

# CONTACT

CONTACT N° 171 ■ Mars 2018 ■ Trimestriel



- **Avoir une aide à domicile sans être âgé ou dépendant : c'est possible !**
- **Le chèque énergie : quels changements ?**
- **Êtes-vous au point sur les pollutions intérieures ?**

# ÉDITORIAL

## La CSF : une association qui évolue avec son temps

### Le militantisme est mort : vive le militantisme !

La société change et la CSF se modernise ! Les actions collectives n'existent plus ? Le militantisme d'antan est mort ? Faux ! Il évolue. Certes, le constat du monde associatif et solidaire est sans appel : les associations en général sont en perte de vitesse sur presque tous les plans, du fait de la baisse des subventions publiques ainsi que de la baisse du nombre d'adhérents et de bénévoles qui souhaitent s'impliquer dans la vie des structures. La montée de l'individualisme, la raréfaction des espaces de socialisation, l'augmentation des logiques de « guichet », dressent un tableau qui peut sembler bien sombre. Mais les changements de notre société augurent également des avancées certaines du point de vue du militantisme, qu'il ne faut surtout pas occulter.

Les données aujourd'hui disponibles tendent à montrer que les Français s'intéressent toujours à la chose publique. Le baromètre de la Direction de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie Associative (DJEPVA) révèle que 32 % des 18-30 ans donnent bénévolement du temps à une association ou à une autre organisation, soit mieux que dans la plupart des autres pays européens. Leur processus d'engagement connaît cependant des modifications importantes. Le sociologue Jacques Ion avait parlé, dès les années 1990, d'un « engagement post-it », un rapport plus pragmatique et moins idéologique à l'action. L'image du post-it, qu'on colle puis décolle, vient signifier un engagement plus sporadique et donc moins inscrit dans le temps long. Nous constatons la même chose sur le terrain : la difficulté dans le renouvellement des responsables associatifs est tangible pour un grand nombre de structures.

Le militantisme d'aujourd'hui est donc plus diffus, moins palpable mais toujours présent. Les cyberpétitions par exemple ont le vent en poupe : 6 millions de Français ont choisi le clic pour s'engager en 2015, sur des plateformes en ligne. Bien sûr, toutes les pétitions n'ont pas le même retentissement, et beaucoup restent dans l'ombre. Celles qui parviennent à être relayées sur les réseaux sociaux ont de bonnes chances d'être entendues par les décideurs. Par exemple, un certain nombre de mesures ont été prises en faveur de la lutte contre le harcèlement scolaire (instauration

**Denise DUMONTET**  
Présidente  
de La CSF de l'Ain



d'un numéro vert, le 3020, formation du personnel, campagnes de sensibilisation, etc.) en 2015 à la suite d'une pétition signée par 80 000 personnes. D'autres causes ont abouti, comme le chalutage en eaux profondes, une technique de pêche dévastatrice récemment interdite par les autorités européennes. En revanche, la pétition contre la loi Travail, qui avait franchi le million de signatures, n'a abouti qu'à quelques modifications du texte de loi.

### Le rôle des réseaux sociaux

Les réseaux sociaux comportent un certain nombre de limites, voire même de dangers. Mais ils sont aussi un très bon moyen de faire vivre ce militantisme. Si les manifestations de rue ont permis de faire avancer des droits fondamentaux comme le droit de vote des femmes en 1944 ou le droit à l'avortement en 1975, c'est bien les milliers de témoignages apparus sur les réseaux sociaux qui ont contribué à une prise de conscience collective, et un certain nombre de dispositions législatives en faveur du droit des femmes (renforcement de l'arsenal répressif, allongement du délai de prescription pour les viols sur mineurs, présomption de non consentement, augmentation du budget dédié à la lutte contre les violences faites aux femmes, etc.).

Cet exemple montre bien que cette évolution des formes du militantisme, si elle possède ses limites, peut aussi amener de réels changements pour le droit des familles. La CSF de l'Ain reste debout contre le « tout numérique » (voir édito du numéro précédent). Mais ce serait trompeur et dommage de mettre de côté cet outil de mobilisation et d'information pour les familles. Nous vous invitons donc à nous retrouver dès à présent sur notre site internet, notre facebook, notre twitter, afin de découvrir, de partager, de participer !

**LA CSF  
DE L'AIN  
SE  
MORDERNISE**

 [udcsf01@la-csf.org](mailto:udcsf01@la-csf.org)

 [www.lacsf01.org](http://www.lacsf01.org)

 Csf Ain

 @Csf\_Ain



# AIDE A DOMICILE

## ***Avoir une aide à domicile sans être âgée ou dépendant : c'est possible !***

### **Saviez-vous que vous pouvez bénéficier d'un soutien quand des changements surviennent au sein de votre famille ?**

Si vous êtes confrontés à des difficultés, la Caisse d'Allocation Familiale peut vous aider à financer une Aide à Domicile pour vous aider dans les tâches de la vie quotidienne, ou une Technicienne d'Intervention Sociale et Familiale formée pour vous aider à s'occuper de vos enfants, des tous petits jusqu'à 14 ans (bain, change, aide aux devoirs...). Ils vous soutiennent dans vos relations avec vos enfants, l'entretien et l'organisation de la maison.

### **Vous pouvez bénéficier de ces aides notamment :**

En cas de grossesse, naissance ou adoption, séparation des parents, incarcération d'un parent, décès d'un enfant ou d'un parent, indisponibilité liée à des soins ou traitements médicaux pour un enfant ou un parent.

Ces professionnels interviennent à votre domicile (toujours en présence du/des parents).

### **Mais vous pouvez aussi en bénéficier si :**

- Vous êtes une famille monoparentale engagée dans une démarche d'insertion
- Vous êtes une famille nombreuse (au moins 3 enfants de -12 ans)
- Vous êtes une famille recomposée (au moins 4 enfants de -16 ans)

### **Combien ça coûte ?**

Le coût est facturé à l'heure. Par exemple :

- Pour un quotient familial de 250 €, la famille paie 0,60 €/h.

- Pour un quotient familial de 550 €, la famille paie 2,33 €/h.
- Pour un quotient familial de 880 €, la famille paie 5,59 €/h.

**A noter que le montant versé par la famille est inférieur au coût réel de l'intervention qui est pris en charge par la Caf (maxi 11,88 €)**

Enfin, l'accompagnement familial, c'est aussi... **Oxyjame**. Pour donner le droit de souffler aux parents d'enfant en situation de handicap.

Avec le soutien de :



Pour toutes informations, contactez-nous, nous étudierons ensemble vos droits et vos possibilités de prise en charge !



**Aide aux Familles et aux Personnes  
de l'Ain**

adomicile@aafp01.org

1, rue Dallemagne – 01000 BOURG EN BRESSE  
☎ 04 74 52 45 20

## LE CHÈQUE ÉNERGIE



A partir du 1<sup>er</sup> janvier 2018, le chèque énergie vient remplacer les tarifs dits « sociaux » pour les consommateurs de gaz et de l'électricité avec de faibles ressources.

Ces tarifs sociaux disparus, la CSF s'est penché sur le nouveau dispositif, afin de comprendre quelles sont les avancées pour les familles, et notamment les plus populaires. Finalement, la CSF reste dubitative quant aux avantages liés à cet outil, mais note toutefois des points forts notoires :

- L'automatisme du procédé, qui permettra à des familles qui n'avaient pas fait la demande de tarifs sociaux d'obtenir le chèque. C'est une avancée puisque cela évite les situations dites de « non recours au droit ».
- La possibilité de régler tout type d'énergie de chauffage (gaz, électrique, fioul, bois, biomasse...) avec un procédé unique.

Il n'empêche que, si certains usagers vont y gagner, pour d'autres le montant versé s'avèrera plus faible qu'auparavant !

On estime en effet que 1,3 million de Français seront pénalisés par ce chèque et percevront moins d'argent qu'auparavant : jusqu'à aujourd'hui, les personnes qui bénéficiaient du tarif de première nécessité (TPN) pour en moyenne 220 € par an. Avec le chèque énergie, le montant tombera à 150 € voire à 70 €. Très loin du montant jugé nécessaire par l'Observatoire National de la Précarité Énergétique pour faire reculer la précarité énergétique. Selon ses experts, il faudrait réduire la facture énergétique des ménages entre 526 et 735 € par an.

### COMMENT ÇA MARCHE ?

#### *Comment savoir si j'ai le droit au chèque énergie ?*

L'aide est soumise à un plafond de ressources, mesuré de façon complexe puisqu'il dépend du

“revenu fiscal de référence par unité de consommation”. Le revenu fiscal de référence (RFR) est un élément figurant sur votre avis d'impôt, tandis que les unités de consommation (UC) dépendent de la taille de votre foyer. La 1<sup>ère</sup> personne compte pour une unité, la deuxième pour 0,5 et chaque personne supplémentaire, pour 0,3.

Concrètement, pour en bénéficier, une personne seule doit justifier d'un revenu fiscal de référence de moins de 7.700 €. Ce même RFR doit être inférieur à 11.550 € pour un couple sans enfant, et à 13.860 € pour un couple avec un enfant (+ 2.310 € par enfant supplémentaire).

#### *Où obtenir ce chèque ?*

Aucune démarche particulière n'est à faire pour obtenir le chèque énergie, vous le recevrez automatiquement. C'est l'administration fiscale qui fournit la liste des ayants droits à l'agence des services de paiements (ASP), cette agence émet et distribue le chèque énergie. Il faut donc bien avoir fait sa déclaration d'impôts, même si on n'en paye pas.

Si le chèque énergie remplace, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018, les tarifs sociaux de gaz et d'électricité, ce n'est qu'à partir du 26 mars 2018 que les foyers bénéficiaires pourront l'obtenir. Il sera valable jusqu'au 31 mars de l'année suivant son émission.

#### *Comment utiliser mon chèque énergie ?*

Il ne peut être utilisé que comme moyen de paiement : vous ne pouvez pas bien sûr pas l'encaisser.

Tous les fournisseurs sont tenus d'accepter ce chèque comme mode de règlement. Les bénéficiaires peuvent également utiliser ce chèque pour financer une partie des travaux d'économie d'énergie qu'ils engagent dans leur logement,



## CONSO



(bien que, dans les faits, 200 € au maximum ne permettent pas de réaliser de grands travaux).

Le chèque est émis pour une année civile, et peut-être utilisé jusqu'au 31 mars de l'année suivante. Il sera définitivement perdu après cette date.

Nous vous recommandons d'être vigilant quant à l'utilisation de celui-ci et de bien faire une photocopie du chèque et de la facture au moment de l'envoi à votre fournisseur à régler, afin de garder une preuve. En effet, les choses peuvent se compliquer si la facture à régler est d'un montant plus faible que celui du chèque ...

### Un exemple :

Vous recevez un chèque de 140 € et avec celui-ci vous réglez une facture d'électricité de 70 €. La différence entre les deux doit être conservée comme acompte par votre fournisseur. Mais celui-ci n'a aucune obligation de vous envoyer une preuve de cet acompte, c'est pourquoi il est primordial de garder une trace écrite de l'envoi du chèque énergie !



## Sociétés de Recouvrement de dettes - Pas de panique !

Régulièrement, des consommateurs reçoivent des lettres de relance, voire de menace de saisie pour des dettes qu'ils n'ont pas ou plus. Les termes employés ont pour but de vous mettre en état de stress maximum, surtout si vous avez un crédit ou un litige, passé ou en cours. Dans un certain nombre de cas, il s'agit d'arnaques.

Plusieurs cas de figure peuvent se présenter :

- Vous avez effectivement un problème d'arriéré dans le règlement d'une (ou des plusieurs) mensualités : vous devez vérifier si le montant réclamé correspond à votre dette avant de payer. En cas de doute, n'hésitez pas à nous contacter, nous vous aiderons dans les démarches.
- Vous n'avez aucune dette en cours : pas d'affolement... Ne faites rien (surtout ne pas répondre puisque le courrier n'est pas

Recommandé). Vous recevrez d'autres courriers de plus en plus menaçants. Pourquoi ? : parce que ces sociétés de recouvrement, sont rémunérées en fonction des encaissements obtenus.

Il faut savoir que lesdites sociétés achètent des listes auprès d'organismes similaires qui se gardent bien de dire que le dossier est en réalité clos ou prescrit, en faisant croire l'inverse. Si les courriers ou les appels téléphoniques se transforment en harcèlement, n'hésitez pas à nous solliciter : nous réaliserons les démarches adéquates.

Dans tous les cas, le créancier ou la société de recouvrement doit prouver la dette (article 1315 du Code Civil : *celui qui réclame l'exécution d'une obligation doit la prouver. Réciproquement celui qui se prétend libéré doit justifier du paiement ou le fait qui a produit l'extinction de son obligation*)

# POLLUTION INTÉRIEURE : DES SOLUTIONS POUR

## Agir et améliorer la situation chez soi

Nous passons la majeure partie de notre temps dans des locaux fermés (bureaux, écoles, équipements publics, habitation...) sans forcément nous interroger sur la qualité de l'air que nous respirons au quotidien. Gorge irritée, éternuements, maux de tête... constituent de petits désagréments auxquels nous ne prêtons pas attention mais qui peuvent être le symptôme d'affections dues à la présence de polluants à l'intérieur des logements.

### CONNAISSEZ-VOUS BIEN LES ENJEUX DES POLLUTIONS INTÉRIEURES ?

- 1/ L'air est moins pollué chez moi qu'à l'extérieur.  
 Vrai  
 Faux
- 2/ Une température élevée à l'intérieur du logement améliore ma santé.  
 Vrai  
 Faux
- 3/ Si je dispose d'un système de ventilation, je n'ai pas besoin d'aérer.  
 Vrai  
 Faux
- 4/ En hiver, je n'ouvre pas mes fenêtres.  
 Vrai  
 Faux
- 5/ Durant mon absence, j'arrête la ventilation dans mon logement.  
 Vrai  
 Faux
- 6/ Je n'ai pas de moyens de lutter contre la pollution intérieure.  
 Vrai  
 Faux

### DES EFFETS SUR LA SANTÉ MÉCONNUS

Selon une étude de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) d'avril 2014 intitulée "Étude exploratoire du coût socio-économique des polluants de l'air intérieur", la pollution de l'air intérieur entraînerait la mort de près de 20 000 Français par an.

Cancers du rein provoqués par l'inhalation de trichloréthylène ; leucémies imputables à l'exposition au benzène ; cancers du poumon liés au radon ou au tabagisme passif ; intoxication au monoxyde de carbone, maladies cardiovasculaires provoquées par la respiration de particules, etc. : le coût de cette mortalité et de la baisse de qualité de vie des personnes malades s'élève à 18 milliards d'euros, auxquels viennent s'ajouter les pertes de journées travaillées, les frais de prise en charge des soins et ceux liés à la recherche, soit environ 20 milliards d'euros.

### QUELQUES PISTES POUR AGIR

**Bien choisir ses produits d'entretien :** même si les produits contiennent des mentions « aux essences naturelles de... », « fraîcheur nature, spray rafraichissant... », ils sont composés de molécules chimiques et contribuent à la pollution de l'air. Vous pouvez remplacer certains produits d'entretien polluant par du vinaigre blanc ou du citron pour dégraisser ou désentartrer les sanitaires.

**Limiter les produits cosmétiques :** il est préférable de ne pas laisser un produit cosmétique ouvert car il s'évapore et émet des particules. Vérifier les dates d'utilisation de vos produits cosmétiques car ils peuvent provoquer des réactions chimiques indésirables.

**Modérer l'usage des produits phytosanitaires :** ces derniers chargent l'air en particules chimiques et polluantes. Des méthodes alternatives existent pour lutter contre les insectes comme du marc de café ou des bouts d'oignons dans la terre.

**Soyez vigilants pour l'ameublement et les travaux dans les logements :** peintures, solvants, colles, vernis et cires sont des produits chimiques qui peuvent dégager des éléments toxiques longtemps après leur utilisation.

**Faites la chasse aux allergènes :** pour limiter les risques d'allergies, pensez à ne pas surcharger vos intérieurs de tapis et de moquettes et secouez régulièrement vos couettes, oreillers et couvertures.

# AGIR ET AMÉLIORER LA SITUATION CHEZ SOI

## ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

- Aérer chaque jour votre logement pendant au moins dix minutes.
- Ranger les produits toxiques hors de portée des enfants
- Utiliser des gants pour des produits d'entretien
- Eviter les produits en aérosol (laques, déodorants, parfums...) qui contribuent fortement à la pollution.
- Eviter de fumer dans la maison. La fumée du tabac contient plus de 3000 substances nocives (benzènes, oxydes d'azote...) et constitue la première source de pollution dans le logement.
- Préférer les colles et vernis « sans solvants » et marqués « NF environnement » ou « Eco-label européen ».
- Attention aux bougies parfumées qui sont très à la mode mais qui malheureusement contiennent beaucoup de substances nocives



## RÉPONSES AUX QUESTIONS

**1/ Faux.** Malheureusement, on retrouve à son domicile une grande partie des polluants de l'extérieur auxquels viennent se rajouter les pollutions spécifiques aux espaces clos.

**2/ Faux.** Attention car des températures supérieures à 21° associées à un taux d'humidité important favorisent le développement de moisissures et sont responsables de nombreuses allergies.

**3/ Faux.** Aérer et ventiler sont deux choses différentes même si elles peuvent être complémentaires.

Aérer consiste à ouvrir sa fenêtre pour renouveler l'air d'une pièce en faisant entrer de l'air frais pendant au moins dix minutes.

Ventiler consiste à renouveler en permanence l'air du logement au moyen d'entrées et de sorties d'air installées à cet effet.

**4/ Faux.** N'oubliez pas l'aération quotidienne du logement contribue au bien être de ses occupants tout au long de l'année et quelle que soit la saison. En hiver, il ne faut pas hésiter à aérer au moins dix minutes. Pendant ce temps d'aération, si vous le pouvez pensez à baisser vos appareils de chauffage.

**5/ Faux.** La ventilation a pour objectif d'assurer en permanence le renouvellement de l'air intérieur. Son fonctionnement en continu est donc nécessaire pour l'évacuation des polluants et de l'humidité intérieure.

**6/ Faux.** Chacun a la possibilité d'agir pour réduire la pollution intérieure de l'air dans les logements : en éliminant certaines de nos émissions (tabac...) ou en choisissant soigneusement les produits d'entretien, de bricolage, ses meubles...

## La CSF soutient le projet de gratuité des transports scolaires à l'Assemblée Nationale

La Confédération Syndicale des Familles a été associée à la proposition de loi relative à la gratuité des transports scolaire. Une première réunion s'est tenue le 11 Janvier 2018 à l'Assemblée Nationale. L'occasion pour La CSF d'exprimer son accord sur ce texte.

Dans son dossier *coût de la scolarité 2017*, La CSF relevait que le prix moyen du transport scolaire pour les régions est assez homogène et s'élève à environ 800 euros par élève pour une année, mais que le taux de prise en charge par les familles varie entre 0 et 40 % du coût supporté par

la collectivité. Elle soutient que la gratuité des transports scolaires est possible puisque 19 départements l'appliquent. Le prix de la scolarité (transport mais aussi restauration scolaire, loisirs...) fluctue beaucoup d'un territoire à l'autre remettant en cause le principe républicain d'égalité qui régit notre constitution.

La CSF, en soutenant cette proposition de loi et sa philosophie, veut contribuer à l'ouverture du débat sur le droit à l'égalité et la gratuité de l'accès à l'enseignement pour toutes les familles partout en France.

## CONTACT N°171

Le bulletin de la CSF de l'Ain

### Rédaction

Denise Dumontet,  
Cédric Pilla, Nicole Chatot  
Charlotte Leflamand,  
Marie France Feyeux,  
Jérémy Imbert

### Permanences

du lundi au jeudi  
9h/12h - 14h/17h  
et le vendredi 9h/12h

Tél : 04 74 22 91 05  
1 rue Dallemagne  
01000 Bourg en Bresse

**Mail :** [udcsf01@la-csf.org](mailto:udcsf01@la-csf.org)

**Web :** <http://la-csf.org>

**Facebook :** Csf Ain

**Twitter :** @Csf\_Ain

### Directrice de la publication

Denise Dumontet

### Commission paritaire

0118 G 84587

### Trimestriel - Dépôt légal

1<sup>er</sup> trimestre 2018

### Union Départementale de la CSF de l'Ain

Siège social – 1 rue Dallemagne  
01000 Bourg en Bresse  
Présidente : Denise Dumontet  
Vice-Présidente : Nicole Chatot  
Trésorier : Jo Marguin,  
Secrétaire : Monique Feillens  
Chargé de Projets : Jérémy Imbert

Tél : 04 74 22 91 05  
Fax : 04 74 52 95 71  
CCP Lyon 4103-71 D  
SIRET : 779 311 471 00063

### La CSF dans l'Ain

La CSF de Bourg et environs  
La CSF de Péronnas  
La CSF de Bellegarde et environs  
Le restaurant Bon Accueil  
AFP 01

### Maquette

Jérémy Imbert

### Réalisation, Impression

Imprimerie du Centre,  
Zone Cénord,  
2 rue J. Cugnot - 01000 Bourg en Bresse

Tarif de publication

### Bulletin d'abonnement à « CONTACT »

Le numéro ..... 1,00 €  
Abonnement annuel : ..... 3,50 €

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

**Bulletin et règlement à adresser à :**  
CSF 1 rue Dallemagne  
01000 Bourg en Bresse

CCP Lyon 4103-71 D

# BRÈVES

## ÉCOUTEZ LA CSF !

La CSF vous donne aussi les « bonnes astuces » sur la radio ! Dans le cadre d'un partenariat avec Radio Salam, nous vous proposons une chronique par semaine sur les thématiques en lien avec le logement, la consommation, les droits des familles ou l'actualité. L'émission est à écouter tous les mercredis à 11 h 30 ou en rediffusion le vendredi à la même heure. Il ne vous reste plus qu'à écouter la fréquence FM 106.5 de votre radio si vous êtes à Bourg, ou d'écouter directement Radio Salam sur leur site internet, où que vous soyez dans le monde ! Vous travaillez, vous n'avez pas le temps de nous écouter en direct ? Retrouvez également nos émissions en Podcast sur notre site internet !

## LA CSF RECRUTE UN SERVICE CIVIQUE

Dans le cadre des élections HLM de novembre 2018, la CSF recherche un service civique pour une durée de 9 mois à partir d'avril 2018. Développer le lien aux habitants, mobiliser et sensibiliser les locataires sur les questions de logement seront les objectifs de cette mission. Celle-ci ne requiert pas de diplôme ou formation particulière, mais le sens de l'engagement citoyen et la volonté d'aller à la rencontre de l'autre seront des qualités requises essentielles !

## LES ACTIONS COLLECTIVES DE LA CSF

En particulier en matière de logement, la CSF est amenée régulièrement à réaliser des actions collectives. Dès lors que des problèmes communs sont constatés sur un même patrimoine par plusieurs locataires (parties communes dégradées, charges locatives abusives,...), la CSF peut être saisie et agit ensuite pour les défendre. En ce début d'année 2018, ce sont déjà les locataires de deux quartiers qui ont été défendus : rue F. Proust (Bourg Habitat) et rue Pardaillan (Semcoda) à Bourg !

## RESTAURANT BON ACCUEIL

Le restaurant, ouvert le midi du lundi au vendredi (et le samedi sur réservation) vous accueille au meilleur prix dans un cadre convivial. Pour les groupes qui souhaitent se réunir et partager leur repas, une salle peut être mise à disposition sur demande.



**Restaurant Bon Accueil**  
**Service en salle**  
**et portage de repas à domicile**

13 rue Gabriel Vicaire  
A BOURG EN BRESSE

04 74 22 28 81

Le Bon Accueil assure également la fabrication et le portage de repas au domicile des personnes âgées de Bourg et des communes limitrophes dans le cadre de conventions signées avec les CCAS (Centres Communaux d'Action Sociale).

**La CSF recrute  
des militants bénévoles !**

**VOUS SOUHAITEZ ADHÉRER A LA CSF  
ET PARTICIPER AVEC NOUS A LA DÉFENSE DES FAMILLES ?  
Renseignez-vous au 04 74 22 91 05 ou sur [udcsf01@la-csf.org](mailto:udcsf01@la-csf.org)**

Vous pouvez aussi nous écrire à :  
La CSF de l'Ain – 1, rue DALLEMAGNE - 01000 BOURG-EN-BRESSE