radiofrancealzheimer.org>

L'Ircantec et l'association France Alzheimer sont partenaires depuis 2017.



# LES ATELIERS « FORME ET SANTÉ » PRÈS DE CHEZ VOUS !



Vos caisses de retraite réunies en interrégimes organisent dans chaque région des ateliers « forme et santé ». Nutrition, équilibre, mémoire, aménagement du logement, activité physique, bien vivre sa retraite, nouvelles technologies... sont au programme de ces rencontres qui se veulent à la fois conviviales et pédagogiques. L'action sociale de l'Ircantec est associée à cette dynamique de prévention grâce à des partenariats dans les différentes régions de France.

Les ateliers sont gratuits ou à prix modique. Tentez l'expérience, vous ne serez pas déçu et vous ferez des rencontres !

**Précision :** pour assurer la sécurité de tous dans le cadre des risques sanitaires, plusieurs ateliers sont organisés à distance et sous différentes formes (téléphone, Internet), renseignez-vous auprès des organisateurs.



**En savoir plus**  
[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

Toutes les informations dans la rubrique Je suis à la retraite / Je profite de mon temps libre / Les ateliers forme et santé ou rendez-vous sur le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr), rubrique Bien avec ma caisse de retraite / Trouver un atelier et saisissez votre code postal.

## Rénovation de votre logement PENSEZ À SOLLICITER L'ANAH SUR LA RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE ET L'ISOLATION

L'Ircantec est engagée avec l'Anah\* sur le programme Habiter Mieux depuis 2018. L'action sociale contribue, sous conditions et en complément du financement public, aux travaux de rénovation énergétique de la résidence principale de ses retraités

propriétaires. Cette contribution est double : l'octroi d'une aide non remboursable allant jusqu'à 1500 € ainsi qu'un prêt à taux 0% pour financer le reste à charge. La demande transite exclusivement par l'opérateur de l'Anah qui vous accompagne dans votre projet.



\* Agence nationale de l'habitat.

**Précision :** l'Anah intervient également dans les projets d'adaptation du logement au handicap, au vieillissement ou à la dépendance avec le programme Habiter Facile.



**En savoir plus**  
[www.anah.fr](http://www.anah.fr)

Plus d'informations sur le programme Habiter Mieux de l'Anah accessible sur le site [www.anah.fr](http://www.anah.fr) / rubrique Propriétaires / Être mieux chauffé avec Habiter Mieux et par **téléphone au 0806 703 803 (service gratuit + prix appel).**

# L'IRCANTEC, UN ACTIONNAIRE ENGAGÉ

**Au travers de sa politique de vote et de sa Charte ISR, l'Ircantec met en œuvre une politique active de vote lors de la campagne des assemblées générales permettant de contribuer à l'amélioration de la gouvernance des entreprises dont elle est actionnaire. Explication.**



## L'ENGAGEMENT ACTIONNARIAL

Pour un investisseur, l'engagement actionnarial est le fait de prendre position sur des enjeux importants tels que l'environnement ou les aspects sociaux et d'inciter les entreprises dont il détient une participation au capital à améliorer leurs pratiques sur ces sujets dans la durée. Cela peut s'exprimer de plusieurs manières comme le **dialogue** auprès de l'entreprise ou l'**exercice des droits** de vote lors des assemblées générales en se prononçant sur la politique de la société via l'acceptation ou le refus des résolutions proposées. Dans certains cas, l'investisseur peut également **déposer un projet de résolution externe** visant à faire évoluer le fonctionnement de l'entreprise. L'engagement actionnarial permet donc aux investisseurs d'avoir une influence sur une entreprise et ses grandes orientations.

## L'EXEMPLE DU SECTEUR DE L'ÉNERGIE AVEC L'ENTREPRISE TOTAL

Étant un actionnaire de l'entreprise Total, l'Ircantec a pu se positionner sur la politique climatique du Groupe lors de sa dernière assemblée générale. Si l'entreprise s'est fixé des objectifs de réduction des émissions de gaz à effet de serre à moyen et long termes, le niveau d'ambition de ses objectifs ainsi que la poursuite de nouveaux projets d'exploration interrogeaient sur la compatibilité de la stratégie de l'entreprise avec la lutte contre le réchauffement climatique.

C'est dans cette optique que le Régime, en collaboration avec d'autres actionnaires, a demandé au Groupe de revoir sa politique et notamment de renoncer dès maintenant à tout nouveau projet d'exploration pétrolière ou gazière pour espérer atteindre la neutralité

carbone d'ici à 2050 en s'inscrivant ainsi dans un scénario de limitation à 1,5 °C de la hausse des températures mondiale d'ici 2100. Afin d'obtenir l'aval de ses actionnaires lors de son assemblée générale du mois de mai 2021, le Groupe pétrolier français a proposé à ceux-ci de s'exprimer, au travers d'un avis consultatif, sur sa stratégie de transition vers la neutralité carbone d'ici à 2050 et sur ses objectifs en la matière à horizon 2030. Ainsi en accord avec ses demandes initiales de renoncement à de nouveaux projets gaziers et pétroliers, l'Ircantec, accompagnée de plusieurs autres actionnaires minoritaires, a demandé à Total de prendre des engagements plus décisifs et contraignants en matière de lutte contre le changement climatique et s'est donc opposée à cette résolution. Plus de 17% des actionnaires ont choisi de ne pas soutenir le plan climat de Total. Si la mobilisation des actionnaires minoritaires n'a pas permis le rejet de cette résolution, cette prise de position forte de la part de l'Ircantec montre que l'Institution est bien un actionnaire actif et engagé qui place ses valeurs sociales et environnementales au cœur de ses investissements. Total a répondu par écrit à certaines des interrogations des investisseurs et les parties sont convenues de poursuivre leur dialogue.

# UN NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION POUR L'IRCANTEC

**Le Conseil d'administration de l'Ircantec s'est réuni le 11 mars 2021 et a procédé à l'élection de son nouveau Président et de son nouveau Vice-président, ainsi que des membres du bureau et des commissions permanentes réglementaires.**

**Organisé par la direction des politiques sociales de la Caisse des Dépôts, le service gestionnaire de l'Ircantec, ce Conseil d'administration entièrement dématérialisé a doté l'Institution d'une nouvelle mandature.**



Une partie du Conseil d'administration de l'Ircantec lors de sa visite des équipes de la direction des politiques sociales de la Caisse des Dépôts à Angers (49).

Proposé par l'association des maires de France afin de représenter les employeurs, Christophe Iacobbì, maire d'Allons (04), a été élu Président du Conseil d'administration.

Philippe Sebag, représentant de la fédération des services publics CFE-CGC, a quant à lui été élu Vice-président afin de représenter les bénéficiaires.

Leurs premiers mots ont été pour rendre hommage au Président sortant, Jean-Pierre Costes, qui a exercé le précédent mandat avec maîtrise, en portant haut les couleurs de l'Ircantec vers un univers d'investissement vertueux respectant les valeurs de l'investissement socialement responsable. Le nouveau binôme tient à prendre le relais de cette démarche en défendant les intérêts des employeurs et des béné-

ficiaires tout en consolidant la pérennité du régime et à servir des retraites de bon niveau. La poursuite des investissements respectueux de l'environnement est également une priorité avec pour objectif de maintenir une allocation d'actifs qui a du sens, dans le cadre de la relance économique, avec des impacts vertueux pour l'économie réelle.

Cette mandature 2021-2025 se déroulera avec la pleine et entière collaboration du service gestionnaire, la direction des politiques sociales de la Caisse des Dépôts, pour mener à bien les chantiers à venir.

## Focus



**Philippe Sebag,**  
Vice-président  
du Conseil  
d'administra-  
tion de  
l'Ircantec

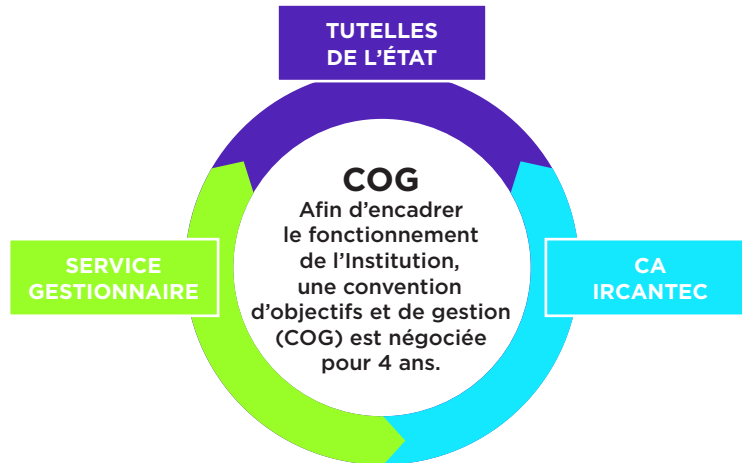
## INVESTIS POUR L'INTÉRÊT COMMUN

Le Conseil d'administration est composé d'hommes et de femmes venant de divers horizons avec une seule ambition, faire de l'Ircantec un régime exemplaire au service des affiliés et des valeurs que nous partageons depuis maintenant de longues années. Investir pour assurer l'avenir des rentes est une nécessité, investir en donnant du sens à nos placements est une conviction. Investir pour aider à la transition écologique et énergétique, investir en garantissant les droits sociaux et humains, investir en protégeant l'environnement, telle est notre quête ; avoir un impact positif pour assurer l'avenir de nos enfants. Mais l'Ircantec développe toute une chaîne de services à disposition des actifs et des retraités. Une action sociale de qualité toujours à la recherche d'une amélioration des services afin de préparer au mieux à la retraite future

mais aussi pour aider les retraités dans un mieux vivre au quotidien. Nous nous efforçons d'assurer une bonne information avec des outils de communication performants en veillant à ne pas accroître la fracture numérique tout en accompagnant cette transition. Je viens du monde syndical (CFE-CGC) et je suis attaché à ces exigences. Je m'efforce tous les jours avec mes collègues de mettre toujours l'intérêt commun des affiliés en priorité de nos préoccupations. L'exercice est difficile tant les contraintes économiques pèsent sur les régimes de retraite mais je suis sûr d'une chose, nous faisons tout pour assurer une pérennité au régime et sa solidité au fil des crises prouve, s'il en était besoin, que les bons choix ont été faits et qu'ils continueront à l'être. Tel est mon engagement au sein de ce nouveau Conseil d'administration.



# COMMENT SONT PRISES LES DÉCISIONS POUR GOUVERNER L'INSTITUTION ?



## ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DE L'INSTITUTION

La durée d'une mandature est de quatre ans. Les administrateurs sont nommés par arrêté ministériel.

### ● Le Conseil d'administration (CA)

Il veille à l'application de la COG et est consulté sur toutes les problématiques liées à l'organisation et au fonctionnement de l'Institution. Il a un pouvoir décisionnel sur toutes les questions relatives à la gestion, en matière de pilotage technique et financier du régime, de politique de placement des ressources et d'action sociale.

#### Composition :

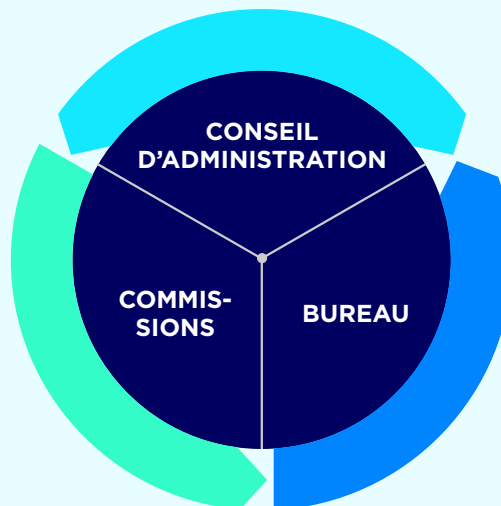
- Le Président, le Vice-président, 32 administrateurs représentant 2 collèges : les bénéficiaires et les employeurs.
- 2 personnalités qualifiées.
- Les commissaires du Gouvernement. Ils assistent aux CA pour intervenir si besoin, mais n'ont aucun droit de vote.

### ● Les commissions

Composées d'administrateurs de l'Institution, elles ont en charge le pilotage technique et financier, les comptes et l'audit, le fonds social, le recours à l'amiable. Elles préparent les dossiers pour le bureau.

Chacune des 4 commissions se compose de :

- 1 Président (membre du bureau)
- des membres élus



### ● Le bureau

Composé d'administrateurs de l'Institution, il prépare les dossiers qui seront soumis au Conseil d'administration, pour vote ou pour information.

Le bureau est composé de 10 membres :

- 1 Président
- 1 Vice-président
- 4 Présidents (des 4 commissions réglementaires)
- 4 autres administrateurs

## Service gestionnaire

(Direction des politiques sociales de la Caisse des Dépôts)

Le fonctionnement de l'Institution et de toutes ses composantes est possible grâce aux compétences techniques du service gestionnaire, la direction des politiques sociales de la Caisse des Dépôts.



**Vie sociale des instances**



**Pilotage**



**Juridique**



**Contrôle de gestion**



**Budget et facturation**



**Communication**



**Vacances ULVF, des villages vacances en France où il fait bon se retrouver. Location, demi-pension ou pension complète, partez à la découverte des terroirs de France pour écrire avec nous de merveilleux souvenirs de vacances.**

Chez nous, tout commence par un sourire. Et le bonjour exprime vraiment la belle journée que l'on vous souhaite. Dans nos villages vacances, on vous connaît et on vous reconnaît. On aime créer les vacances qui vous ressemblent et vous rassemblent. C'est ce qui motive nos équipes jour après jour.

produits du terroir: huile d'olive, miel, vin, basilic, fruits confits... Et pour conjuguer toutes les saveurs, ne manquez pas le grand marché, le samedi matin, qui vous sert sur un plateau les meilleurs produits du cru.



**DÉCOUVREZ NOTRE VILLAGE VACANCES LE CASTEL LUBERON EN PROVENCE**

Plus qu'un village vacances, un domaine. Le Castel Luberon vous reçoit sur 3 ha, dans ses 97 chambres au style raffiné, en pension ou demi-pension: vous n'avez qu'à mettre les pieds sous la (bonne) table. La piscine et sa plage sont au centre du village, incontournables! Parcourez les odorants champs de lavande qui s'étendent à l'infini. Observez la course du soleil sur les monts du Vaucluse et le Luberon. Mille et une activités vous attendent. Une balade en VTT électrique dans les Ogres vous permet de découvrir sans trop d'efforts les secrets bien gardés de cette curiosité géologique grâce à un guide passionné. Envie de prendre votre temps le nez au vent? À Apt, goûtez les meilleurs

**20 % de remise sur votre séjour, valable toute l'année sur les destinations ULVF - code avantage PAR 75\***



**BROCHURE SUR DEMANDE Renseignements et réservation**  
 04 77 56 66 09  
[www.vacances-ulvf.com](http://www.vacances-ulvf.com)

\* Remise permanente de 20% sur présentation d'un justificatif d'appartenance à l'Ircantec. Hors villages partenaires, frais de dossier offerts, taxe de séjour à régler sur place.



VACANCES BLEUES 50 ans  
Des lieux & des liens

**Réservez tôt !**  
Jusqu'à **-40%\***  
avec votre code IRC

- **HÔTELS** : la formule sérénité avec confort, services, cuisine raffinée et cadre d'exception.
- **CLUBS** : la formule tout compris avec animations, équipements sportifs, club-enfants...
- **RÉSIDENCES** : la formule liberté en appartement, services à la carte et équipements sur place.
- **LE VOYAGE** : escapades, croisières, circuits, tourisme solidaire.

Hôtel\*\*\* Balmoral, Menton

## LES COUPS DE CŒUR DE L'IRCANTEC

### MÉDITERRANÉE

**RÉSIDENCE\*\*\* LE MÉDITERRANÉE** à Saint-Raphaël



**ET AUSSI :**

- Club\*\*\* Plein Sud** à Hyères-les-Palmiers
- Hôtel\*\*\* Balmoral** à Menton

### ATLANTIQUE

**RÉSIDENCE VILLA RÉGINA** à Arcachon



**ET AUSSI :**

- Club\*\*\* Les Jardins de l'Atlantique** près des Sables d'Olonne
- Hôtel\*\*\* Orhoïtza** à Hendaye
- Résidence Domaine de l'Agréou** à Seignosse océan

### PARIS

**HÔTEL\*\*\* PROVINCES OPÉRA** au cœur de Paris



Au cœur de Paris, à proximité des grands boulevards

### VOYAGES

**TOURISME RESPONSABLE**



**VOYAGER AUTREMENT**

*Des rencontres à partager*

Circuits solidaires

*Réservez serein avec notre assurance annulation. Contactez votre conseiller !*

**RETROUVEZ TOUTES NOS DESTINATIONS ET PROFITEZ DE VOS AVANTAGES IRCANTEC** en indiquant le code **IRC** au **04 91 00 96 13** ou sur **ircantec.vacancesbleues.fr**

**Réservez tôt et cumulez vos tarifs privilégiés avec l'early booking jusqu'à 40% de réduction\***

\* - 15 % de remise permanente sur les hôtels, clubs et résidences Vacances Bleues cumulable avec l'early booking et - 5 % sur Vacances Bleues Le Voyage, soit **jusqu'à 40 %** de réduction, pour tout séjour de 7 nuits. Promotions non rétroactives, stock limité.



# ALIMENTATION : COMMENT ALLIER PLAISIR, SANTÉ ET ENVIRONNEMENT ?

**Le saviez-vous ?**

L'alimentation  
représente entre

**20 et 25%**

des émissions de gaz à effet  
de serre des Français.

Source : Agence  
de l'environnement et  
de la maîtrise  
de l'énergie (Ademe)

## Végétarien, végétalien, vegan, flexitarien... il y a toutes sortes de régimes alimentaires! Oui, mais quels sont leurs impacts sur la santé et sur la planète ? Entre préjugés et incompréhensions, petit tour d'horizon pour faire les bons choix.

Texte de Christophe Polaszek

Comment consommer responsable, préserver sa santé et celle des siens, ménager la planète et ses ressources tout en s'alimentant correctement et sans faire trop de mal à son portefeuille? Une équation plus simple à résoudre qu'il n'y paraît, à condition de se pencher un peu plus sur son assiette. En France, son contenu contribue davantage au changement climatique que l'ensemble du secteur du transport. À lui seul, l'élevage représente 14 % des émissions de gaz à effet de serre. Pire, les animaux d'élevage sont également gourmands en eau, leurs excréments – s'ils ne



sont pas ou mal traités – polluent les nappes phréatiques et les rivières, tandis que leur alimentation nécessite la mobilisation d'immenses surfaces de terre agricole. Des terres qui sont parfois grignotées sur les forêts aux dépens de la biodiversité et qui ont, in fine, un rendement plutôt faible. La FAO (l'Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) estime que plus de 80 % de la surface agricole mondiale sont monopolisés par l'élevage, alors même que ce secteur ne produit que 20 % des calories et 35 % des protéines nécessaires...

Aller + loin .....

### Sur Internet

- L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) met à disposition, sur son site, un guide thématique gratuit : « Manger mieux, gaspiller moins » [www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-manger-mieux-gaspiller-moins.pdf](http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-manger-mieux-gaspiller-moins.pdf).
- Parallèlement aux sources officielles et associatives, on trouve sur Internet une multitude de blogs et sites personnels comme [www.consommonssainement.com](http://www.consommonssainement.com) ou [www.famillezerodechet.com](http://www.famillezerodechet.com).

### Les livres

- *Le Guide de l'alimentation durable – s'engager pour la planète sans se prendre la tête*, Aline Gubri, Éd. Thierry Souccar
- *Ça commence par moi*, Julien Vidal, Éd. Seuil
- *Végétarien facile et quotidien*, Jean Montagard, Magali Solodilow, Éd. La Martinière
- *Être végétarien*, Alexandra de Lassus, Éd. Chêne

### MANGER MOINS DE VIANDE

La solution? Diminuer sa consommation de viande, et faire davantage de place aux protéines végétales (haricots, lentilles, fèves, soja...). Une tendance qui s'accroît. Selon une récente étude\*, près de la moitié des Français ont réduit leur consommation de viande au cours des trois dernières années. ▶

... *Si l'alimentation représente une source de plaisir, elle peut être aussi l'occasion de préserver l'environnement. Autre piste d'action pour lutter contre le lourd bilan environnemental de notre assiette : manger local et favoriser les produits bio et non transformés. Changer son alimentation pour la santé de la planète revient à prendre soin de soi et de ses proches.*

Le régime flexitarien présente par exemple un repas contenant de la viande deux à trois fois par semaine, pas plus. Un retour, en quelque sorte, au temps où la viande était le plat du dimanche. La qualité des aliments est également la base de ce régime qui fait la part belle aux fruits et légumes bio et de saison. « *Le bio est plus accessible quand on équilibre différemment son panier et qu'on achète moins de viande et de produits transformés*, souligne Julien Vidal, auteur du livre *Ça va changer avec vous!* (Éd. Seuil). *Et comme on n'a pas besoin d'éplucher la plupart des fruits et légumes, on génère moins de déchets tout en consommant plus de nutriments et de vitamines!* »

Autre possibilité, si on ne peut se passer de viande : éviter les viandes rouges très gourmandes en ressources naturelles. Ainsi, la production de viande de poulet émet 10 fois moins de gaz à effet de serre que la production de la même quantité de bœuf ! « *Pour sa santé aussi, il est recommandé de diversifier et de limiter sa consommation de produits d'origine animale* », rappelle Julien Vidal. L'OMS\*\* a classé la viande rouge (bœuf, agneau, mouton, cheval, chèvre, mais aussi le porc et le veau, parfois considérés comme des viandes blanches) comme « *probablement cancérogène pour l'homme* », et la charcuterie comme « *cancérogène*\*\*\*. D'où l'intérêt d'aller vers d'autres sources de protéines...

### VÉGÉTARIENS, VÉGÉTALIENS, VÉGANISME...

Petit point lexical. Une personne végétarienne ne mange ni viande ni poisson. Une personne végétalienne bannit tous les produits animaux de son alimentation : plus de viande, de poisson, d'œufs, de lait, de fromage, de miel, de gélatine alimentaire... 5% des Français auraient adopté l'un ou l'autre de ces régimes. Parmi eux, d'autres vont plus loin, comme les vegans, qui refusent tout ce qui vient de l'animal (habillement, cosmétiques...).

Pour Aline Gubri, auteur du livre *Le guide de l'alimentation durable* (Éd. Thierry Souccar), les raisons de ces choix alimentaires sont claires : « *Sans nul doute, les rapports entre les hommes et les bêtes ont évolué. Beaucoup ont pris*

*conscience des conditions d'élevage et du mal-être animal. Et ils ont compris que, par leurs choix, ils pouvaient peser pour changer les pratiques industrielles* ». Les effets se font déjà sentir dans les rayons. Plusieurs labels imposent des critères stricts sur le plan environnemental, mais également sur celui des conditions de vie des animaux (Nature et Progrès, Demeter, Bio Cohérence...). Sous la pression des consommateurs et des associations, de grandes enseignes de la distribution ont décidé les unes après les autres de ne plus s'approvisionner en œufs dans les élevages en batterie.

Les restaurants mettent aussi de plus en plus à l'honneur les légumes et les légumineuses. Ils ont d'ailleurs bien compris qu'ils avaient tout intérêt à ajouter à leur carte un choix végétarien (ou vegan), y compris pour une clientèle omnivore qui ne souhaite plus manger de la viande ou du poisson à tous les repas. « *Si on ne sait pas toujours comment cuisiner les légumes ou par quoi remplacer la viande à la maison, c'est aussi l'occasion d'apprendre et de découvrir de nouvelles saveurs* », sourit Aline Gubri.

Utile



## L'ART D'ACCOMMODER LES ÉPLUCHURES

Il existe des astuces simples pour éviter de jeter ses épluchures comme réaliser un bouillon de légumes. Il suffit de les laisser mijoter dans l'eau, de rajouter du persil et du basilic frais pour le goût, le tour est joué. La peau de courge et de pomme de terre peut aussi se transformer en délicieuses chips croustillantes. Et pourquoi ne pas laisser la peau comestible tout simplement ? Les courges, c'est la saison, aucun besoin d'enlever la peau, à condition qu'elles soient certifiées bio, pour éviter les résidus d'herbicides ou de pesticides non naturels. Quand on ne mange pas l'écorce de certains fruits (orange ou citron), on peut même s'en servir pour donner une bonne odeur aux produits d'entretien faits maison.

\* La consommation de viande des Français, enquête Réseau action climat Harris Interactive, 2021.

\*\* Organisation mondiale de la santé.

\*\*\* Évaluation par l'Agence cancer de l'Organisation mondiale de la santé, 2015. De nouvelles études épidémiologiques ont, depuis, confirmé ces données. D'autres montrent un risque accru de diabète et de maladies cardiovasculaires.

## Témoignages

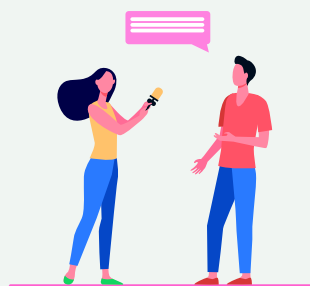


**« Redonner un sens à son alimentation. »**

**DENYS CALU,**  
73 ans, flexitarien, Romans-sur-Isère (26)

« Ces dernières années, nous avons bien réduit notre consommation de viande : deux à trois fois par semaine. Les jours sans viande, nous prenons des céréales et des légumineuses, en risotto, en pâté, en falafels... et du fromage ; jamais de produits transformés ou préparés ! Nous privilégions le bio et le local, ce qui permet d'éviter les transports internationaux et la dépense d'énergie qui va avec. La coopérative de

producteurs où nous nous approvisionnons pratique des prix comparables à ceux de la grande distribution, et notre jardin nous coûte le prix de petits plants, des graines et un peu d'huile de coude. Pour autant, nous ne nous sentons pas "bobo". Ou alors, mes aïeux qui mangeaient plus de légumes, moins de viande, s'approvisionnaient au marché, cultivaient leur jardin et cuisinaient eux-mêmes l'étaient aussi. »



**« Un régime alimentaire équilibré peut se passer de viande et de poisson sans entraîner de carences. »**

**ALEXANDRA DE LASSUS,**  
38 ans, végétarienne, Paris (75)

« Je suis rédactrice, professeur de yoga, et j'ai écrit un livre sur le végétarisme. Tordons tout de suite le cou à une idée reçue : la cuisine végétarienne n'est pas fade ! Je mange presque comme tout le monde. J'adore les pommes de terre en gratin, les tartes, les quiches, les pizzas, le houmous... On a vécu une période très forte sous l'influence des lobbies

des produits laitiers et de la viande avec des menus standardisés, et ce dès la cantine scolaire. Or, on sait aujourd'hui qu'il n'est pas nécessaire d'un point de vue nutritionnel de manger autant de protéines animales. Tout comme on a longtemps pensé que pour être en bonne santé, il fallait avoir un bon coup de fourchette, les idées reçues ont la vie dure. »



**« Je fais ma part pour rendre le monde meilleur pour les humains et pour les animaux. »**

**MARIE-FRANCE MONTANERA,**  
72 ans, vegan, Saint-Jeannet (06)

« Je suis infirmière à la retraite depuis une douzaine d'années. J'ai changé de régime alimentaire juste après la mort de ma mère, qui cumulait plusieurs maladies chroniques : diabète, hypertension... J'avais peur pour ma santé. Puis, plus je m'informais, plus je faisais le lien entre ce que j'avais dans mon assiette et les conditions d'élevage des animaux. Nous sommes tellement

ancrés dans nos habitudes, qu'il est parfois difficile d'ouvrir les yeux sur la réalité. À la retraite, on a justement le temps de réfléchir, de s'informer et de cuisiner. L'élevage intensif joue aussi un rôle dans l'émergence de nouvelles maladies infectieuses. Et si elles sont susceptibles de contaminer l'homme, cela se fait très facilement. »

## *Fermes cueillette:* **DU CHAMP À L'ASSIETTE**

**Avez-vous déjà testé le plaisir de cueillir vous-même vos fruits et légumes et même vos fleurs à la ferme cueillette ? Ce circuit direct séduit les amateurs de produits ultrafrais, mais aussi les agriculteurs.**

Texte de Corinne Maix



Les Fermes de Gally



La cueillette de Peltre (57)



La cueillette de Rutel, à Meaux (77).

### **AU PLUS PRÈS DE VOTRE ASSIETTE**

À Rutel près de Meaux, à Lumigny à 50 minutes de Paris ou à Peltre près de Metz, comme partout en France, des cultivateurs vous ouvrent leurs champs pour faire vos courses en plein air. Depuis les années 80, ce concept attire toujours plus de consommateurs cueilleurs, qui veulent savoir ce qu'ils mettent dans leur assiette. Six mois de l'année, muni d'un panier ou d'une brouette, comme celles mises à disposition à la Ferme de Gally dans les Yvelines, c'est vous qui ramassez vos fruits et légumes sur leur lieu de culture. Ce modèle économique, sans intermédiaire, séduit les producteurs qui améliorent leurs marges mais aussi les consommateurs qui paient le juste prix, apprécient le contact avec leurs producteurs locaux et la variété des produits proposés.

### **LE GOÛT À PORTÉE DE MAIN**

Les fermes cueillette reconnectent à la terre, mais aussi au goût et aux saisons. Cette tomate mûrie au soleil, cette mâche de plein champ, ce melon qui

n'a pas été stocké en frigo ont une saveur unique, qui vaut bien le détour et parfois le petit effort de nettoyage supplémentaire. En cueillant ses framboises (à seulement 7 € le kilo), on prend conscience de la valeur du travail de

Utile

### **HAUTS COMME TROIS POMMES**

Aux Fermes de Gally, vos petits-enfants découvrent comment poussent les courgettes, à Peltre, ils cueillent leurs fraises, à Lumigny (77), ils ramassent les légumes d'une bonne ratatouille. Bien sûr, il y a quelques règles à suivre pour respecter les lieux, mais c'est l'occasion de «jouer» au jardinier, d'apprendre le nom des variétés, d'amener de nouveaux goûts à table et d'entretenir votre complicité.

ceux qui habituellement récoltent pour nous. Mais le plaisir le plus simple, c'est aussi de cuisiner des produits locaux, frais et de saison qui amènent l'inspiration et nous maintiennent en forme. Une petite séance de ramassage, c'est aussi de l'exercice physique. «La terre est basse», dit-on. Mais elle nous fait du bien!

**Retrouvez toutes les fermes cueillette** près de chez vous sur Internet en tapant dans votre moteur de recherche «ferme cueillette» ainsi que votre ville ou région.

La cueillette de Gally (78)





# Jardin intergénérationnel

## CULTIVER LES LIENS

# ENTRE PETITS ET GRANDS

**Quoi de mieux qu'un jardin pour cultiver les liens entre les enfants et leurs aïeux ? C'est l'enjeu du jardin intergénérationnel Coup de pousse, à Reims. Au menu : rire, partage, découverte de la flore locale et sensibilisation à l'écologie.**

Texte de **Cassandra Rogeret**



Jardin Coup de pousse à Reims (51).

Le long de la coulée verte de Reims, Michel, Sylvie et les autres seniors donnent un « coup de pousse » à des enfants désireux d'en apprendre davantage sur la faune et surtout la flore. Leur terrain de jeu ? Un jardin intergénérationnel de 1 032 m<sup>2</sup>. Présentation de cette initiative rafraîchissante par Kim Duntze, adjointe au maire en charge, notamment, des initiatives intergénérationnelles.

### Comment un tel jardin est-il « sorti de terre » ?

**Kim Duntze :** Créé par la Jeune chambre économique de Reims en 2012, il est, depuis 2013, pris en charge par la Ville. Au total, 40 seniors bénévoles, issus pour la plupart d'associations, apprennent ainsi à 80 enfants comment cultiver fraises, framboises mais aussi

sauge, romarin, thym, basilic et autres plantes aromatiques. Depuis 2014, le nombre de binômes a triplé. L'enjeu : maintenir le lien social et désacraliser la vision de la personne âgée.

### Quelles vertus ce jardin offre-t-il ?

**K.D. :** Partage et solidarité ! Les élèves, en classe de maternelle jusqu'au CM1, qui vivent pour la plupart en appartement, sont très heureux de passer du temps au vert, une fois tous les 15 jours, avec ceux qu'ils considèrent comme leurs « grands-parents ». La dimension écologique est également au cœur du projet. Une animatrice spécialisée les éduque aux bons gestes en faveur du développement durable, du recyclage, de l'économie d'énergie ou encore des différentes méthodes de conservation.

Utile



## ALLER PLUS LOIN

**Paris, Lille (59), Renne (35)...**

Apparus dans les années 70 à New York, ces jardins citoyens fleurissent à travers la France depuis les années 2000. Intéressé ? Renseignez-vous auprès d'associations locales ou directement auprès de votre mairie. Pour l'heure, aucun site Web ne recense l'ensemble de ces espaces verts.

### Comment devenir bénévole ?

**K.D. :** Il suffit de s'inscrire auprès de nos partenaires (maisons de quartier, Office des seniors du grand Reims, etc.) ou de la Direction de la jeunesse. Si le Coup de pousse est l'initiative phare, d'autres jardins partagés tapissent la ville de Reims. Une main (verte) tendue, notamment, aux personnes isolées.

*L'enjeu est de maintenir le lien social et désacraliser la vision de la personne âgée.*

# Phytothérapie

## INFUSION DE PLANTES : SUIVEZ LE GUIDE

Pour goûter aux bienfaits de la phytothérapie, il vous faut de l'eau et quelques grammes de plantes aux propriétés reconnues. Consommez-les en décoction ou en tisane pour prévenir certains maux du quotidien.

Texte de Magali Migaud



### L'HIBISCUS

L'hibiscus infusé (ou bissap) aide à lutter contre la fatigue, l'hypertension et le cholestérol. Cette infusion à la coloration soutenue se déguste aussi bien chaude que froide.

**Infusion:** 5 à 10 min

**Dosage:** 6 cuillères à soupe de fleurs séchées pour 1 l d'eau



### LA CITRONNELLE

La citronnelle parvient à chasser les troubles digestifs et à fluidifier les digestions difficiles. C'est un bon allié contre les infections urinaires... et les moustiques !

**Infusion:** 5 à 10 min

**Dosage:** 1 cuillère à soupe de tiges séchées par tasse



### LE THYM

Le thym est une herbe médicinale capable de dégager les bronches, dissiper un mal de gorge, estomper les effets du rhume et lutter contre de nombreuses affections respiratoires.

**Infusion:** 10 à 15 min

**Dosage:** 1 bonne cuillère à café de feuilles séchées par tasse



### LA REINE-DES-PRÉS

La reine-des-prés est réputée pour ses effets anti-inflammatoires et anti-rhumatismaux. Elle agit sur les douleurs articulaires et aide à lutter contre les états grippaux et la fièvre.

**Infusion:** 10 min

**Dosage:** 1 cuillère à café de fleurs séchées par tasse

**Macération à froid:** 12 h

**Dosage:** 10 cuillères à soupe pour 1 l d'eau



### LA LAVANDE

Réputée pour ses vertus cicatrisantes, la lavande est un bon remède également contre la nervosité, le stress, l'insomnie et même la migraine.

**Infusion:** 10 min

**Dosage:** 1 à 2 cuillères à café de fleurs séchées par tasse

**Décoction:** 1 min à ébullition, puis 6 à 10 min d'infusion

**Dosage:** 2 cuillères à soupe pour 1 l d'eau



### LE GINGEMBRE

Nausée, mal des transports, fatigue, aérophagie, douleurs articulaires, le gingembre en fait son affaire. Sa fraîcheur incomparable est revigorante et délicieusement odorante.

**Décoction:** 3 min à ébullition, puis 10 min d'infusion

**Dosage:** 1 cuillère à café de racines séchées par tasse

#### Précautions

À raison de 2 à 3 tasses par jour, ces plantes communes vous aideront à maintenir l'équilibre naturel de votre organisme. Attention, toutefois, à ne pas négliger les contre-indications éventuelles avec un traitement médical en cours.

# À CHAQUE PRODUIT SA SAISON!

Un produit de saison est un aliment que l'on consomme lorsqu'il arrive naturellement à maturité, là où il a été produit.

Il a bien meilleur goût et correspond aux besoins de votre corps. Par exemple, l'hiver amène des fruits riches en vitamine C. Consommer de saison favorise également les circuits courts et limite

donc votre impact polluant sur la planète. En effet, vous évitez les transports par avion, bateau et camion réfrigérés et les produits chimiques utilisés pour la production et la conservation de produits hors saison. Et c'est aussi une manière de manger des produits frais au meilleur prix. Si les fruits et légumes sont

concernés, les poissons, viandes et laitages le sont aussi. En effet, les cycles naturels de la nature et de la reproduction, la qualité de la nourriture, comme une herbe meilleure au printemps, agissent sur le bien-être de l'animal et donc sur la qualité des produits.

**Texte de** Marie Herblot

## Quelques idées pour vous guider.

### HIVER



**Légumes** 

- Brocoli
- Carotte
- Les choux
- Les courges
- Endive
- Navet

**Fruits** 

- Les agrumes
- Kaki
- Kiwi
- Poire
- Pomme

**Poissons** 

- Coquille Saint-Jacques
- Huître
- Lotte

**Fromages** 

- Les bries
- Maroilles
- Mont d'Or

### PRINTEMPS



**Légumes** 

- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Épinard
- Les fèves
- Petit pois

**Fruits** 

- Abricot
- Citron
- Fraise
- Pêche
- Pomelo
- Rhubarbe

**Poissons** 

- Langoustine
- Sardine
- Tourteau

**Fromages** 

- Feta
- Gorgonzola
- Selles-sur-Cher

### ÉTÉ



**Légumes** 

- Artichaut
- Aubergine
- Concombre
- Courgette
- Haricot vert
- Poivron

**Fruits** 

- Abricot
- Les fruits rouges
- Melon
- Nectarine
- Pastèque
- Tomate

**Poissons** 

- Colin
- Maquereau
- Sardine

**Fromages** 

- Les bleus
- Comté
- Tomme de Savoie

### AUTOMNE



**Légumes** 

- Carotte
- Les champignons
- Les choux
- Les courges
- Poireau
- Les radis

**Fruits** 

- Châtaigne
- Figue
- Poire
- Pomme
- Les prunes
- Raisin

**Poissons** 

- Crevette
- Bar
- Moule

**Fromages** 

- Chaource
- Ossau-Iraty
- Roquefort



# PARTEZ EN VACANCES À LA FERME AVEC VOS PETITS-ENFANTS !

**Offrez à vos petits-enfants du temps au cœur de la nature, loin de la foule !  
Le tourisme rural vous permet de découvrir un style de vie authentique,  
au milieu de superbes paysages.**

Texte de Géraldine Dao



Fini les vacances à la mer ou à la montagne ! La tendance est aux séjours qui privilégient un retour aux sources. Nul besoin d'aller loin : destination la ferme !

## LA NATURE POUR HORIZON

Des champs, des vergers, des forêts... Opter pour des vacances à la ferme, c'est s'offrir la nature pour horizon. Avec vos petits-enfants, vous ferez le plein d'énergie en prenant le temps de vous reconnecter à la terre. Ils vont adorer jouer dehors toute la journée, se baigner dans les rivières et contempler un ciel étoilé débarrassé de pollution lumineuse... Les fermes gîtes proposent des solutions classiques



*Vos petits-enfants se feront une joie de découvrir le quotidien des agriculteurs mais surtout celui des animaux.*

d'hébergement, parfaites avec des jeunes enfants. Et pour être encore plus près de la nature, testez le camping à la ferme.

Comptez jusqu'à 50 € la nuitée pour ces deux formules en fonction des lieux.

Retrouvez les offres de nombreuses fermes sur le site de Bienvenue à la ferme ou sur le site des Gîtes de France.

## DES ACTIVITÉS RICHES

Promenades à dos d'âne, pêche, randonnée, cueillette... Pour un séjour plus authentique, plongez au cœur de la vie fermière en vivant chez l'habitant (environ 70 € la nuitée). Vous n'allez pas vous ennuyer et vos petits-enfants seront ravis de nourrir les animaux et de construire des cabanes. Ils se régaleront également de produits sains du terroir qu'ils auront aidé à récolter. C'est sûr, ils repartiront avec de nouvelles connaissances, et qui sait... peut-être que vous aussi !

Utile



## ALLER PLUS LOIN

Retrouvez une multitude d'offres dans toute la France sur le site de Bienvenue à la ferme :

[www.bienvenue-a-la-ferme.com](http://www.bienvenue-a-la-ferme.com).

### Fermes gîtes :

[www.clevacances.com/fr/location-ferme](http://www.clevacances.com/fr/location-ferme) ;

[www.gites-de-france.com/fr/nos-sejours-themes/la-ferme](http://www.gites-de-france.com/fr/nos-sejours-themes/la-ferme).

### Camping à la ferme :

[www.homecamper.fr/selections/ferme-et-animaux](http://www.homecamper.fr/selections/ferme-et-animaux).

Le WWOOFing : [www.woof.fr](http://www.woof.fr).

## UNE SENSIBILISATION À L'ENVIRONNEMENT

Grâce aux vacances à la ferme, vos petits-enfants apprendront à préserver la terre, la faune, la flore en adoptant des gestes responsables. Utiliser le Wwoofing (World-wilde Opportunities on Organic Farms), soit les offres d'emploi mondiales dans les fermes bio, en français, est la solution la plus économique. En effet, vous êtes nourris et logés en échange d'une participation bénévole à la vie de la ferme.

À privilégier avec des enfants un peu plus grands. C'est une jolie façon de leur faire prendre conscience des enjeux capitaux qui pèsent sur leur génération de préserver notre planète !

# « MAIS LA NATURE EST LÀ, QUI T'INVITE ET QUI T'AIME »

Ce célèbre vers de Lamartine peut prendre un sens plus actuel.  
Le végétal, en particulier, revêt pour nous une importance  
souvent insoupçonnée...

Texte de Christian Lefebvre



Livre audio

## LA VIE SECRÈTE DES ARBRES

**Peter Wohlleben**  
Éd. Les Arènes 2017

Oui, les arbres sont des êtres sociaux et communiquent entre eux. C'est ce que nous apprend cet ouvrage étonnant, dont l'auteur est ingénieur forestier. On le comprendra encore mieux en regardant son interview par François Busnel, reprise sur Youtube.

20,45 € Audiolib ou gratuit avec l'offre d'essai



Série de podcasts

## ON SÈME FORT

**Jonas Jonasson**  
[www.monjardinbio.com](http://www.monjardinbio.com)

Le site Monjardinbio.com, qui produit par ailleurs semences, engrais et accessoires, réalise chaque semaine une émission qui explique, en suivant le déroulement des saisons, comment jardiner naturellement au potager.

<https://podcast.ausha.co/monjardinbio-podcast-jardinage-bio>

8,40 € format Pocket



Guide scientifique

## COMPRENDRE LA BIODIVERSITÉ

**Alain Pavé**  
Éd. Seuil 2019

Ce mot souvent utilisé dans le discours environnemental est-il toujours bien compris ? En scientifique, Alain Pavé écarte les idées fausses et pointe les vrais problèmes. Il redéfinit, en termes concrets, une notion de la biodiversité accessible à tous.

21 €



Roman

## ÊTRE UN CHÊNE

**Laurent Tillon**  
Éd. Actes Sud 2021

L'auteur se met sous l'écorce de Quercus, un chêne vieux de plus de deux siècles. C'est l'occasion de conter par le menu l'histoire du petit peuple de la forêt, végétal et animal, et aussi du rapport avec les hommes.

22 €



Guide

## PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

**François Couplan** Éd. Larousse 2018

Comment renouer avec la pratique ancestrale de la cueillette ? Comment distinguer les plantes utiles de celles toxiques, quelle partie utiliser et comment l'accommoder, quelle période de récolte ? Ce guide illustré nous le précise.

22,95 € sur Audiolib ou gratuit avec l'offre d'essai



En savoir plus

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)



# JE M'INFORME SUR MA RETRAITE



## JE CONTACTE L'IRCANTEC PAR VOIE POSTALE

24 rue Louis Gain  
BP 80726  
49939 ANGERS CEDEX 9



## JE ME DÉPLACE SUR LE SITE DE L'IRCANTEC

Uniquement sur RdV au 02 41 05 25 38  
(sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire)

À ANGERS  
21 rue Auguste  
Gautier

À PARIS  
12 avenue Pierre  
Mendès France (13<sup>e</sup>)

## JE CONSULTE LE SITE DE L'IRCANTEC ET J'ACCÈDE À MON ESPACE PERSONNEL

**Ariane,  
votre agent  
virtuel**

Disponible  
**24h/24** et  
**7j/7** sur le site  
Ircantec et votre  
espace personnel



### Mes services en ligne

- Consulter et éditer mon titre de retraite
- Consulter et éditer mes attestations de paiement
- Consulter et éditer mes attestations fiscales
- Actualiser mes coordonnées personnelles
- Consulter mes paiements tous régimes et mettre à jour mes coordonnées bancaires via FranceConnect
- Demander un formulaire d'aide sociale
- Suivre le traitement de ma demande d'aide sociale
- Demander une pension de réversion

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)



## JE CONTACTE L'IRCANTEC PAR TÉLÉPHONE

### La ligne Retraités

Je devrai saisir les  
13 chiffres de mon  
numéro de Sécurité  
sociale

**02 41 05 25 25**

### L'assistance technique de mon espace personnel

(inscription, connexion,  
mot de passe...)

**02 41 05 30 19**

### L'action sociale

Le lundi de  
9h à 12h et de 13h à 17h  
et du mardi au  
jeudi de 9h à 12h

**02 41 05 25 14**



**Vous avez  
une tablette ou  
un smartphone?  
Flashez ce code**

Si vous souhaitez  
avoir plus d'informations,  
inscrivez-vous à la newsletter  
*Les nouvelles de l'Ircantec*  
[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)  
rubrique **Les nouvelles  
de l'Ircantec**

