

carac

mag

P. 10
IDÉES

« OFFRIR UNE
ALTERNATIVE
BIODÉGRADABLE
AUX PAILLES
EN PLASTIQUE »

P. 12
EXPERTISE

ENTRE NOUS
TOUT EST CLAIR :
LE CONSEIL AVANT
TOUT

P. 14
INSPIRATION

CÉDRIC TRAVERS :
SE RECONSTRUIRE
GRÂCE AU SPORT



P. 6
DÉCOUVERTE

ALIMENTATION : ÇA BOUGE DANS NOS ASSIETTES !


carac
Votre épargne le mérite

CARAC À LA UNE

La Carac recrute

Vous, ou votre entourage, êtes à la recherche d'un emploi dynamique avec une forte dimension relationnelle ? Le poste de conseiller mutualiste est fait pour vous ! Pour candidater, rendez-vous sur le site carac.fr. Retrouvez l'ensemble de nos offres d'emploi sur www.carac.fr/carac/ressourceshumaines/postes-a-pourvoir. Rejoignez-nous !

Rendez-vous d'avenir

La Carac organise et anime des réunions d'information à destination de prospects sur le thème « Comment placer son épargne dans un monde de taux négatifs ? ». Deux ont déjà été réalisées sur le premier trimestre, à Marseille le 4 février et à Lille le 11 février.

Salon des Seniors

Le salon des Seniors aura lieu du 3 au 6 juin.

Congrès de l'Unapei

La Carac sera au congrès de l'Unapei, son partenaire associatif, qui devrait se tenir à l'automne prochain.

Festival ODP

Cette année, la Carac sera à nouveau le mécène principal du Festival des Œuvres des Pupilles des Sapeurs-Pompiers du 28 au 31 mai. La mutuelle sera présente pendant tout l'événement.

Assemblée générale de la Carac

Le 25 juin, la Carac réunira l'ensemble de ses délégués en assemblée générale.

Congrès des sapeurs-pompiers

Du 14 au 17 octobre prochain, la Carac sera présente au congrès national des sapeurs-pompiers.

EN RAISON DES MESURES DE PRÉCAUTION SANITAIRES ET DES DISPOSITIONS PRISES DANS LE CADRE DE L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19, CERTAINS ÉVÉNEMENTS POURRAIENT ÊTRE REPORTÉS À UNE DATE ULTÉRIEURE.

carac à vos côtés



Bonjour,
j'ai observé que les délais pour obtenir un rendez-vous à domicile sont de plus en plus longs. Quelle en est la raison ?

PAUL E.

Cher Paul, nous vous présentons nos excuses pour ces désagréments et vous assurons que nos équipes sont mobilisées pour répondre aux sollicitations de nos adhérents le plus rapidement possible. De plus, la Carac recrute actuellement de nouveaux conseillers mutualistes (cf. ci-contre) pour renforcer sa présence dans toute la France et ainsi raccourcir au maximum les délais de prise de rendez-vous.

SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX OU PAR COURRIER, VOUS ÊTES NOMBREUX À PARTAGER VOS IDÉES ET VOS RÉACTIONS. CONTINUEZ !



DES IDÉES DE SUJETS ?

ÉCRIVEZ-NOUS À MAGAZINE@CARAC.FR



TOP 3 DES RÉSEAUX SOCIAUX



1. LINKEDIN

Sur la première marche du podium : l'annonce de la cérémonie des vœux de la Carac sur LinkedIn. Les discours du président de la Carac, Claude Tarall, et du directeur général, Jean-Jacques Berthelé, ont été retransmis en direct aux agences du réseau.



CARAC

2. TWITTER

En deuxième position, un tweet sur les actions menées par deux de nos associations partenaires grâce à l'épargne solidaire : Mécénat chirurgical cardiaque et l'Œuvre des pupilles orphelins des sapeurs-pompiers.



[@Carac_epargne](https://twitter.com/Carac_epargne)

3. FACEBOOK

Le post Facebook dédié à la conférence-débat animée par Claude Tarall, président de la Carac, et nos équipes de vente, à Marseille. Le thème « Épargne-assurance vie : comment placer son épargne dans un monde de taux négatifs ? ».



[CARAC.EPARGNE](https://www.facebook.com/CARAC.EPARGNE)



RETROUVEZ-NOUS SUR : CARAC.FR | [f CARAC.EPARGNE](https://www.facebook.com/CARAC.EPARGNE) | [t @CARAC_EPARGNE](https://twitter.com/CARAC_EPARGNE) | [in CARAC](https://www.linkedin.com/company/CARAC)



ÉDITO

CONSOMMER RESPONSABLE

L' époque est au manger mieux... Et c'est tant mieux ! Comme vous pourrez le lire dans ce numéro, les Français ont entrepris, il y a maintenant une décennie, de repenser leur alimentation. Conscients de ses impacts sur leur santé comme sur l'environnement, ils achètent local et de saison, privilégient le « fait maison » et s'orientent de plus en plus vers les filières écologiques. En somme, ils agissent

en consommateurs responsables. De par notre histoire et nos valeurs, nous soutenons ce mouvement à 100 % ! D'autant plus que le parallèle est évident avec la vision que nous avons de notre métier. En nous confiant leur épargne, nos adhérents choisissent une mutuelle à taille humaine, gouvernée selon un mode démocratique et qui cultive avec eux un lien de proximité. Face aux géants de la bancassurance – et demain, sans doute, les Gafam¹ –, ils savent pouvoir compter sur des interlocuteurs résolus à faire fructifier leur capital confiance. À cette « traçabilité » s'ajoute l'assurance de voir leurs économies placées sur des fonds éthiques, respectueux de l'Homme et de la planète. Et la qualité est au rendez-vous : les performances des produits de la Carac sont régulièrement récompensées par la presse spécialisée. « *On est ce que l'on mange* », dit un vieux dicton... Une excellente raison pour bien alimenter son épargne !

CLAUDE TARALL,
PRÉSIDENT DE LA CARAC

*L'acronyme Gafam désigne la quinzaine d'acteurs d'Internet d'envergure mondiale, dont Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft.

SOMMAIRE

- 4 **TENDANCES**
« Devenir délégué est un véritable engagement »
- 6 **DÉCOUVERTE**
Alimentation : ça bouge dans nos assiettes !
- 10 **IDÉES**
« Offrir une alternative biodégradable aux pailles en plastique »
- 11 **DÉCRYPTAGE**
Impôts : quelles nouveautés pour 2020 ?

- 12 **EXPERTISE**
Entre nous tout est clair : le conseil avant tout
- 14 **ÉVÈNEMENT**
Cédric Travers : se reconstruire grâce au sport
- 16 **EXPÉRIENCE**
Laura Thirion, bénévole au sein de Solidarités nouvelles face au chômage

carac^{mag}

N° 217_AVRIL 2020

« Explorer-savoir-s'engager »

Trimestriel d'information édité par la mutuelle d'épargne, de retraite et de prévoyance Carac. Immatriculation au registre national des mutuelles : 775 691165.

Siège social : 159, avenue Achille-Peretti, CS40091, 92577 Neuilly-sur-Seine Cedex.

Directeur de publication : Claude Tarall.

Rédaction et administration : 159, avenue Achille-Peretti, CS40091 - 92577 Neuilly-sur-Seine Cedex. Tél. : 0155 6155 61.

Commission paritaire : 0722 M 06102.

ISSN : 1770-426X

Dépôt légal : 2^e trimestre 2020

Abonnement : 2,05 €/an.

Prix au numéro : 0,51 €.

Conception et réalisation : CITIZENPRESS

Illustration de une Boris Zaion

Impression Vincent Imprimeries,

32, avenue Thérèse Voisin, CS 64229, 37042 Tours Cedex 1.



Ce magazine est imprimé sur du papier Steinbeis Charisma 100 % recyclé, certifié Blue Angel et Ecolabel européen.

LA PRESSE

2,20 %

c'est le taux de rendement 2019¹

distribué sur le fonds en euros Support Sécurité, net de frais de gestion hors prélèvements fiscaux et sociaux. Ce résultat ainsi que tous les autres taux de rendement de la Carac ont été repris largement dans la presse en janvier et en février (44 retombées).

La garantie Carac Profiléo a notamment été bien mise en avant dans Investir avec une qualité du fonds à cinq étoiles.

1. Les rendements passés ne préjugent pas des rendements futurs.

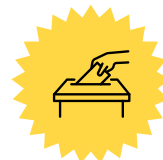
LE CHIFFRE

295 401,18 €

ont été collectés au profit des associations partenaires de la Carac au cours de l'année 2019. Cette somme provient des versements réalisés sur les contrats Entraid[®] Epargne Carac et Carac Profiléo option solidaire auxquels s'ajoutent les fonds versés par Tikehau IM.

TROIS QUESTIONS À THIERRY DAUTA-GAXOTTE,
PREMIER VICE-PRÉSIDENT DE LA CARAC

« DEVENIR DÉLÉGUÉ EST UN VÉRITABLE ENGAGEMENT »



» Pourquoi les élections des délégués sont-elles aussi importantes ?

THIERRY DAUTA-GAXOTTE : La Carac est une mutuelle. À ce titre, elle se doit d'associer l'ensemble de sa population adhérente à ses décisions, aux résultats... selon le principe « un adhérent(e) = une voix ». Dans les faits, il est compliqué de réunir 345 000 personnes en assemblée générale. C'est pourquoi tous les trois ans, nous invitons nos adhérents à élire leurs représentants : les délégués.

la Carac lors d'événements locaux, mettre en relation des prospects avec le réseau commercial... mais qui restent méconnues des adhérents. Pour remédier à cette situation, nous avons décidé d'intégrer toutes ces fonctions dans nos statuts. Nous entendons ainsi souligner l'importance du rôle des élus et rappeler aux adhérents qui souhaitent devenir délégués que c'est un véritable engagement.

» Quelles sont les missions du délégué ?

T.D.-G. : Le délégué représente notre mutuelle sur son territoire, il fait le lien entre les adhérents et la Carac, il participe activement à sa promotion... Ce descriptif, assez large, recouvre des missions très concrètes (faire remonter les demandes des adhérents, participer à l'AG, représenter

» Comment vont se dérouler les élections ?

T.D.-G. : Dans les grandes lignes, l'organisation des élections 2021 devrait suivre le calendrier suivant : le second semestre 2020 sera consacré à la recherche de nouveaux candidats. L'appel à candidatures sera lancé début 2021. Le matériel de vote sera adressé aux adhérents au début du printemps 2021 afin que les nouveaux conseils de sections soient constitués fin avril-début mai.

ÉLECTIONS 2021 : LA CARAC EN ORDRE DE MARCHÉ

Dès à présent et jusqu'aux résultats du scrutin, la Carac se mobilise pour vous expliquer tout ce que vous avez besoin de savoir sur les élections. Au second semestre 2020, Messieurs Tarall, Berthelé, Dauta-Gaxotte et Bayard entameront une tournée nationale d'information auprès des sections actuelles d'élus. Des articles seront publiés dans la revue Carac Mag et sur le site carac.fr pour vous éclairer sur les enjeux des élections et sur le rôle des délégués. La diffusion de films courts et l'organisation d'une opération de parrainage sont également à l'ordre du jour. Notre objectif ? Mobiliser un maximum de candidats et surtout de candidates afin que notre assemblée générale 2021 reflète fidèlement la composition de notre population adhérente.



ENVIRONNEMENT

UN LABORATOIRE CLIMATIQUE AU CŒUR DE L'ÎLE-DE-FRANCE

En plein cœur du campus de la Cité Descartes, à Champs-sur-Marne (94), se dresse Sense City. Cette mini-ville, sous cloche, se compose de divers éléments urbains, tous

bardés de capteurs : un chalet en bois, un petit immeuble en béton, des places de parking, un jardin... Véritable laboratoire à taille réelle, Sense City permet aux chercheurs de tester des scénarios météorologiques extrêmes : canicule, inondation, pics de pollution. L'enjeu ? Évaluer les effets du changement climatique sur la ville de demain et, surtout, imaginer les solutions pour les atténuer. Ainsi, la résistance de nouveaux matériaux pour la construction des maisons a pu être étudiée tout comme l'apport de la végétation et de l'eau en ville lors des canicules.

RGPD

NOTRE DPO OBTIENT LA CERTIFICATION CNIL

Fin 2019, Frédéric Albrand, directeur juridique et conformité de la Carac, a obtenu la certification de ses compétences en tant que délégué à la protection des données (DPO). Ce label est délivré par des organismes agréés par la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL). Cette démarche garantit que notre DPO maîtrise les 17 compétences et savoir-faire

nécessaires à l'exercice de sa mission : s'assurer de la conformité de notre politique de protection des données avec le RGPD¹. Basée sur le volontariat, cette certification est aussi une manière de vous montrer l'importance que nous accordons à la protection de vos données personnelles.

¹. Réglementation générale sur la protection des données.

ÉPARGNE

LE LDD, ENFIN SOLIDAIRE

Jusqu'à présent, le livret de développement durable et solidaire (LDDS) n'avait de solidaire que le nom. Mais à compter du 1^{er} juin 2020, tout va changer ! Les détenteurs d'un LDDS pourront décider de reverser tout ou partie de leurs intérêts (voire de leur capital) sous forme de don à une association, à une entreprise de l'économie sociale et solidaire ou à un organisme de financement solidaire. Pour le mettre en place, il vous suffira d'en faire la demande à votre établissement bancaire. Comme pour tous les dons, vous bénéficierez d'une réduction fiscale de 66 % ou 75 % du montant donné¹, en fonction de la structure choisie.

¹. Dans la limite de 20 % du revenu imposable.

LA CARAC À VOS CÔTÉS

Vous souhaitez allier épargne solidaire et rendement ? Pensez à Carac Entraid'Épargne. À chaque fois que vous alimentez ce contrat d'assurance vie, 1 % de la somme déposée est automatiquement reversée à l'association partenaire Carac de votre choix : Arc-En-ciel, Solidarités nouvelles face au chômage, APF France handicap, l'Œuvre des pupilles orphelins et Fonds d'entraide des sapeurs-pompiers de France, Mécénat chirurgie cardiaque et l'Unapei.

LE BAROMÈTRE



EN HAUSSE!

En France, près de 65 % des propriétaires ont soldé leur crédit¹.

En 1984, ils étaient un peu plus de 55 %. Cette hausse est en partie liée au vieillissement de la population.



EN BAISSÉ...

Depuis 2008, l'habitat individuel ne cesse de reculer en France¹.

La raison ? On construit davantage de logements collectifs que de maisons.

¹. Source : Insee

LE LIVRE



Laissez-vous emporter

Si vous n'avez rien à lire en ce début de printemps, profitez-en pour redécouvrir « Autant en emporte le vent ». Revivez les aventures de Scarlett, Rhett et Mama sur fond de guerre de Sécession grâce à une nouvelle traduction, plus proche du texte original. Cette nouvelle version, la première depuis 1939, a demandé un an de travail et paraîtra en mai prochain.

ALIMENTATION :

ÇA BOUGE

DANS NOS ASSIETTES!

Baisse de la consommation de viande, préférence pour les circuits courts, augmentation des régimes sans gluten¹ et des produits issus de l'agriculture biologique... **Les habitudes alimentaires des Français ont évolué, notamment durant la dernière décennie.**

« **E**n l'espace de deux générations, le système alimentaire de la fourche à la fourchette en France a complètement changé. »
 Éric Birlouez, sociologue de l'alimentation², note depuis plusieurs années des changements dans les habitudes alimentaires des Français. « Ils sont dus notamment à une montée de l'anxiété en lien avec les questions de santé et à une défiance à l'égard des grandes surfaces et des industries agroalimentaires », analyse-t-il.

VERS UNE ALIMENTATION « ÉTHIQUE »

La révélation de plusieurs « affaires », au début des années 2010, a largement contribué à la diffusion de cet état d'esprit. En 2013, par exemple, le scandale Spanghero, du nom de cette entreprise qui remplaçait le bœuf par du cheval dans ses plats préparés, a provoqué

un électrochoc et mis au jour des failles en matière de traçabilité. L'année suivante, l'association L214 publiait des vidéos dévoilant des conditions d'élevage ignominieuses. « Depuis moins de dix ans, on constate une accélération des changements de nos représentations autour de la bonne alimentation, mais aussi autour du bien-être animal », pointe Éric Birlouez, qui a développé le concept « d'éthique alimentaire ». « Il y a une éthique

de la transparence, avec des consommateurs qui veulent savoir ce qu'ils mangent, une éthique du corps qui met en valeur la minceur, une éthique de l'animal que mettent en avant notamment les végétariens et, enfin, une éthique de la nature pour s'assurer que l'alimentation est durable », explique le sociologue.

MOINS DE VIANDE, PLUS DE BIO?

Ces différentes prises de conscience ont progressivement transformé notre manière de remplir notre réfrigérateur et nos assiettes. Ainsi, pour réduire leur impact environnemental, certains privilégient les circuits courts : ils achètent principalement des produits locaux afin de limiter l'empreinte carbone de leur nourriture. D'une valeur de 9,3 milliards d'euros, le marché du bio français est par ailleurs en pleine expansion (+13 % en un an). En effet, près de 71 % des Français affirment acheter au moins ...

“On constate une accélération des changements de nos représentations autour de la bonne alimentation.”

Éric Birlouez,
sociologue de l'alimentation

TÉMOIGNAGE

AUORE M.,
adhérente Carac

« Sous l'impulsion de notre fils de 16 ans écodélégué et très investi sur les questions environnementales, nous nous sommes mis à consommer de manière de plus en plus responsable. Nous achetons déjà des fruits et légumes de saison directement auprès d'un producteur bio. Depuis cet été, nous faisons nos yaourts, nous composons notre muesli, et nous limitons au maximum notre consommation de viande. Résultat : le volume de nos déchets a diminué de moitié. Nous avons le sentiment de mieux maîtriser ce que nous mangeons tout en agissant pour la planète. »





© istock

TÉMOIGNAGE



LASZLO J.,
ingénieur de 29 ans

« Lors de mes premières années d'études en école d'ingénieur, je mangeais vraiment mal, essentiellement des conserves et des plats déjà préparés. J'ai commencé à changer mes habitudes alimentaires avec la diffusion des vidéos de l'association L214 qui montraient la souffrance animale. Je me suis questionné sur ce que je mangeais. J'ai progressivement arrêté la viande. Je privilégie également les produits locaux pour limiter l'impact sur l'environnement. Depuis cette période, je cuisine moi-même et je sais ce qu'il y a dans mon assiette. »

« C'est un effet de mode dans les médias de parler de ceux qui ne mangent plus de viande. »

Éric Birlouez,
sociologue de l'alimentation

... un produit issu de l'agriculture biologique chaque mois, selon l'Agence Bio. Quant à la viande, sa consommation a baissé de 12 % en France au cours de la dernière décennie, selon une étude du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc). En cause : une hausse des prix, mais également les impacts sur la santé ou bien encore les considérations

environnementales. « C'est un effet de mode dans les médias de parler de ceux qui ne mangent plus de viande. 98 % des Français continuent d'en consommer. Ils en mangent moins mais elle est de meilleure qualité ! » affirme Éric Birlouez. Enfin, depuis plusieurs années, de nouveaux régimes, notamment sans gluten, ont fait leur apparition. « Ce qui est révélateur de la volonté de reprendre le contrôle sur son alimentation », avance le sociologue.

VERS UN RÉGIME ÉCOVÉGÉTARIEN ?

Mais ces évolutions des pratiques alimentaires sont davantage le fait d'une partie de la population. « Pour 40 % des gens, le premier critère d'achat, c'est le prix, et les produits bio sont souvent plus chers », poursuit-il. « Nous souffrons en France, comme partout dans le monde,

LE CHIFFRE

53 %

des Français déclarent que les circuits courts représentent un mode de consommation occasionnel, voire régulier pour 18 % d'entre eux.

d'une absence de gouvernance alimentaire », répond Christian Remésy³. Ex-directeur scientifique de l'Institut national de recherche agronomique (INRA), il plaide pour une meilleure articulation des politiques agricoles, alimentaires et nutritionnelles. L'enjeu est triple : rendre à l'agriculture son rôle nourricier, la replacer au centre du marché de l'alimentation et raccourcir les circuits de distribution pour favoriser l'adoption d'un régime écovégétarien. Riche en végétaux et peu carné, ce dernier serait meilleur pour notre santé et celle de l'environnement, mais pas seulement. « Réduire le volume des productions animales et ne plus consacrer la majorité des surfaces agricoles

à la nourriture des animaux d'élevage, permettrait également d'accroître considérablement le potentiel nourricier de nos territoires », ajoute Christian Remésy. Un point de vue partagé par les membres du groupe d'expert intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) qui plaident aussi pour le déploiement, à l'échelle mondiale, de ce modèle alimentaire. Le seul, selon eux, qui permettra à la Terre de répondre aux besoins nutritionnels des 10 milliards d'êtres humains qui la peupleront en 2050. ●

1. gluten = matière azotée visqueuse qui subsiste après l'élimination de l'amidon des farines de céréales, considérée comme une protéine des céréales.

2. Auteur de « Histoire de la cuisine et de la nourriture : Du menu des cavernes à la cuisine moléculaire », Éditions Ouest France, 2011.

3. Auteur de « Que mangerons-nous demain », Éditions Odile Jacob, 2005 et de « La nutriécologie » ; le seul futur alimentaire possible, aux éditions Thierry Souccar, 2020.



POUR EN SAVOIR PLUS :

WWW.SANTEPUBLIQUEFRANCE.FR

MANGERBOUGER.FR

ÉCLAIRAGE



« Le flexitarisme est un concept créé aux États-Unis dans les années 1990 par le journaliste Mark Bittman. Ce terme regroupe des personnes qui ont décidé de manger moins de viande, mais pas pour des raisons de contraintes économiques. Leurs motivations peuvent être variables : la protection de l'environnement, la souffrance animale, etc. En France, quelque 20 % de la population s'en réclame. On a constaté une hausse du phénomène ces dernières années, due notamment aux mises en garde de l'Organisation mondiale de la santé sur les conséquences sur la santé d'une trop grande consommation de viande rouge. »

-
Éric Birlouez



APPEL À TÉMOIGNAGES

LE PROCHAIN DOSSIER SERA CONSACRÉ À L'EMPLOI DES SENIORS. VOUS ÊTES CHEF D'ENTREPRISE ? SALARIÉS SENIOR ? FAITES-NOUS PARTAGER VOTRE EXPÉRIENCE ET VOTRE RÉFLEXION SUR LE SUJET !

magazine@carac.fr

JEFF LUBRANO, DESIGNER
ET COFONDATEUR
DE L'ASSOCIATION BIEN MIEUX

« OFFRIR UNE ALTERNATIVE BIODÉGRADABLE AUX PAILLES EN PLASTIQUE »

LE CHIFFRE

8

millions de pailles.

C'est l'objectif de production que s'est fixé l'association pour 2020. En France, la consommation journalière de pailles en plastique est de 9 millions.

« BIEN MIEUX » POUR LA PLANÈTE

L'association Bien Mieux promeut l'économie positive en encourageant le déploiement de solutions locales alternatives et innovantes.

Son credo ? Essayer de faire les choses bien pour que ça aille un peu mieux. Elle mène différentes opérations liées à l'environnement et à l'économie circulaire dans l'Orne, le Perche et la Normandie. L'idée des pailles en paille est née alors que Jeff Lubrano, cofondateur de l'association, paillait le box de ses chevaux : « J'ai aperçu une paille qui dépassait et je me suis demandé comment cultiver du seigle et apporter une alternative agricole au plastique à usage unique. »



© David Commercial

Avec son associé Mike Sallard-Andersen, agriculteur bio dans le Perche en Normandie, Jeff Lubrano a mis au point un concept de pailles en paille, vertueux pour la planète et pour les hommes.

Quel est le concept des Pailles « la Perche » ?

JEFF LUBRANO : Au lieu de broyer les tiges de seigle, considérées comme des déchets, nous les récupérons pour les transformer en paille et offrir une alternative biodégradable aux pailles en plastique. Nous avons restauré une faucheuse lieuse des années 1950 qui est capable de séparer les épis des tiges de seigle. Pour le moment, on ne fabrique que 100 000 pailles par mois mais, à partir de cet été, on devrait être en capacité d'en produire jusqu'à 800 000. Dès la fin de l'année, elles seront disponibles pour les particuliers sur Internet et dans les magasins de notre partenaire Biocoop.

En quoi votre démarche relève-t-elle de l'économie sociale et solidaire ?

J.-L. : Nous travaillons avec des agriculteurs par l'intermédiaire de la Cérès, une coopérative agricole de producteurs de pailles bio du Perche. Ce n'est pas nous

qui fixons les prix mais la coopérative. Pour la fabrication des pailles, nous faisons appel aux jeunes de l'Institut médico-éducatif du Perche, à des Esat¹ et à des entreprises adaptées de la région. Une quarantaine de salariés sont mobilisés sur notre projet tous les jours.

Quels sont vos prochains challenges ?

J.-L. : Cette année, nous voulons produire 8 millions de pailles pour répondre aux besoins des cafés, hôtels et restaurants qui, confrontés à l'interdiction des plastiques à usage unique dès le 1^{er} janvier 2021, vont chercher des alternatives. Dans le cadre de notre démarche zéro déchet et bas carbone, nous voulons mettre au point un biomatériau thermoformable et compostable qui réunira tous nos déchets. Afin de pouvoir investir et obtenir les financements nécessaires à nos travaux de recherche, nous allons transformer l'association en entreprise.

1. Établissement et service d'aide par le travail.

IMPÔTS : QUELLES NOUVEAUTÉS POUR 2020 ?

L'arrivée du printemps marque l'ouverture de la saison fiscale avec, comme chaque année, son lot de nouveautés. **Tour d'horizon des principaux changements qui vous attendent pour 2020.**



1. Le retour de la télédéclaration

Rangez vos stylos, sortez vos claviers... Pour la deuxième année consécutive, la déclaration des revenus sur impot.gouv.fr sera obligatoire pour tous. À quelques exceptions : les contribuables qui n'ont pas accès à Internet ou qui ne savent pas s'en servir pourront recourir au formulaire papier. Les primo-déclarants, qui n'ont pas reçu leurs identifiants, également. Pour être dispensé de télédéclaration, contactez votre centre des impôts.



2. Validez tacitement votre déclaration

Chaque année, vous déclarez uniquement votre pension ou votre salaire ?

Alors la validation tacite de la déclaration de revenus vous concerne ! Concrètement, si vous n'avez aucun changement à apporter au document prérempli qui vous a été adressé par l'administration fiscale, alors vous n'avez rien à faire. Le fisc calculera le montant de vos impôts sur la base des informations dont il dispose.



3. Revenus exceptionnels : la fin de la répartition

En 2020, la possibilité d'étaler l'imposition sur les revenus exceptionnels ou différés disparaît. Toutefois, pour limiter la hausse de vos impôts liée à une rentrée d'argent ponctuelle, le système du quotient est maintenu. Pour en bénéficier, remplissez la case 0XX, de la partie « Vos revenus exceptionnels ou différés », du formulaire 2042C, dédié aux revenus complémentaires. L'administration fiscale se chargera du reste.



4. Assurance vie : encore du nouveau

Si vous avez souscrit une assurance vie avant le 1^{er} janvier 1983, sachez que les plus-values réalisées sur les versements effectués depuis le 1^{er} janvier 2020 sont désormais soumises à l'impôt sur le revenu. L'imposition de ces gains est alignée sur celle des contrats de plus de 8 ans.



5. PERP : les versements restent déductibles

Si les plans d'épargne retraite populaire (PERP) ne seront plus commercialisés à partir d'octobre prochain, les contrats tels que Carac Perspectives, souscrits avant cette date, pourront toujours être alimentés ! Mieux, les sommes versées sur votre PERP restent déductibles de vos impôts dans la limite du plafond défini par l'administration fiscale. Attention toutefois, pour les versements réalisés en 2019, le gouvernement a mis en place un dispositif spécifique consécutif à l'année fiscale blanche en 2018. Si vous avez diminué ou arrêté d'alimenter votre PERP en 2018, cela aura un impact sur le montant des versements déductibles au titre de l'année 2019. Renseignez-vous auprès de votre conseiller Carac.



DANS CHAQUE NUMÉRO, L'UN DE NOS CONSEILLERS VOUS DIT TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA RÉGLEMENTATION, LES CONTRATS, ETC.



DES QUESTIONS ?
POSEZ-LES À VOTRE CONSEILLER, VOTRE INTERLOCUTEUR PRIVILÉGIÉ, AU N° CRISTAL 0 969 32 50 50 (APPEL NON SURTAXÉ) OU VIA VOTRE ESPACE ADHÉRENT.

Vous souhaitez dynamiser votre assurance vie Carac Profiléo ? **Faire vos choix parmi nos supports en unités de compte ?** **Préparer votre succession ?**

Quel que soit votre projet, la première chose à faire est de contacter votre conseiller Carac sur sa ligne directe, par mail ou via le 0 969 32 50 50¹. Il vous recontactera rapidement pour fixer avec vous un rendez-vous dans le cadre de la démarche « Entre nous tout est clair ».

L'objectif de ce service est simple : vous proposer un accompagnement sur mesure et des réponses pertinentes au regard de vos besoins.

Toutefois, pour y parvenir, il nous faut bien vous connaître. C'est pourquoi, en amont ou au début de l'entretien, et tout en étant à votre écoute, le conseiller Carac peut vous demander un certain nombre de documents (avis d'imposition, relevés de compte...) ainsi que des informations sur votre situation familiale et professionnelle, sur vos actifs financiers...

Ensuite, il évoque avec vous vos projets, vos objectifs d'épargne, votre horizon de placement...

Cet échange est essentiel : il nous aide à cerner correctement votre situation pour vous apporter des solutions adaptées, qui tiennent compte de vos projets, votre situation personnelle, votre patrimoine, votre capacité d'épargne et votre appétence au risque. Nous prenons également le temps de vous expliquer clairement les différentes options qui s'offrent à vous. Vous pouvez ensuite choisir celle qui vous convient le mieux, en toute connaissance de cause. À l'issue du rendez-vous, votre conseiller formalisera l'entretien par écrit, ce qui vous garantit un suivi personnalisé pendant toute la durée de votre contrat. ●

1. Numéro cristal, appel non surtaxé.



PLUS D'INFORMATIONS SUR [CARAC.FR](https://www.carac.fr)

carac à vos côtés

ENTRE NOUS TOUT EST CLAIR : LE CONSEIL AVANT TOUT

Pour votre épargne, vous voulez le meilleur et être sûr de faire le bon choix. Avec « Entre nous tout est clair », la Carac vous propose un accompagnement sur mesure. Le point avec Julien Lizet, chargé de secteur dans la région Centre-Val de Loire.

LA CONNAISSANCE ADHÉRENT : UNE OBLIGATION LÉGALE

Contrats matrimoniaux, relevés de compte et d'imposition, actifs financiers... si votre conseiller vous demande ces documents, ce n'est pas par curiosité. Le recueil de ces informations, confidentielles et protégées, permet à la Carac de répondre aux exigences de l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR). En effet, la Carac est à la fois une mutuelle et une institution financière. À ce titre, elle est soumise à des obligations en matière de conseil vis-à-vis de ses adhérents et de lutte contre le blanchiment des capitaux et le financement du terrorisme (LCB-FT).



CARAC PROFILÉO
ASSURANCE VIE MULTISUPPORTS LIBELLÉE
EN EUROS ET EN UNITÉS DE COMPTE

Du 2 JANVIER au 15 MAI 2020

ZÉRO FRAIS SUR VERSEMENTS + 100€ OFFERTS POUR TOUTE PREMIÈRE SOUSCRIPTION ou PARRAINAGE

OFFRE SOUMISE A CONDITIONS **

Carac Profiléo est un produit d'assurance vie multisupports libellé en euros et en unités de compte. 25 % minimum investis sur les supports en unités de compte de votre choix. Votre stratégie d'épargne doit vous aider à atteindre vos objectifs de placement tout en respectant votre tolérance au risque.

Les montants investis sur les supports en unités de compte ne sont pas garantis mais sujets à des fluctuations à la hausse ou à la baisse dépendant en particulier de l'évolution des marchés financiers. La Carac s'engage sur le nombre d'unités de compte et non sur leur valeur. Le risque financier de moins-value est donc supporté par l'adhérent.

(*) En 2019, le rendement distribué sur le Fonds en euros Support Sécurité est de 2.20 % net de frais de gestion, hors prélèvements sociaux et fiscaux. Les rendements passés ne préjugent pas des rendements futurs. Ce taux s'applique aux garanties en cours au 31 décembre de l'exercice concerné. Il ne s'applique pas en cas de décès ou de rachat au cours de l'exercice concerné.

(**) Conditions de l'offre Carac Profiléo :

Offre «Nouvel adhérent» : Pour tout nouvel adhérent souscrivant un Carac Profiléo : 0% de frais sur versements + abondement de 100 €

Offre «Parrainage» : Pour tout nouvel adhérent souscrivant un Carac Profiléo et parrainé par un adhérent Carac ; Pour le filleul : 0 % de frais sur versements + abondement de 100 € - Pour le parrain : un chèque cadeau de 100 €

Offre «Adhérents Carac» : 0 % de frais sur versements pour tout versement complémentaire ou initial (nouvelle adhésion) sur Carac Profiléo (versements programmés éligibles).

Toutes modalités et conditions d'application de l'offre sur www.carac.fr/carac/espace-infos/actualites/operation-carac-profiléo-q12020. En dehors de cette offre, les frais sur versement à Carac Profiléo s'élèvent à 3.50 % maximum.

2,20%*

**TAUX DE RENDEMENT 2019
NET DE FRAIS DE GESTION
HORS PRÉLÈVEMENTS
FISCAUX ET SOCIAUX**

→ **Rendement distribué sur le
Fonds en euros Support Sécurité**

**Les rendements passés ne préjugent
pas des rendements futurs.**

Carac, mutuelle d'épargne, de retraite et de prévoyance

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité - SIREN : 775 691 165 - 159 Av Achille Peretti CS 40091 - 92577 Neuilly sur Seine cedex



www.carac.fr



Facebook Carac.epargne



LinkedIn Carac



Twitter Carac_epargne

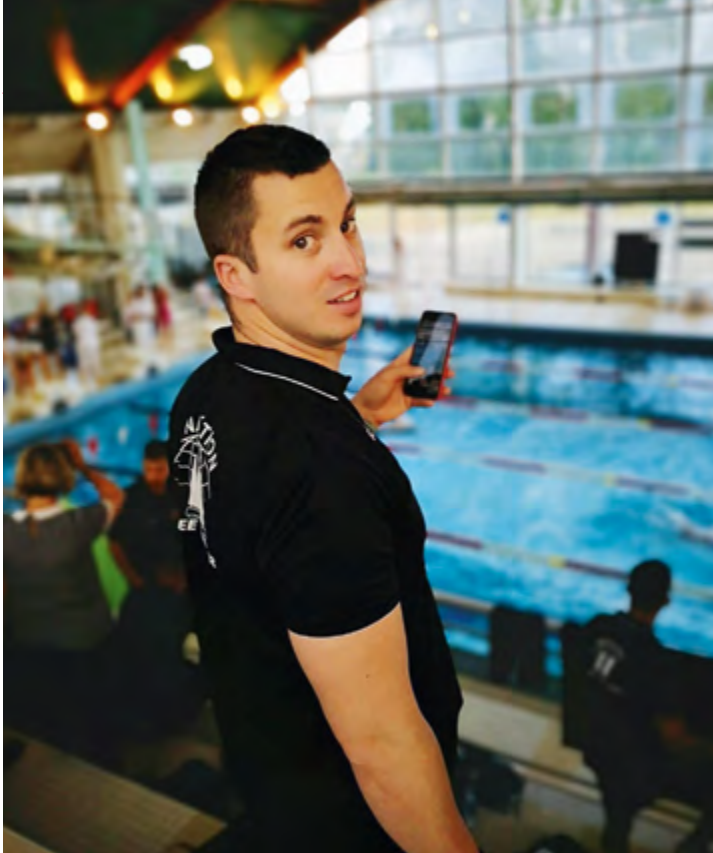


Instagram Carac.epargne



N° Cristal 0 969 32 50 50

APPEL NON SURTAXE



INVICTUS GAMES EN 3 CHIFFRES

500 athlètes,
19 nations,
9 sports

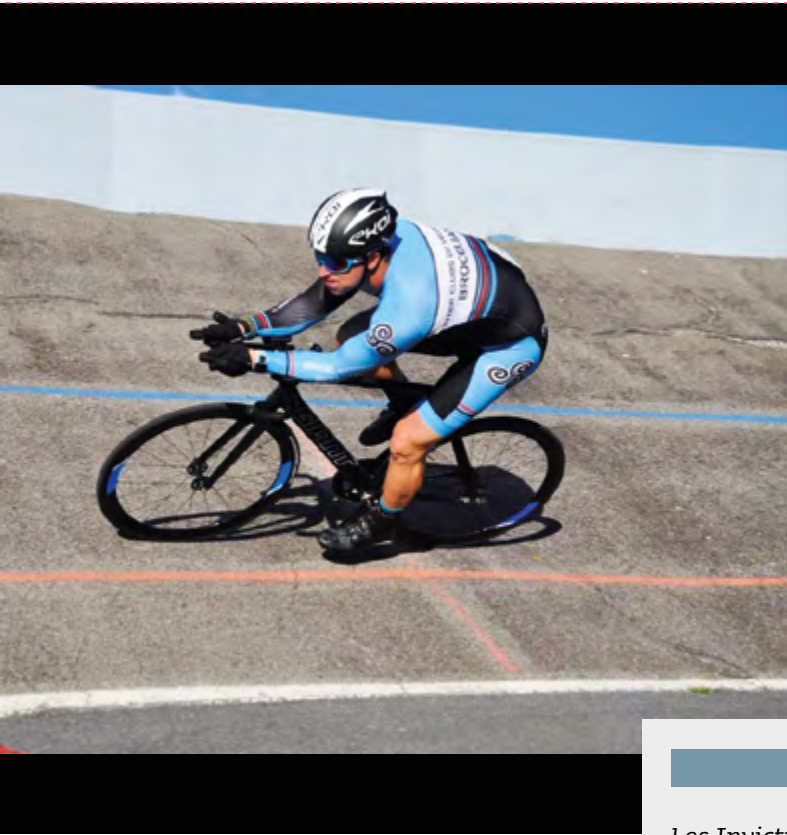
INVICTUS GAMES

CÉDRIC TRAVERS : SE RECONSTRUIRE GRÂCE AU SPORT

Le sergent-chef Cédric Travers, sous-officier adjoint au bataillon, Écoles de Saint-Cyr-Coëtquidan, a toujours aimé et pratiqué le sport.

Aujourd'hui, souffrant d'un stress post-traumatique, il se reconstruit peu à peu grâce à une pratique sportive intensive. Avec un objectif : participer, avec le soutien de la Carac, aux prochains Invictus Games.

Pour ce fils de militaire, le choix de l'armée a d'emblée été une évidence. Engagé à 21 ans, Cédric Travers sort bien classé de l'école de Saint-Maixent, ce qui lui permet de choisir ce qu'il aime : la maintenance du matériel. Muté au 4^e régiment du matériel à Nîmes, il enchaîne avec fierté les opérations extérieures (Opex) : Kosovo, Liban, Guyane et Mali en 2016-2017 et en 2017-2018. Ces dernières missions sont difficiles et le moral de Cédric s'en ressent durement. Pour tenir le coup, il se « *retranche dans le sport* » et s'entraîne « *jusqu'à l'épuisement pour pouvoir dormir et ne plus avoir le temps de penser* ». À son retour du Mali, le médecin lui diagnostique un syndrome post-traumatique. Conseillé par l'association Soutenir Toujours, qui accompagne les blessés de guerre, il entre en relation avec le Centre national des sports de la Défense : « *Au regard de mon profil sportif, la cellule DBMS (Département des Blessés Militaires et Sports) m'a immédiatement proposé de participer aux prochains Invictus Games.* » Il passe alors les épreuves de sélection et décroche son billet pour cette compétition sportive



réservée aux soldats et vétérans de guerre blessés et handicapés (cf. encadré). Cet engagement sportif de haut niveau « *allie le plaisir du sport en individuel et collectif* » et prévoit des entraînements réguliers avec d'autres blessés en Opex. « *On partage un même ressenti par rapport à ce qui nous est arrivé et personne ne juge personne.* »

S'ENTRAÎNER AUX COULEURS DE LA CARAC

Cyclisme, natation, rameur et rugby en fauteuil sont au programme de Cédric, qui s'impose une discipline stricte pendant ses heures dédiées au sport (2 heures par jour) et les week-ends. À la recherche d'un sponsor pour l'aider dans l'achat d'un matériel coûteux (vélos en carbone, compteurs, combinaisons d'entraînement), il s'est tourné vers la Carac, dont il est adhérent depuis toujours. Forte de son ancrage historique dans le monde combattant et dans le respect des valeurs de solidarité et d'entraide, la mutuelle a immédiatement accepté de contribuer au projet de Cédric Travers, de le soutenir dans sa préparation et de relayer ses aventures sportives. Il porte désormais les couleurs de la Carac lors de tous

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les Invictus Games ont été créés en 2014 par Harry, petit-fils de la reine d'Angleterre et duc de Sussex, sur le modèle des Warrior Games, compétitions sportives pour les blessés de guerre américains qu'il a souhaité élargir à tous les pays. Tous les deux ans et pendant une semaine, soldats blessés et handicapés s'affrontent dans des compétitions multisports : athlétisme, tir à l'arc, haltérophilie, cyclisme, natation, volley-ball, basket-ball et rugby en fauteuil. Le but n'est pas tant de rapporter des médailles que de se reconstruire grâce au sport.

ses entraînements. « *L'essentiel est de participer aux Invictus Games, de vivre un moment de cohésion entre blessés venus du monde entier et de se reconstruire. Même si, bien sûr, on a tous envie de faire de belles performances!* » ●

DERNIÈRE MINUTE

Les Invictus Games 2020, qui devaient se tenir à La Haye (Pays Bas) du 9 au 16 mai 2020, ont été reportés en raison de l'épidémie de COVID-19.

À l'heure où nous imprimons ces quelques lignes, nous ne sommes pas en mesure de vous communiquer la nouvelle date. Veuillez nous en excuser. La rédaction.

“MON RÔLE CONSISTE SURTOUT À ÉCOUTER LES CHERCHEURS D'EMPLOI”

LAURA THIRION, BÉNÉVOLE AU SEIN DE SOLIDARITÉS NOUVELLES FACE AU CHÔMAGE

La semaine, **Laura Thirion** travaille pour un groupement d'employeurs pour l'insertion et la qualification (GEIQ). Sur son temps libre, elle est bénévole pour Solidarités nouvelles face au chômage, association soutenue par la Carac. Ces deux engagements, bien que différents, poursuivent un même objectif : soutenir et accompagner les demandeurs d'emploi.



« Les entretiens se déroulent dans un café. Ce lieu symbolise bien le côté informel et amical de notre approche. Notre interlocuteur redevient une personne et plus seulement un chercheur d'emploi. »

« Chez SNC, chaque chercheur d'emploi est accompagné par deux bénévoles. Chacun de mes binômes aborde différemment la question de l'emploi. C'est très enrichissant. »

« En tant qu'accompagnatrice, mon rôle consiste surtout à écouter les chercheurs d'emploi raconter ce qu'ils n'osent plus confier à leurs proches de peur d'être jugés. »

« Je me souviens de Pierre qui, malgré un doctorat en droit, ne trouvait pas de travail. Il avait surtout besoin de prendre confiance en lui. Nous l'avons écouté, conseillé. Aujourd'hui, il est en CDD. »



VOUS AUSSI VOUS ÊTES ENGAGÉ ?
TÉMOIGNEZ !
MAGAZINE@CARAC.FR

BIOGRAPHIE

Décembre 2017

Découvre Solidarités nouvelles face au chômage lors d'un forum des associations.

Septembre 2018

S'engage comme bénévole auprès de Solidarités nouvelles face au chômage.

Octobre 2018

Participe à la formation « Bienvenue à SNC » pour devenir accompagnatrice.

Juin 2019

Collecte 800 euros en participant à la course des héros. Cette somme a permis de financer deux accompagnements.