

# L'AZURÉEN



**ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITÉS**  
**Groupe Cote d'Azur - Alpes Maritimes**

*Maison des Associations Garibaldi, Boîte 54  
12 ter Place Garibaldi, 06300 NICE  
Email : anrcoteazur@gmail.com Site internet : <https://anr06.com>  
Permanence le jeudi, sur rendez-vous, de 14h30 à 16h30*



## BULLETIN DÉPARTEMENTAL N°10

Décembre 2025



## L'EDITORIAL DU PRÉSIDENT

2025 nous tire sa révérence, marquant pour notre association une première année vécue à partir des locaux loués à la Maison des Associations de NICE-GARIBALDI où nous avons établi notre Siège social.

Le moins que l'on puisse dire est que ce millésime aura été tourmenté, politiquement et socialement compliqué ; et finalement on n'est pas mécontent qu'il s'achève même si bien des problèmes restent en suspend.

Les perspectives annoncées par les dirigeants politiques de tous bords n'apparaissent pas réjouissantes que ce soit en matière de pouvoir d'achat, de dépenses de santé, d'impôts, de transformation des régimes de retraite, de vie sociale.

(Suite page 2)

Néanmoins, l'ANR souhaite rester une Association forte et dynamique en maintenant ses efforts pour faire avancer nos revendications de retraités, recruter de nouveaux adhérents et bénévoles, et renforcer encore nos valeurs de solidarité et de convivialité.

Dans les Alpes-Maritimes la solidarité se marque par la distribution de colis de Noël aux plus Anciens d'entre nous, par l'envoi de cartes d'anniversaire, par le contact avec les plus isolés.

Mais il ne faut pas oublier le travail ingrat de notre trésorier ALAIN, le dévouement de JEAN-PIERRE notre responsable de rédaction de l'Azuréen, les activités de nos animatrices : Les voyages et sorties culturelles de NICOLE, les conversations en Anglais de LORNA et NICOLE S, les Jeux de Cartes de LILY, les séances de TAI CHI de MICHELE et PATRICK, le Webmaster BERNARD, la présence à la permanence de MONIQUE, le social de MAUD et les Randonnées Pédestres du club de l'ANRAM.

Que souhaiter pour la nouvelle année ? La meilleure des santés pour chacun et pour tous ceux qui vous sont chers ; la Paix en Europe, près de chez nous, mais aussi sur d'autres continents où des conflits meurtriers se déroulent également, l'amélioration de notre situation de retraités.

À toutes et tous, je vous souhaite un bon Noël, de belles fêtes de fin d'année et une excellente année 2026,  
Très cordialement.

**Jean-Claude BERTRAND**  
**Président de l'ANR des Alpes-Maritimes**

### **Ils nous ont quittés cette année**

CAISSOTTI Jacques  
CHIEMI Jacques  
DORIGNAC Rose Laurence  
FREU Jean

FRUCTUEUX Monique  
GRASSI Madeleine  
SANCHEZ Guy  
SERRA Antoine

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Monique FRUCTUEUX, le 10 novembre 2025. Nous gardons d'elle le souvenir d'une adhérente fidèle, d'une amie sincère et dévouée. Nous présentons toutes nos condoléances à sa famille et à ses proches.

### **Vous déménagez ? Changez votre adresse en une seule fois !**

Pour déclarer vos nouvelles coordonnées, simultanément auprès de plusieurs services de l'administration et certains organismes privés, modifier une fois votre adresse sur la démarche « changement d'adresse ». C'est un service gratuit, rapide et efficace. Dès que l'adresse est à jour auprès des organismes sélectionnés, vous recevez un mail de confirmation.

Passez par la démarche "<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R11193>".

En quelques clics, vous mettez à jour votre adresse auprès de : votre fournisseur d'énergie (EDF), France-Travail (anciennement Pôle emploi), la sécurité sociale : assurance-maladie, allocations familiales et caisses de retraite (Agirc-Arrco, CPAM, CAF, Caisse des Dépôts, MSA...), le service des impôts, le service en charge des cartes grises (SIV) et votre mairie.

# LE MOT DU TRESORIER

Chers collègues,

2025 s'achève, un point sur l'état de nos finances.

Malgré des relances personnalisées, 32 adhérents n'ont pas encore réglé la cotisation 2025. Néanmoins notre situation financière nous permet d'adresser plus de 120 colis de Noël à nos aînés. Cette année encore, des bénévoles de l'ANR 06 devraient distribuer la moitié de ces colis. Je les remercie de consacrer du temps à cette distribution à domicile qui est très appréciée par nos aînés.

Je vous rappelle que vos cotisations et dons constituent l'essentiel de nos ressources. Elles nous permettent d'assurer nos dépenses de solidarité notamment les colis de Noël et cartes anniversaires adressés à nos aînés, les frais de courrier (envoi des lettres de relance pour l'essentiel), de communication via l'Azuréen et de couvrir les frais de fonctionnement du groupe ANR 06, notamment la location des salles nécessaires aux activités proposées. Si nous voulons maintenir ce cap chaque cotisation est importante et contribue à la vie de notre groupe.

## N'OUBLIEZ PAS QU'IL EST ENCORE TEMPS DE RÉGLER VOTRE COTISATION 2025

2026 arrive. À cette occasion je vous rappelle qu'il va falloir régler votre cotisation 2026. Cette cotisation doit être réglée au plus tard le 31 mars 2026. Cela est indiqué au verso de votre carte d'adhérent ANR. L'Assemblée Générale de l'ANR du mois de juin 2025 a voté l'augmentation du montant de l'abonnement à notre revue nationale La Voix de l'ANR en le portant à 11 euros. Le montant de votre cotisation est indiqué ci-après :

- Cotisation avec abonnement à la revue La Voix de l'ANR
  - Adhésion individuelle : 34 €
  - Adhésion couple : 48 €
- Cotisation sans abonnement à la revue La Voix de l'ANR
  - Adhésion individuelle : 23 €
  - Adhésion couple : 37 €

Merci de régler votre cotisation par chèque à l'ordre de ANR 06 adressé à :

ANR  
Boite 54  
Maison des Associations GARIBALDI  
12 ter Place GARIBALDI  
06300 NICE

Vous pouvez également régler votre cotisation :

- Par prélèvement. Si vous souhaitez en bénéficier il suffit de nous faire parvenir un **Relevé d'Identité Bancaire** par courrier ou par messagerie (courriel). A réception du RIB, je vous ferai parvenir un mandat SEPA pour signature que vous devrez ensuite nous retourner dûment signé.
- Par virement : il suffit de nous l'indiquer et un RIB de l'ANR 06 vous sera adressé par mail.

L'ANR est reconnue d'intérêt général. Cette reconnaissance implique que le paiement de la cotisation peut donner lieu à une réduction d'impôts. Les dons bénéficient également de cette réduction. Je vous précise que l'abonnement à la Revue La Voix de l'ANR ne peut pas donner lieu à réduction d'impôts.

**Une information importante :** Pour les adhérents ayant opté pour le prélèvement de la cotisation annuelle, je vous informe que **le prélèvement sera effectué en février 2026**.

2025 va bientôt s'éteindre, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année. Mais soyez toujours prudent et protégez-vous.

**Votre Trésorier Alain NANTUA.**

# **CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE DE L'ANR 06**

## **le 24 avril 2026**

**LES ADHÉRENTS DE L'ANR 06, À JOUR DE LEUR COTISATION,  
SONT CORDIALEMENT INVITÉS À PARTICIPER À**

**L'ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE, QUI SE TIENDRA À  
L'INSTITUT "CLAUDE POMPIDOU" (10 rue Molière à NICE),  
VENDREDI 24 avril 2026 à 9h30**

**Sous la Présidence du Président de l'ANR  
François Xavier LEHMANN**

### **Ordre du jour**

- \* Rapport moral présenté par le Président de l'ANR 06 Jean-Claude BERTRAND
- \* Rapport financier présenté par le Trésorier Alain NANTUA
- \* Rapport de la Vérificatrice aux comptes Josette CHAPPE et approbation des comptes 2025
- \* Rapports d'activités présentés par les Secrétaires et les Responsables d'Activités
- \* Rapport sur l'Amicale-Vie présenté par Jean-Claude BERTRAND
- \* Appel à candidatures et Cooptation de nouveaux membres du Comité Directeur
- \* Exposé de l'Administrateur Régional ANR PACA GRANDJEAN Dominique
- \* Intervention du Président National de l'ANR François Xavier LEHMANN

***À l'issue des travaux un repas sera proposé sur place : Prix : 25 €***

- \* Pour préparer la salle de réunion vous voudrez bien confirmer votre présence à l'Assemblée Départementale au 06 07 61 98 12 ou par Email : [anrcoteazur@gmail.com](mailto:anrcoteazur@gmail.com)***
- \* Pour s'inscrire au repas retourner impérativement le bulletin d'inscription page 12***

### **Pouvoir Assemblée Départementale**

Les adhérents à jour de leur cotisation peuvent se faire représenter en nous faisant parvenir le pouvoir ci-dessous, dûment rempli, avant le 13 avril 2026 à

ANR 06, Maison des Associations Garibaldi, Boîte 54, 12 ter Place Garibaldi, 06300 NICE.

### **Pouvoir Assemblée Départementale du vendredi 24 avril 2026**

Je soussigné(e) Mme/M. ..... N° d'adhérent .....

Donne pouvoir par la présente à :

M./Mme ..... N° d'adhérent .....

pour me représenter à l'Assemblée Départementale qui se tiendra le 24 avril 2026 à 9h30 et voter les résolutions visées à l'ordre du jour. Signature

Fait à ..... le .....

# PERMANENCE DE L'ANR 06

Les modalités d'accueil des adhérents sont modifiées. Vous savez que depuis bientôt un an notre permanence se tient dans une salle louée de la Maison des Associations Garibaldi (12<sup>ter</sup> place Garibaldi à Nice, arrêt Garibaldi de la ligne 1 du tram).

Le départ de nos secrétaires, qui faute de volontaires n'ont pas été remplacées, a eu d'importantes répercussions sur la vie de l'association. Nos réponses aux sollicitations de toutes sortes ont perdu en réactivité et les contacts avec nos adhérents sont plus difficiles.

**Cette situation implique qu'il est maintenant impératif de prendre rendez-vous pour nous rencontrer, ou demander un renseignement. Les rendez-vous ayant prioritairement lieu le jeudi.**

**Pour prendre rendez-vous appelez le 06 77 79 44 17**



## GALETTES ET COURONNES DES ROIS



La résiliation de notre permanence, la perte de la magnifique salle de réunions où nous fêtons les événements heureux de notre groupe régional, la perte de subvention, le départ de nos secrétaires, piliers de notre groupe, tout semblait se lier pour que l'ANR 06 dépérisse.

**HE BIEN NON !**

Une nouvelle fois, nous fêterons les Rois ensemble. Belle occasion de nous retrouver et vous présenter nos vœux pour 2026, autour de succulentes galettes et couronnes des rois.

**Jeudi 22 JANVIER 2026 à 14h30**

Rendez-vous à l'Institut "CLAUDE POMPIDOU" (10 rue Molière à NICE)

*La participation sera de 10,00 €*

*Inscrivez-vous en nous renvoyant le bulletin ci-dessous, dûment complété, à  
ANR 06, Maison des Associations Garibaldi, Boîte 54, 12 ter Place Garibaldi, 06300 NICE  
ou par mail "anrcoteazur@gmail.com" avant le vendredi 09 janvier 2026*

*La participation sera de 10,00 €, comme en 2024 !*

### BULLETIN D'INSCRIPTION

#### GALETTE des ROIS de l'ANR 06 : jeudi 22 janvier 2026

NOM..... PRENOM .....

ADRESSE.....

.....

TELEPHONE ..... Tél. MOBILE .....

PARTICIPATIONS : adhérents : 10,00 € X ..... = ..... €

Règlement par chèque à l'ordre de « ANR 06 » ou en espèces à condition de faire l'appoint.

# ***SORTIES CULTURELLES***

Bonjour à Toutes et à Tous.

Voici nos prochaines sorties pour 2026. Certaines dates ne m'ont pas été confirmées, surveillez vos mails. Les inscriptions se feront par Mails. Si vous n'avez pas d'ordinateur, vous pouvez m'appeler 10 jours avant la sortie, au 06 83 05 74 67, je vous inscrirai. Pour des informations complémentaires vous pouvez m'envoyer un Mail : [pborgianni@free.fr](mailto:pborgianni@free.fr)



**Mercredi 7 janvier** : Visite guidée de l'exposition :

**« Maurice Denis, années 1920. L'éclat du Midi »** au Musée CHERET

Rendez-vous à 14h 30 devant l'entrée du Musée.

Coût de la visite guidée : 6 € (pensez à vos cartes musées)

**Vendredi 23 janvier** : Visite guidée de l'exposition :

**Claude GILLI « Les clins d'œil à l'école de Nice » à l'Artistique**

Rendez-vous à 15 heures devant l'Artistique Bld Dubouchage

Coût de la visite : gratuit.



**Jeudi 12 février** : Journée à Draguignan pour visiter :

**L'Hôtel départemental des expositions avec :**

\* le matin la visite guidée de l'exposition « Carnavals d'ici et d'ailleurs »  
\* et l'après-midi visite de l'exposition « **Le phare Rembrandt avec des œuvres de divers musées !** »

Coût total des visites : 15€ à confirmer)

Nous nous y rendrons en covoiturage, possibilité de déjeuner au restaurant.

**Vendredi 6 mars** : Visite guidée de l'exposition :

**« Nice son passé a de l'avenir » à la villa Masséna**

Rendez-vous à 14h 30 devant l'entrée du Musée.

Coût de la visite guidée : 6 €



**Jeudi 29 janvier** : Asya Suchier viendra vous parler de son beau pays **L'ARMENIE**.

Elle développe 2 activités, dont l'une dans le tourisme et propose des **circuits thématiques en Arménie**.

Elle nous présentera son patrimoine et divers aspects de la vie dans son pays. Elle parle parfaitement le français et nous pourrons lui poser toutes les questions.

Seul souci, vous avez été très nombreux à répondre au sondage, et, hélas nous ne pourrons probablement pas accueillir tout le monde, la salle de réunion n'offrant que 50 places.



Quelques images souvenir de nos visites préférées à Chéret avec Dufy et Racca Vamerisse et à la Malmaison « Poussière d'étoiles ! »



# VOYAGES VOYAGES

2025 déjà 2 voyages pour les adhérents de l'ANR en attendant le marché de Noël.  
**Du 16 au 24 juin nous sommes allés découvrir les capitales Baltes.**



Beaucoup plus sud, changement de décor : du 18 au 25 / 09

**La CALABRE** avec ses sites archéologiques, sa Catolica et sa bonne chère.



# ***CONVERSATIONS EN ANGLAIS***

## ***proposées par Nicole SELLAM et Lorna WILLIAMS***

### **SPEAK ENGLISH AUROUND THE WORD**



**Bienvenue à nos cours d'anglais où  
nous pouvons échanger des idées,  
parler de vos projets,  
vos vacances, etc.**

### **COME IN, SPEAK UP – WE ARE WAITING FOR YOU WITH OTHERS ARMS**

**Nicole SELLAM**

Les cours de Nicole (*Anglais intermédiaire*), sont destinés à des personnes qui souhaitent rafraîchir et développer leur connaissance de la langue anglaise, grâce aux jeux de rôles et aux mises en situation.

Les cours ont lieu à la Maison des Associations, place Garibaldi, le lundi de 10 h à 12 h, sauf vacances scolaires et jours fériés.

Nos effectifs sont au complet (capacité de la salle 7 personnes maximum) ; aussi, pour l'instant, **je ne peux prendre que des listes d'attente.**

N'hésitez pas à me contacter :

\* [nicolesellam06100@gmail.com](mailto:nicolesellam06100@gmail.com),

\* ou par téléphone au 06 03 72 43 74, pour savoir si une place se libère.

***Nicole SELLAM***

Une pure conversation en anglais est proposée par Lorna WILLIAMS, également à la Maison des Associations place Garibaldi, pour les personnes désireuses d'améliorer leur anglais parlé. Si vous voulez me rejoindre les lundis matin (sauf vacances scolaires et jours fériés) de 10 h 00 à 11 h 30, alors, contactez-moi : [williams.lorna@orange.fr](mailto:williams.lorna@orange.fr) – 06 62 35 14 89

Nicole et moi sommes impatientes de vous accueillir dans notre groupe d'Activités avec l'ANR.  
***Lorna WILLIAMS***



### ***JEUX DE CARTES***



Si vous êtes adepte des jeux de société, que vous souhaitez oublier les informations déprimantes de nos médias, rire un bon coup, rencontrer des amis .... rejoignez le groupe de Lily BESANÇON !

Ils se réunissent tous les vendredis, de 14 h 00 à 17 h 00, dans notre nouvelle permanence :  
Maison des Associations, 12 ter Place Garibaldi, à NICE (arrêt Garibaldi des lignes 1 et 2 du tram).

La "récréation" se déroule en "libre-service" à partir de 14 h 00 ! Elle sera suspendue les vendredi 26 décembre 2025 et 02 janvier 2026.

On y pratique toutes les sortes de jeux, dont des jeux de cartes divers, dans une salle pouvant accueillir 14 personnes, ce qui, pour l'instant, est suffisant.

Par soucis d'organisation des séances, vous voudrez bien confirmer votre participation en appelant  
**06 03 91 28 11.**



# LE TAICHI CHUAN



Le **Qi Gong** et le **Tai Qi** pour sa partie pratique de santé sont deux disciplines chinoises anciennes fondées sur la circulation harmonieuse de l'énergie vitale (*Qi*) dans le corps.

Pratiquées très régulièrement, elles offrent de nombreux **bienfaits physiques, mentaux et émotionnels** reconnus à la fois par la tradition et la recherche scientifique moderne.

## Bienfaits physiques

**Amélioration de l'équilibre et de la coordination.** Les mouvements lents et conscients renforcent les muscles stabilisateurs et la proprioception. La pratique réduit significativement le risque de chute, notamment chez les personnes âgées.

**Souplesse et mobilité articulaire.** Les exercices doux lubrifient les articulations, améliorent l'amplitude des mouvements et préviennent les raideurs.

**Renforcement musculaire doux.** Les postures maintenues et les transitions fluides sollicitent les muscles profonds sans provoquer de fatigue excessive.

**Meilleure respiration et oxygénation.** Le travail sur la respiration lente et consciente favorise une meilleure capacité pulmonaire et apaise le système nerveux.

**Soutien au système cardiovasculaire et immunitaire** : La pratique régulière peut contribuer à abaisser la tension artérielle, améliorer la circulation et renforcer les défenses naturelles.

## Bienfaits mentaux et émotionnels

**Réduction du stress et de l'anxiété.** Le rythme lent, la respiration profonde et la concentration sur le mouvement induisent un état de calme et de pleine présence.

**Amélioration de la concentration et de la mémoire.** La coordination entre respiration, posture et attention stimule les fonctions cognitives et la clarté mentale.

**Régulation des émotions.** Le recentrage et la conscience corporelle aident à mieux gérer les émotions et à favoriser une humeur plus stable.

**Sommeil de meilleure qualité.** La détente globale et la diminution du stress améliorent souvent la qualité et la profondeur du sommeil.

**les Bienfaits énergétiques et spirituels (selon la tradition chinoise)** sont essentiellement l'harmonisation du *Qi* (énergie vitale) dans les méridiens, une meilleure connexion entre le corps, le souffle et l'esprit, et le développement de la vitalité et de la sérénité intérieure.

## En résumé

Aspect	Qi Gong	Tai Chi
<b>Objectif principal</b>	Santé, énergie, méditation en mouvement	Art martial interne, équilibre et fluidité,
<b>Rythme</b>	Très lent, simple	Lent, mais plus structuré et chorégraphié
<b>Apprentissage</b>	Plus facile à pratiquer	Nécessite plus de coordination, une Pratique assidue et un effort de Mémorisation et concentration

**Et pour tout cela, il faut pratiquer, pratiquer .... et encore pratiquer**



Juin 2025- Une partie du groupe de pratiquants



2025 – Journée fête du Tai chi aux Arènes de Cimiez

Patrick FONTAINE ✉ : patrick.jffontaine@gmail.com » ☎ : 06 70 16 57 29



## ASSOCIATION NOUVELLE DE RANDONNÉE DES ALPES MARITIMES

GROUPE ANR  
CÔTE d'AZUR



Chers adhérents et amis de la randonnée,  
Le terme de randonnée à l'ANRAM, est utilisé au sens large, et inclus toutes nos activités depuis l'altitude zéro mètre avec le longe cote jusqu'à la raquette à neige, sans oublier notre autre activité qu'est la Marche Nordique.

L'année qui vient de passer a encore illustré avec force notre goût pour la randonnée, avec 120 inscrits au club, environ 1100 participants étalés sur 97 sorties proposées, c'est un magnifique challenge.

C'est aussi le fruit d'un engagement de toutes les animatrices et animateurs bénévoles de notre club, et avec un espoir sur l'année à venir de la participation de plusieurs adhérents à l'animation, et ainsi nos initiatives précédentes ne seront pas freinées.

Car, nous savons tous très bien, que la marche est reconnue pour ses bienfaits sur la santé et la prévention de nombreuses pathologies.

Malgré les défis de l'animation, l'ANRAM demeure pleinement engagé pour la randonnée et les sports de nature, et encourage une pratique respectueuse de l'environnement.

Elle reste une très belle vitrine de l'ANR06, et continue à faire avancer la randonnée et à défendre ses valeurs. Je terminerai par cette phrase d'Andy Wachowski :

Il y a une différence entre connaître le chemin, et arpenter le chemin.

Sportivement,

**Pierre BOUCHOUX, président de l'ANRAM**

# ANNIVERSAIRE DE Denise HILY

*"100", C'est le nombre de bougies soufflées par Denise HILY née le 10 novembre 1925, qui réside avec les siens dans son domicile de Menton. À cette occasion, le Président Jean-Claude BERTRAND lui a remis un cadeau parfumé de la part de l'ANR 06 en lui souhaitant d'en souffler encore beaucoup d'autres".*

## QUIZ SANTÉ

**Est-ce que le sirop contre la toux fonctionne ?**

**Réponse : Non**

En 2006, les médecins du pays ont reconnu que la majorité des médicaments en vente libre contre la toux ne fonctionne pas réellement. Ces sirops colorés contiennent généralement des doses de codéine et de dextrométhorphane qui sont trop petites pour être efficaces.

**La marche est-elle aussi efficace que la course ?**

**Réponse : Oui**

Des études ont montré que **le temps** à faire du sport, et donc le nombre de calories que vous brûlez, **est plus important que la difficulté de l'exercice**. La course est une forme plus efficace d'exercice, mais pas nécessairement meilleure pour vous. Une étude de 6 ans a constaté que la marche à un rythme modéré et la course produisent des bénéfices de santé similaires, aussi longtemps que la même quantité d'énergie a été dépensée.

**Un bain chaud peut-il me rendre malade ?**

**Réponse : Oui**

Les bains chauds, particulièrement ceux dans les spas, les hôtels et les salles de sport, sont un nid de germes. L'eau n'est pas assez chaude pour tuer les bactéries, mais est à la bonne température pour faire croître les microbes encore plus vite. Même si des spas sont traités avec du chlore, la chaleur provoque la décomposition du désinfectant plus rapidement. L'infection dans le bain chaud, qui est la plus répandue, est la folliculite pseudomonas qui provoque des boutons rouges avec démangeaisons.

**Le vin rouge est-il mieux pour vous que le vin blanc ?**

**Réponse : Oui**

Le vin rouge contient beaucoup plus de résvératrol (antioxydant naturel reconnu pour ses bienfaits pour la santé, notamment ses propriétés anti-cancéreuses, antibiotiques, indiquées pour lutter contre les maladies associées au vieillissement) que le vin blanc.

**Est-ce que l'huile d'olive peut prévenir les maladies cardiaques ?**

**Réponse : Oui**

Les bienfaits de l'huile d'olive proviennent de la présence de polyphénols (antioxydants qui réduisent le risque de maladies cardiaques et les cancers).

Pour profiter au maximum de ces composés, il est conseillé d'utiliser des huiles fraîches et de bonne qualité, de l'huile d'olive extra-vierge. La plupart des huiles d'olive disponibles dans le commerce ont des niveaux faibles de polyphénols, associés à des méthodes de récolte médiocres, des mauvaises conditions de stockage et de traitement.

**Les œufs font-ils monter le taux de cholestérol ?**

**Réponse : Non**

Bien que les jaunes d'œufs soient une source importante de cholestérol, les chercheurs de l'Université de l'Arizona ont découvert, grâce à une étude d'une durée de 25 ans, que les graisses saturées ont plus d'impact sur le cholestérol dans votre sang que de manger des aliments qui contiennent des taux de cholestérol.

Les individus en bonne santé avec des taux normaux de cholestérol ne doivent pas hésiter de profiter des aliments comme les œufs dans leur régime alimentaire.

# L'Amicale-Vie

## L'Amicale-Vie C'EST QUOI ?



**L'Amicale-Vie est la mutuelle de l'Association Nationale de Retraités (ANR).  
Elle propose à ses adhérents**

- \* un capital-décès exonéré d'impôt, de droits de succession (selon la loi de Finances en vigueur)
- \* ou une PTIA (Perte totale et irréversible d'autonomie).
- \* un fonds social ayant pour vocation d'aider les adhérents confrontés aux aléas de la vie ou victimes de catastrophes naturelles. Une aide financière est attribuée à la demande de l'adhérent intéressé, après examen du dossier par la Commission « Fonds social ».

**L'Amicale-Vie œuvre au quotidien pour soutenir les familles touchées par le décès d'un proche. Un soutien financier, mais également un soutien solidaire, où écoute et proximité sont au cœur des préoccupations.**

### UNE OFFRE en 10 points

1. **Pas d'examen médical (un simple questionnaire de santé pour les adhérents âgés de plus de 71 ans).**
2. **Pas de frais de dossier, pas de droits d'entrée**
3. **Liberté de choix du bénéficiaire (personne physique ou personne morale)**
4. **Liberté de choix du capital (10 niveaux)**
5. **Cotisation constante quel que soit l'âge, protection vie entière**
6. **Doublement ou triplement du capital en cas d'accident**
7. **Capital exonéré de droits de succession (dans les limites de la législation)**
8. **Capital versé sous 48 h (après la réception des justificatifs nécessaires)**
9. **Fonds social de solidarité AMV**
10. **Accompagnement personnalisé**

**Vous souhaitez plus d'informations (modalités de souscription, tarifs des cotisations, changement de niveau de capital ou de bénéficiaires) ?**

**Adresse : Amicale-Vie**

**Mutuelle de l'Association Nationale de Retraités  
13 rue des Immeubles Industriels 75011 Paris**

**Téléphone 01 43 79 21 28**

**Fax : 01 43 79 86 84**

**Mail [amicale-vie@orange.fr](mailto:amicale-vie@orange.fr)**

**Site [www.amicale-vie.fr](http://www.amicale-vie.fr)**

### BULLETIN D'INSCRIPTION AU REPAS DE L'ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE

**Pour participer au repas inscription à renvoyer AVANT le lundi 06 avril 2026**

**Prix du repas : 25 €**

**Bulletin d'Inscription au Repas de l'Assemblée Départementale de l'ANR - 06 vendredi 24 avril 2026**

**NOM / PRÉNOM .....**

**ADRESSE .....**

**TÉLÉPHONE .....** **TÈL MOBILE .....**

**EMAIL .....** **@ .....**

**NOMBRE : .....** **Coût : 25 € x ....., = ....., €**

**Ci-joint un chèque de ....., €, libellé à l'ordre de « ANR 06 », à adresser à  
ANR 06, Maison des Associations Garibaldi, Boîte 54, 12ter Place Garibaldi, 06300 NICE  
À RETOURNER AVANT le lundi 06 avril 2026**