

Amical Info



Bulletin trimestriel du groupement des anciens de Firmenich SA

N° 151 – Septembre 2023

Rédaction : Charles Golay, Claude Maury, Christian Starckenmann, Alain Tagand, Vincent Zumwald

Mise en page et publication : Claude Maury en versions journal et PDF sur notre site www.firetraite.ch

Impression, mise sous plis et envoi postal : R&M Routage & Mailing – Le Lignon

Notre site Web : www.firetraite.ch E-mail : Info@firetraite.ch

Sommaire

10 ans du site internet Firetraite – Claude Maury

Au bord de l'histoire – Vincent Zumwald

La minéralité des vins - Christian Starckenmann

Dialogue avec ChatGPT - Claude Maury

La nouvelle Loi sur la Protection des Données – Claude Maury

Hommage – Charles Golay

Nouvelles du Groupement – Claude Maury et Alain Tagand

Les 10 ans de notre site internet firetraite

Il y a 10 ans, lors du repas trimestriel du printemps, Charles Golay, notre Président m'approche et me dit : Nous aimerions créer un portail (comprendre site internet) pour améliorer la communication avec nos membres, pourrais-tu t'en occuper ?

Bien qu'étant informaticien depuis 1962, le WEB et le monde internet n'étaient pas ma spécialité, car je m'occupais d'informatique de gestion d'entreprise, et Patrick Firmenich avait à juste titre délégué la création et la gestion du site internet Firmenich.com à une entreprise externe et spécialisée dans ce domaine. Néanmoins, je dis oui, car pour moi, c'était l'occasion de plonger pratiquement dans cet environnement bien différent de mes compétences.



Pour créer et gérer un site internet, il faut habituellement toute une collection de spécialistes du web. L'administration d'un site met en œuvre de nombreux métiers du média : programmeur informatique, rédacteur, traducteur, photographe, graphiste, référenceur, spécialiste marketing, chargé de communication, etc.

Au moment de ma prise de retraite, dans l'équipe informatique de l'entreprise, il y avait un jeune informaticien, Xavier Singy, fils de Gérard Singy, très au courant des logiciels de l'internet. Je le contacte et il me recommande d'utiliser le logiciel WordPress qui permet de créer et gérer à moindres frais différents types de sites Web : site vitrine, site de vente en ligne, site applicatif, blog, portfolio, site institutionnel, site d'enseignement..., il est utilisé par plusieurs millions de sites.

WordPress trouve ses origines dans un logiciel open-source¹ développé en 1990 par Michel Valdrighi, logiciel de publication de blog reposant sur une base de données relationnelle. Il ajoute de nombreuses fonctionnalités avant d'arrêter le développement du logiciel pour des raisons personnelles. En 2003, Matthew Mullenweg reprend le projet et y ajoute des fonctionnalités orientées vers les diffusions de médias. Il renomme le projet WordPress.

Une des forces majeures de WordPress réside dans sa gratuité et une communauté nombreuse et étendue lui permettant une expansion internationale, ce qui en fait l'une des plus grandes communautés de webmasters au monde. Wordpress est un des moteurs de gestion de sites internet, mais pour qu'il fonctionne et qu'il soit accessible il faut un hébergeur informatique et une adresse de domaine DNS².

¹ Open-source est un logiciel développé et géré dans le cadre d'une collaboration ouverte, et mis à disposition généralement gratuitement, pour que chacun puisse l'examiner, l'utiliser, le modifier et le redistribuer comme il le souhaite.

² DNS – Domaine Name System est une adresse de référence d'un site internet. Elle contient un code IP (Internet Protocol) correspondant à notre nom de domaine firetraite.ch.

Pour l'hébergeur, je choisis un prestataire suisse bien connu et qui offre dans ses prestations le support Wordpress et qui fait la demande auprès de l'organisation NIC (Network Information Center) pour obtenir notre adresse de domaine : firetraite.ch.

Après une brève formation et avoir lu divers bouquins sur la gestion d'un site internet, je crée la maquette de notre site firetraite pour y intégrer avec l'aide de notre regretté Serge Barbey le journal Amical Info qui sera publié en couleurs en parallèle avec la version monochrome sur papier³ préparée par Serge, ainsi que d'autres pages d'informations telles que les annonces et inscriptions aux activités du groupement, à l'accès sécurisé aux informations de la Caisse de Pension et aux appartements à louer, etc. Je profite aussi de la prestation messagerie intégrée dans les services de l'hébergeur pour créer l'adresse email info@firetraite.ch qui nous permettra de communiquer aux 272 membres ayant une adresse email.

Le lancement officiel de notre site firetraite est annoncé le 7 novembre 2013, lors du traditionnel repas choucroute. Firetraite et sa messagerie ont été depuis leurs créations un lien de communication entre nos membres et le comité, surtout durant la période Covid durant laquelle nos rencontres et activités ont été suspendues par la force de la situation.

Claude Maury

Quelques chiffres

- Le nombre de personnes bénéficiant d'une rente de la CP est de 726 retraité(e)s, veuves et veufs.
- Nous avons 416 membres cotisants au groupement, dont 272 possèdent une adresse email. *Si vous ne recevez pas nos emails, vous pouvez nous communiquer votre adresse email sur info@firetraite.ch*
- Nous avons en moyenne près de 4'000 accès par mois aux pages de notre site firetraite
- Le journal Amical Info version papier est distribué par courrier postal à 158 membres

³ Initialement la version papier du journal était imprimée en version monochrome et distribuée par l'intermédiaire du service postal de l'entreprise, mais avec les restrictions d'accès à l'entreprise due à la Covid, nous avons sous-traité l'impression et la distribution du journal par les services d'une imprimerie, ce qui nous a permis de profiter de la couleur pour les illustrations des articles publiés dans le journal.

Les Zouzouteries en mode historique

Bonjour amis retraités. D'abord je vous prie d'excuser mon infidélité du trimestre dernier survenue en raison d'événements privés dont je préfère vous faire grâce. Tout va mieux désormais et je peux à nouveau vous raconter mes petites histoires pertinentes ou pas.

J'ai retrouvé par hasard l'autre jour la plaquette que la Sté Firmenich avait éditée à l'occasion de son 50^e anniversaire...1895-1945. 130 pages et des dizaines de photos de l'histoire de notre maison mère. 5000 exemplaires dont 12 numérotés de I à XII, et 500 de 1 à 500. Je suis l'heureux propriétaire du no. 481, va savoir pourquoi et comment puisqu'en 1945 je n'étais pas né. De sa création par Messieurs Chuit et Naef jusqu'à la fin de la 2^e guerre mondiale, de la passerelle en bois, puis en acier jusqu'au pont en béton qui permettait de franchir la rivière pour accéder aux laboratoires puis à l'usine de production de la Queue d'Arve.



Loin de moi l'idée de vous retracer toute l'évolution de l'entreprise depuis l'adhésion très tôt de la famille Firmenich jusqu'à l'usine qui existait en 1945. Les nombreuses molécules odoriférantes découvertes et brevetées par les chimistes de l'époque dont certaines sont encore des ténors de leur réussite, l'apport du Prof. Ruzicka, prix Nobel de chimie, l'évolution commerciale et les représentations dans le monde entier qui en 1945 étaient déjà de 60, dans des pays dont certains n'existent plus aujourd'hui. Ceci grâce au rôle de pionniers qu'étaient les ancêtres tels que Fred, co-fondateur, puis Hugo et André, puis Roger et Georges que

certain d'entre vous ont peut-être encore connus.

A la relecture de cet ouvrage j'ai cependant relevé, en dehors de l'aspect scientifique et industriel de l'ouvrage quelques infos « cocasses ». Ainsi j'ai noté que le premier chiffre d'affaires réalisé par C&N et Cie était de CHF 246.70, wouaouh, que de chemin parcouru.

Je relèverai aussi le chapitre de Monsieur Georges à propos du personnel dont il vante les bonnes relations et la fidélité en citant quelques dates clés telles que :

- **1920** : (25^e anniversaire) : création d'un livret d'épargne et d'un premier versement à chacun des employés.
- **1930** : fondation par les ouvriers d'une caisse maladie dont les cotisations sont payées par moitié par l'entreprise et par moitié par les employés.
- **1941** : Instauration d'une caisse de secours pour venir en aide à ceux qui sont en proie à des difficultés en raison de la guerre.
- **1942** : création d'un Fonds de prévoyance augmenté en 43 et 44 qui permet la naissance de la caisse de retraite et d'invalidité du personnel, celle dont nous bénéficions probablement encore aujourd'hui.



Georges Firmenich

Monsieur Georges salue aussi la naissance d'une « AMICALE° » des employés qui organisent des sorties familiales, des excursions et le traditionnel arbre de Noël. Des groupements de musique et de chants naissent ainsi qu'un club de tir et le FIRMENICH FC.

J'ignore par contre quand est né le 1^{er} Journal de l'Amicale¹.

Rêveries

Au bord de l'étang miroir de lune
Allongée sur le dos sur l'herbe tendre, baignée
par la douceur
De cette fin d'été
Les bras en croix
Les yeux émerveillés
Elle se remplit de l'énergie infinie de l'espace
Et s'abandonne à la voie lactée
Elle guette les étoiles filantes en faisant chaque
fois un vœu pieu
Autant qu'utopique
Qu'importe il faut rêver,
Un rai de lune dépose un trait de lumière
auburn
Sur sa chevelure aux reflets d'airain
Son regard pétillant, son sourire porcelaine est éclatant
Elle écoute attentive le faux silence de la nature
A l'affût du craquement de la branche sous le pas de la biche
Qui vient s'abreuver
Du coassement de la grenouille verte qui gonfle sa gorge
Et l'observe
Délicatement posée sur la feuille d'un nénuphar rose
Et sursaute un peu à l'hullement de la chouette aux aguets sur sa branche
Elle entend même le chuchotement des elfes cachées sous les racines
Et bien sûr le doux clapotis de l'étang sur lequel des fées virevoltantes
Font vibrer leurs ailes diaphanes



¹ Ndlr. D'après une édition datée de 1997 conservée par feu Serge Barbey, la 1^{ère} impression du journal Amical Info daterait de l'année 1986

Les lucioles °néon alternatif° semblent cligner des yeux
Et lancent quelques éclairs bleutés sur les élytres
De la libellule endormie sur le roseau qui danse
Au gré d'une douce brise aux effluves de sous-bois
La grenouille lentement vient se poser dans le creux de sa main
Et lui promet contre un baiser un prince charmant
Elle se penche pour l'embrasser et....

....*DRIIINNQG* ! le réveil sonne

Elle sursaute dans ses draps de satin

Seule

Elle se retourne et découvre

Posée sur sa table de nuit

Une grenouille en origami

Qui tient dans sa bouche un billet multicolore

Sur lequel est inscrit en lettres fleuries :

LE PRINCE CHARMANT EXISTE, A TOI DE LE TROUVER

Ce n'est que bien des années plus tard

Qu'elle fit ma connaissance.....

En rentrant le soir le cœur tout chamboulé

Elle constata cependant

Que la grenouille de papier de sa table de nuit

Avait disparu.

Déjantée

Ci-gît LUIGI, prononcez « Louis gît », et sur sa pierre tombale est écrit : « RIP, Requiescat in PASTA », car Luigi était le roi des pâtes à l'italienne. Arrivé tout droit des Pouilles après la guerre, il a d'abord trimé quelques années comme pizzaiolo chez °Gino° puis à force d'économies il a pu ouvrir sa « Spaghetteria » dans la banlieue italienne de Genève, c'est-à-dire à Carouge. Sur son enseigne on pouvait lire : «Fou de pâtes, pâtes de fou» Pourquoi ? En fait l'imagination de Luigi n'avait aucune limite et chaque jour il inventait une nouvelle recette et bientôt sa renommée dépassa les limites du canton.

Son restaurant ne désemplassait pas et donc il se tua à la tâche.

Sa veuve GINA ne git pas elle agit. Avec l'aide de sa fille Pâtrizia elle perpétue l'œuvre de son mari. On la surnommera désormais Patefolle et pourtant elle avait le pied beau...pas bot et on continuera à trouver sur la carte le même choix qu'avant.



Il y avait bien sûr les classiques comme :

- Les « Pâtes à l'eau », Allo ! avec la version « Pâtes aux eaux », pas au zoo, car les pâtes il les faisait cuire dans de l'eau d'ici et de l'eau de-là. L'eau de là venait de son père Bénito, bénite-eau.
- Les « Pâtes à l'ail » ou plus tôt les « Pâtes aux auxls », sans os, car il en utilisait beaucoup pour faire mal...aïe, aïe !

D'autres avaient des appellations plus saugrenues telles que :

- **Les Pâtes-Apouf** : gros raviolis ventrus frits dans la graisse de porc
- **Les Pâtes-Ibulaires** : tubulaires, ces cannellonis en forme de canons de pistolet étaient remplis à l'époque de poudre ...d'amandes et introduits sur le marché par la mafia calabraise
- **Les Pâtes-Noires** : lasagnes qui fondent dans la bouche grâce à un glaçage humide noir d'encre de seiches
- **Les Pâtes-Augeoires** : pour les petits, soucoupes avec beaucoup de jus et servies avec un petit dauphin en plastique
- **Les Pâtes-Riarches** : Petites lettres servies dans une soupe pour ceux qui ne peuvent plus mâcher

Et pour le dessert

- **Les Pâtes Isseries** : cornettes fourrées au chocolat, crème de noisette ou coulis de fruits rouges
- **et pâtes à ti et pâtes à ta et pâtes à tras !** ouf, je m'arrête là, je vous embrasse et je file dans ma chambre



Votre Zouzou

La minéralité des vins

De l'odeur de toilettes à celle de pierre à fusil dans les vins, il n'y a qu'un soufre

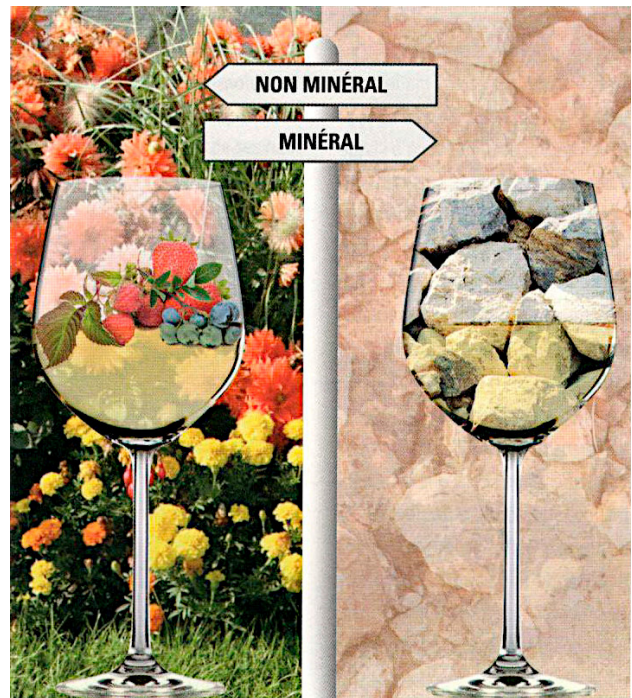
Article Revue œnologique n° 178 février 2021

Le débat autour de la minéralité des vins est vif tout comme sa sensation en bouche. Un vaste projet a été réalisé en Suisse sur le sujet.

Une dégustation holistique de 80 vins de chasselas par 62 professionnels suisses a tout d'abord permis de dresser un classement des vins, allant du moins minéral au plus minéral (Deneulin et al., 2015). La description sensorielle des deux pôles de vins contrastés, peu ou très minéraux, montre que les vins minéraux ont globalement plus de fraîcheur aromatique, souvent plus d'acidité, et relâchent des odeurs de pierre à fusil.

Du point de vue chimique, la plupart des vins jugés de minéraux contenaient plus d'acide malique (-1,5 g/L) que d'acide lactique (-0,5 g/L) (Starkenmann et al., 2016), la fermentation malolactique¹ n'a donc pas été faite ou de manière incomplète. L'acidité ainsi conservée permet notamment d'expliquer le caractère « vif » associé à la minéralité. Toutefois, les analyses classiques des volatiles n'ont pas pu expliquer l'odeur de pierre à fusil ou l'odeur ressemblant à celle de deux silex que l'on aurait entrechoqués.

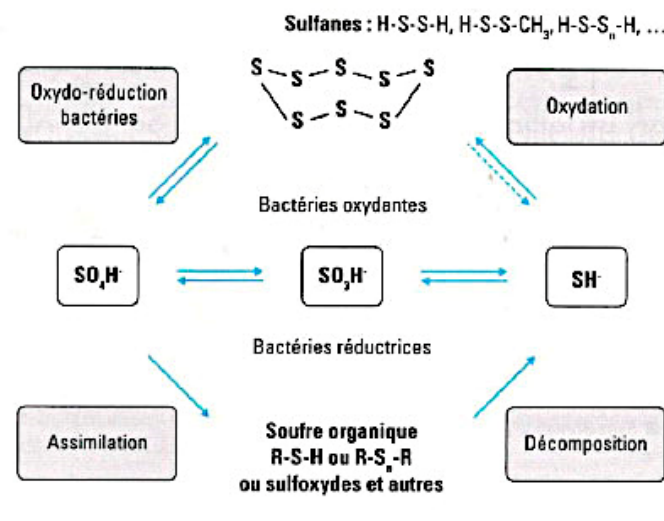
Pour mieux comprendre ce phénomène, revenons sur la chimie du soufre (Kabil et Banerjee, 2010). Le soufre élémentaire se trouve sous une forme de cycle composé de 8 éléments soufre. Chaque atome étant lié à lui-même, il ne donne ni ne prend d'électrons, mais les partage avec les atomes voisins. Le soufre élémentaire est ainsi très stable. Quand on fait barboter de l'H₂S dans de l'eau, on observe très rapidement un trouble se former, correspondant au soufre élémentaire. L'atome de soufre venant de l'H₂S a donc perdu deux électrons, il s'est oxydé. Mais celui-ci peut s'oxyder plus encore et perdre des électrons donnant ainsi les sulfites puis les sulfates. Ces transferts d'électrons sont principalement le résultat de l'action de microorganismes ou de métaux qui catalysent la réaction.



¹ En vinification, la fermentation malolactique, aussi abrégée FML ou malo, est la transformation de l'acide malique en acide lactique par l'intermédiaire de bactéries anaérobies appelées bactéries lactiques comme l'espèce *Oenococcus oeni*. Se traduisant par une diminution de l'acidité, elle permet une stabilisation et un assouplissement du vin, particulièrement recherchés pour la vinification en rouge.

La présence ou non d'oxygène dirigera le sens des réactions. Le soufre est intimement lié au monde vivant et minéral. L'utilisation du soufre par des organismes vivants remonterait jusqu'à l'origine même de la vie, soit environ 3,5 milliards d'année. Seul ou combiné avec d'autres éléments chimiques, il est impliqué dans de nombreuses fonctions biologiques allant de l'accepteur d'électron dans la respiration de certaines bactéries anaérobiques jusqu'à des signaux biologiques influençant, par exemple, la dilatation des vaisseaux sanguins chez l'être humain.

Figure 1: Cycle des états de l'atome de soufre.



Le soufre, sous toutes ses formes (figure 1), est un constituant important de la biomasse et de ce fait, il a été incorporé à la roche en formation. Nous pensons que l'atome de soufre s'est trouvé bloqué dans un état intermédiaire instable, dans des microbulles à l'intérieur de ces roches nouvellement formées, comme encapsulé dans la pierre. Lors de la rupture de ces microbulles, ces atomes de soufre, bloqués depuis des millions d'années faites de donneurs ou preneurs d'électrons, se sont retrouvés dans un état intermédiaire instable que sont les sulfanes.

Les sulfanes décrivent une famille de molécules avec deux, trois ou quatre soufres comme H-S-S-H, H-S-S-S-H et ainsi de suite. Parfois l'hydrogène est remplacé par un carbone (méthyle) ou deux carbones (éthyle). Ces molécules donnent une odeur aux pierres lorsqu'elles sont entrechoquées. La composition des sulfanes emprisonnés est différente entre des silex de Dordogne, des pierres du Mont Pellerin ou d'autres du Valais. Ceci explique ainsi les différents profils olfactifs s'échappant des pierres entrechoquées et toute la richesse aromatique offerte par cette nature minérale.

Mais comment a-t-on fait pour découvrir ces molécules encore inconnues pour leurs propriétés olfactives ? Il faut de la chance, être curieux et à l'écoute des confrères, et entouré d'un laborant d'exception.

Notre chance fut que nous utilisions de l'H₂S gazeux dilué dans l'azote pour recréer l'odeur des toilettes (Chappuis et al., 2018). Au cours du temps, l'odeur de l'œuf pourri qui marie si bien les odeurs fécales a commencé à dévier, ressemblant de plus en plus aux odeurs de feux d'artifice, d'allumettes et de pierre à fusil. Le gaz a donc été capturé dans une trappe contenant un réactif permettant de transformer H₂S en une molécule stable. Après des analyses spécifiques, nous avons découvert que le principal contaminant était H-S-S-H (H₂S₂).

Il a ensuite fallu synthétiser H-S-S-H en développant une nouvelle voie de synthèse car la seule connue jusqu'à présent implique des conditions extrêmement dangereuses (Walton et Parsons, 1921), absolument pas réalisable dans un laboratoire moderne. Ce composé

H-S-S-H est très instable et très volatil. Pourtant seulement quelque dixième de pourcent suffisait à modifier l'odeur de l'H₂S et nous avons donc souhaité connaître sa puissance olfactive.

Pour faire cette approximation, nous avons préparé des solutions fraîches d'H₂S et H-S-S-H dans du toluène plus lourd à partir du disulfane protégé par des siliciums. Grâce à cette astuce, nous avons pu mettre en place des tests de GC-sniffing. Nous avons estimé que H-S-S-H est environ 50 fois plus puissant que l'H₂S.

La deuxième chance ou le concours de circonstances fut la demande d'aide formulée par la Haute école de viticulture et d'œnologie de la Romandie pour essayer de comprendre la différence olfactive au niveau moléculaire de vins minéraux ou non. Ainsi, le mystère de l'odeur de pierre à fusil a été élucidé et la présence de ces molécules dans deux chasselas blancs, à l'odeur minérale, a été vérifiée.



**15^e matinée
des Œnologues
de Bordeaux**

**Disulfanes et trisulfanes
d'hydrogène : liens avec
l'odeur de silex et la
minéralité du vin**

Christian Starckenmann
Christian.starckenmann@firmenich.com
Christian.starckenmann@gmail.com

Firmenich **120**
YEARS
BECAUSE
WE CARE
1

Charles Jean-Francois Chappuis², Pascale Deneulin³, Christian Starckenmann⁴

² Changins - Haute école de viticulture et œnologie, HES-SO - Nyon - Suisse

³ Docteur en chimie organique, biochimiste

⁴ Biochimiste, consultant spécialiste des arômes et parfums - Onex – Suisse, auteur du livre [Les accords olfactifs pour un monde meilleur](#)

Dialogue avec ChatGPT

Selon la définition proposée par Wikipedia, l'Intelligence Artificielle (IA) est un ensemble de théories et de techniques visant à réaliser des équipements ou des outils capables de simuler l'intelligence humaine !.



Une des dernières technologies de l'IA qui fait le buzz est ChatGPT (acronyme de « chat – discussion en anglais » et Generative Pre-trained Transformer) qui est un agent conversationnel utilisant l'IA, développé par OpenAI¹ et publié le 30 novembre 2022.

Toute la planète en parle, alors j'ai voulu en savoir plus sur cette nouvelle merveille et j'ai posé à ChatGPT 4 questions concernant notre condition de retraité(e). En quelques secondes, j'ai obtenu une liste de 32 critères à considérer pour vivre une bonne retraite, le tout avec seulement 2 fautes d'orthographe (selon mon correcteur orthographique) et dans une syntaxe laissant croire que c'est rédigé par une personne ou une organisation de conseil pour la retraite.

Est-ce vraiment un ordinateur qui a eu l'intelligence de réfléchir en quelques secondes à ces 32 critères ? Certainement pas ! En réalité cette Intelligence Artificielle n'est rien d'autre qu'un programme informatique qui déroule à très haute vitesse une suite d'algorithmes² de comparaisons dans des méga bases de données contenant des informations enregistrées à l'insu ou pas des utilisateurs d'internet, qui nous laisse croire que c'est une compétence humaine qui nous répond à ces 4 questions.

Néanmoins, il faut admettre que les 32 critères proposés et listés sont pertinents et que j'aurai dû y réfléchir très longtemps sans pouvoir tous les trouver.

Alors Intelligence Artificielle ou outil de travail performant ?

Mes 4 questions à ChatGPT :

Question 1 : Comment préparer sa retraite ?

Réponse ChatGPT

Préparer sa retraite est essentiel pour pouvoir maintenir un niveau de vie confortable une fois que l'on cesse de travailler. Voici quelques étapes à suivre pour préparer sa retraite :

1. *Estimer ses besoins* : Commencez par estimer le montant dont vous aurez besoin chaque mois pour maintenir votre niveau de vie une fois à la retraite. Prenez en compte vos dépenses courantes, le coût du logement, des loisirs, de la santé, etc.
2. *Calculer sa future pension* : Renseignez-vous sur le montant approximatif de votre future pension de retraite en fonction des années de cotisations accumulées. Vous

¹ OpenAI est une entreprise dont le siège social est à St Francisco. Elle est spécialisée dans le raisonnement artificiel. Initialement simple association à but non lucratif, elle pèse actuellement plus de 29 milliards de dollars.

² Un algorithme est une suite finie et non ambiguë d'instructions et d'opérations permettant de résoudre une classe de problèmes.

pouvez consulter votre relevé de carrière ou utiliser des simulateurs en ligne pour obtenir une estimation.

3. **Épargner régulièrement** : Mettez en place un plan d'épargne régulier pour constituer un capital en prévision de la retraite. Vous pouvez choisir des produits d'épargne tels que l'assurance-vie, le plan d'épargne retraite individuel (PERIN), le PERCO ou le plan d'épargne en actions (PEA).
4. **Diversifier ses investissements** : Investissez dans différents types d'actifs afin de limiter les risques et d'optimiser les rendements sur le long terme. Vous pouvez envisager des placements en actions, en obligations, en immobilier ou divers autres produits financiers.
5. **Évaluer ses droits à la retraite complémentaire** : Renseignez-vous sur les droits que vous avez accumulés auprès des organismes de retraite complémentaire (ARRCO et AGIRC en France) et tenez compte de ces montants dans votre estimation globale de revenus à la retraite.
6. **Penser à la transmission de patrimoine** : Si vous souhaitez léguer un patrimoine à vos proches, prévoyez une stratégie de transmission et renseignez-vous sur les outils disponibles (assurances-vie, donations, etc.) pour optimiser cette transmission.
7. **Anticiper les dépenses de santé** : Prévoyez également les dépenses de santé liées à la retraite en souscrivant à une assurance complémentaire santé adaptée à votre situation.
8. **Suivre régulièrement sa situation** : Réévaluez régulièrement votre préparation à la retraite en fonction de votre évolution professionnelle, des changements de réglementation et des fluctuations des marchés financiers. Modifiez vos stratégies d'épargne et d'investissement si nécessaire.

N'oubliez pas de consulter des conseillers spécialisés en retraite pour vous accompagner dans votre démarche et ajuster votre plan en fonction de votre situation personnelle.

Question 2 : Quelles sont les activités recommandées pour sa retraite ?

Réponse ChatGPT

Il existe de nombreuses activités recommandées pour profiter pleinement de sa retraite. Voici quelques idées :

1. **Voyages** : Profitez de votre temps libre pour découvrir de nouveaux endroits et cultures. Planifiez des voyages en fonction de vos intérêts et explorez des destinations que vous avez toujours voulu visiter.
2. **Activités physiques** : Maintenir un mode de vie actif est essentiel pour rester en bonne santé pendant la retraite. Envisagez des activités comme la marche, la natation, le vélo, le yoga ou toute autre forme d'exercice qui vous convient.
3. **Bénévolat** : Donner de son temps et de ses compétences à une cause qui vous tient à cœur peut être très enrichissant. Recherchez des opportunités de bénévolat dans des organisations locales pour vous impliquer socialement et aider votre communauté.
4. **Activités artistiques et créatives** : Explorez votre côté créatif en vous adonnant à des activités telles que la peinture, la sculpture, la photographie, l'écriture ou la

musique. Cela vous permettra de vous exprimer et de vous détendre tout en développant de nouvelles compétences.

5. *Cours et formations* : Profitez de votre temps libre pour apprendre de nouvelles compétences ou approfondir vos connaissances dans des domaines qui vous intéressent. Inscrivez-vous à des cours en ligne, à des ateliers ou à des formations pour continuer à vous développer intellectuellement.
6. *Activités sociales* : Rejoignez des clubs, des associations ou des groupes sociaux qui partagent vos intérêts et vos hobbies. Cela vous permettra de rencontrer de nouvelles personnes partageant les mêmes idées et de vous engager dans des activités qui vous passionnent.
7. *Jardinage* : Créez votre propre jardin et cultivez des plantes, des fleurs ou des légumes. Le jardinage est une activité relaxante et gratifiante qui vous permet de rester en contact avec la nature.
8. *Lecture* : Profitez de votre temps libre pour découvrir de nouveaux livres, magazines ou journaux. La lecture vous permettra de vous divertir, d'élargir vos horizons et de rester mentalement actif.

Question 3 : Que faut-il éviter de faire durant sa retraite?

Réponses ChatGPT

Durant sa retraite, il est généralement conseillé d'éviter certaines erreurs qui pourraient avoir un impact négatif sur votre qualité de vie. Voici quelques exemples :

1. *Ne pas planifier vos finances* : Assurez-vous d'avoir un plan financier solide pour votre retraite, y compris un budget, des investissements appropriés et une estimation réaliste de vos besoins financiers futurs.
2. *Ne pas rester actif*: La retraite ne signifie pas que vous devez rester inactif. Il est important de rester physiquement, mentalement et socialement actif pour maintenir une bonne santé globale et un bien-être émotionnel.
3. *Ignorer votre santé* : Négliger votre santé peut entraîner des problèmes de santé à long terme. Assurez-vous de maintenir un mode de vie sain en faisant de l'exercice régulièrement, en adoptant une alimentation équilibrée et en consultant régulièrement votre médecin.
4. *Ignorer votre vie sociale* : La retraite ne signifie pas se couper du monde extérieur. Il est important d'entretenir des relations sociales et de maintenir des liens avec votre famille, vos amis et votre communauté.
5. *Ne pas rester ouvert au changement* : La retraite peut impliquer des changements importants dans votre vie quotidienne. Il est important de rester ouvert aux nouvelles expériences, de continuer à apprendre et de vous adapter aux changements qui se présentent.
6. *Ne pas prendre en compte les activités de loisirs* : La retraite offre l'occasion de se consacrer à des activités que vous aimez et qui vous apportent de la joie. Ne négligez pas ces activités et consacrez du temps à ce qui vous passionne.
7. *Ne pas prendre soin de votre bien-être émotionnel* : La retraite peut parfois être une période de transition difficile. Assurez-vous de prendre soin de votre bien-être

émotionnel en cherchant du soutien, en vous impliquant dans des activités qui vous épanouissent et en prenant le temps de vous détendre et de vous ressourcer.

Il est important de se rappeler que chacun a une situation et des besoins différents. Il est donc recommandé de consulter un professionnel pour obtenir des conseils personnalisés en fonction de votre situation particulière.

Question 4 : Quels sont les obstacles à une bonne retraite ?

Réponse ChatGPT

Il existe plusieurs obstacles à une bonne retraite, tel que :

- 1) *Manque d'épargne : Un faible niveau d'épargne peut rendre difficile la réalisation d'une retraite confortable. Beaucoup de personnes ne commencent pas à épargner suffisamment tôt ou ne contribuent pas régulièrement à un compte de retraite, ce qui peut entraîner une insuffisance de fonds pour la retraite.*
- 2) *Dette élevée : Une dette importante, comme celle liée à des prêts étudiants, des cartes de crédit ou des prêts immobiliers, peut peser sur la situation financière d'une personne à l'approche de la retraite. Cela peut entraîner des difficultés à épargner suffisamment et à maintenir un niveau de vie confortable à la retraite.*
- 3) *Coût élevé des soins de santé : Les dépenses de santé augmentent avec l'âge, et beaucoup de personnes sous-estiment les frais médicaux qui peuvent survenir à la retraite. Les coûts des médicaments, des soins de longue durée et des frais médicaux généraux peuvent rapidement épuiser les économies d'une personne.*
- 4) *Perte d'emploi anticipée ou réduction des revenus : Si une personne perd son emploi avant l'âge de la retraite ou subit une réduction de ses revenus, cela peut influencer sur la capacité à épargner suffisamment pour la retraite. Une perte de revenus peut également entraîner la nécessité de puiser dans les économies prévues pour la retraite, ce qui peut compromettre la sécurité financière ultérieure.*
- 5) *Volatilité des marchés financiers : Les fluctuations des marchés financiers peuvent avoir un impact sur la performance des comptes de retraite, ce qui peut entraîner une diminution de la valeur des investissements. Cela peut également avoir un impact sur le niveau de revenu que les retraités peuvent tirer de leurs fonds de retraite.*
- 6) *Augmentation du coût de la vie : Les dépenses de base, telles que le logement, la nourriture et les services publics, peuvent augmenter avec le temps, ce qui peut rendre difficile de maintenir un niveau de vie confortable à la retraite. Si les revenus de retraite ne suivent pas le rythme de l'inflation, cela peut également avoir un impact sur la qualité de vie des retraités.*
- 7) *Longévité accrue : Les progrès de la médecine et de la technologie ont permis aux personnes de vivre plus longtemps, mais cela signifie également que les retraités doivent financer une plus grande partie de leur vie après la retraite. Une plus longue espérance de vie peut entraîner une pression financière accrue, en particulier si les fonds de retraite ne sont pas bien préparés.*

Il est important de prendre en compte ces obstacles et de se préparer financièrement en conséquence pour faire face à une retraite confortable. Cela peut impliquer de

commencer à épargner tôt, de gérer efficacement les dettes et de consulter un professionnel des finances pour obtenir des conseils appropriés.

Que penser de l'IA et de tous ses développements à venir ?

"La connaissance sans la sagesse, est de l'intelligence artificielle...." Juliana M. Pavelka

En ce qui me concerne, cela me fait du souci pour nos prochaines générations, car leurs cerveaux vont certainement s'atrophier puisqu'ils n'auront plus besoin de réfléchir avant de prendre une décision. A croire que les programmeurs d'informatique d'aujourd'hui s'ingénient à déprogrammer le cerveau humain de demain !

Un autre effet collatéral de cette technologie sera que nos différents patrimoines culturels vont peut-être disparaître au profit d'une civilisation normalisée horizontalement par l'utilisation de l'Intelligence Artificielle, à moins qu'elle soit capable d'en tenir compte. Et je n'ose pas penser au marché du travail qui va en subir de profonds changements et conséquences.

Alors bonne retraite à tous et à vous d'essayer ChatGPT, si ne n'est pas déjà fait !

Claude Maury

Sources : Pour utiliser gratuitement ChatGPT en Français - <https://talkai.info>



La nouvelle nLPD



La Loi fédérale sur la **P**rotection des **D**onnées a été mise en vigueur le 1^{er} juillet 1993 en parallèle avec le RGPD (**R**èglement **G**énéral sur la **P**rotection des **D**onnées) européen.

Depuis, le paysage technologique et sociétal a bien changé, et cette loi ne permet plus de protéger efficacement les personnes. C'est pourquoi une réévaluation a été lancée en 2010, afin de mettre à jour la LPD et d'améliorer son efficacité

Annoncée le 1^{er} septembre 2023, la nouvelle loi suisse sur la protection des données (nLPD) est entrée en vigueur.

Une des nouveautés de cette amélioration de la loi concerne la protection des données personnelles et de la sphère privée. Nous avons déjà anticipé cette loi lors de la mise en service de notre base de données utilisée pour l'administration de notre groupement et la gestion de nos activités.

Néanmoins pour être totalement en accord avec la nLPD, nous avons créé sur notre site internet Firetraite.ch une page stipulant les conditions appliquées pour la protection de vos données personnelles utilisées pour la gestion de notre groupement.

Conditions d'utilisations de vos données personnelles

Vos données personnelles¹ que nous avons enregistrées dans notre base de données sont utilisées uniquement pour l'administration de notre groupement et de nos activités et ne sont en aucun cas transmises à des tiers.

- Nous nous conformons aux principes de minimisation de la collecte et de la rétention de données. Nous ne conservons vos données personnelles que le laps de temps nécessaire à l'exécution des finalités de nos activités ou afin de satisfaire aux nombreuses obligations de conservation qui nous sont imposées par le législateur. Une fois que les finalités respectives sont atteintes ou que lesdites obligations ont expiré, les données correspondantes sont supprimées de façon routinière dans le respect des prescriptions légales.



¹ Vos données collectées sont : prénom et nom, date de naissance, adresses de domicile et email, n° de téléphone, années de service, date d'entrée dans notre groupement, vos sélections à notre choix d'activités et la gestion des paiements des cotisations.

- Si vous prenez contact avec nous par e-mail ou par courrier postal ou via le formulaire de contact disponible sur notre site Firetraite.ch pour des questions de quelque nature que ce soit ou pour une inscription à une de nos activités, vous consentez que nous enregistrions les données demandées et à ce que nous prenions contact avec vous pour vous répondre.

Application de la loi sur notre site internet

- Nous n'utilisons pas de cookies sur notre site internet pour tracer les activités de connexions, ni de service d'analyse d'audience tel que Google Analytics. Nous conservons uniquement les statistiques anonymes provenant de notre hébergeur nous permettant d'identifier les performances de fréquentation de notre site.
- Pour assurer la sécurité de vos données pendant la transmission, nous utilisons des méthodes de cryptage répondant aux normes techniques actuelles (par exemple SSL – Secure Sockets Layer) via HTTPS.

En vous remerciant de votre collaboration à la bonne marche et administration de notre groupement.

Claude Maury

Exemple enregistrement d'une fiche membre imaginaire

Groupement retraité-e-s Firmenich

Une collaboration avec

🏠 👤 📁 📧 🔄 🏠
⚙️ 🔍 🔌

👤 Contacts et groupes
PROVIST Alain ✕

📄 Enregistrer & fermer
📄 Enregistrer
✕ Fermer
🗑️ Supprimer
🖨️ Imprimer ▼

Générales
Finance
Dernière modification: 02.09.2023 21:20:54, Claude MAURY

| | | |
|--|---|---|
| <p>Titre, Titre, Civilité: <input type="text" value="Monsieur"/></p> <p>Prénom, Nom: <input type="text" value="Alain"/> <input type="text" value="PROVIST"/></p> <p>Adresse: <input type="text" value="125, Rue Tabagga"/></p> <p>Complément d'adresse: <input type="text"/></p> <p>Code postal, Lieu, Pays: <input type="text" value="FR-47187"/> <input type="text" value="MONTETON"/> <input type="text" value="France"/></p> <p>Sexe, État civil: <input type="text"/></p> <p>Entrée, Sortie, Statut: <input type="text" value="01.09.2023"/> <input type="text" value="Membre actif"/></p> <p>ID d'utilisateur, Rôle: <input type="text" value="Utilisateur standard"/></p> <p>Années service, Canton: <input type="text" value="42"/> <input type="text" value="Lot-et-Garonne"/></p> <p>Remarques: <input type="text" value="Fiche membre anonyme pour tests"/></p> | <p>Téléphone privé: <input type="text" value="+33 456 34 75"/></p> <p>Téléphone portable: <input type="text" value="+33 667 28 19"/></p> <p>Téléphone professionnel: <input type="text"/></p> <p>Fax: <input type="text"/></p> <p>E-mail: <input type="text" value="alain.provist@gmail.com"/></p> <p>E-mail alternative: <input type="text"/></p> <p>Date de naissance, Nat.: <input type="text" value="01.04.1924"/></p> <p>Groupes: <input type="text" value="Choucroute X Sortie Open X Repas trim X Cotisants EUR X Membre cotisant X"/></p> | <div style="border: 1px dashed #ccc; padding: 5px; width: 60px; margin: auto;"> Télécharger image </div> |
|--|---|---|

HOMMAGE



Le 24 juin 2023 nous avons appris avec tristesse le décès de Serge Barbey. Serge était un personnage bien connu dans l'entreprise Firmenich et j'ai eu le privilège de le côtoyer pendant plusieurs années.

Il est entré chez Firmenich en avril 1977 en tant qu'opérateur au TED (Traitement Electronique des Données). Il avait travaillé auparavant au journal de Genève.

En 1997 arrivé à l'âge de la retraite, il a tout de suite été contacté par le président du groupement des retraités Daniel Bourguignon pour rentrer comme rédacteur en chef de notre journal Amical info il restera aux commandes pendant 25 ans.

Serge était un homme aux multiples talents :

Lors du 100^{ème} anniversaire de Firmenich au Grand-Casino le 13 décembre 1995 il devient une célébrité sous le pseudonyme de Monsieur Bolomey, paysan avec un accent vaudois très prononcé, qui donne la réplique à MM.Siege et Zumvald dans une scène qui restera pour nous un souvenir impérissable.

Serge était une personne aux multiples talents :

Sportif : il faisait partie de la Gym de Carouge et pratiquait le ski.

Excellent danseur: il aimait se retrouver avec ses amis lors des bals de la Gym.

Chanteur : lors des sorties il était toujours prêt à pousser la chansonnette.

Joueur : il aimait se retrouver avec ses amis pour jouer aux cartes à Avusy.

Serge s'est beaucoup dévoué dans le groupement des retraité.e.s de Firmenich et grâce à lui beaucoup d'entre nous ont eu le plaisir de le rencontrer et d'apprécier son dévouement, sa bonne humeur permanente et son amitié.

Charles Golay

Nouvelles du groupement

Les prises de retraites

Monsieur Joel ANNEN, Monsieur Thierry C. DUNAND, Monsieur Dominique DUPUIS,
Monsieur Philippe FARINE, Madame Isabelle GURRET, Madame Maria Luisa ROSSI,
Monsieur Laurent SONNERAT, Monsieur Mauro Dominique VESPASIANO
à qui nous souhaitons une belle retraite et
que nous espérons rencontrer à nos activités du groupement.

Nos nouveaux membres

Monsieur Thierry CLOUX, Madame Dominique Dumas
que nous accueillons avec beaucoup d'enthousiasme.

Décès

Madame Geneviève Tivolet décédée le 25 mai 2023
Monsieur Pierre Rosenbusch décédé le 9 juin 2023
Madame Lotty Arnaud décédée le 26 juin 2023
Monsieur Serge Barbey décédé le 24 juin 2023
Monsieur Stéphane Unterkircher décédé le 8 août 2023
Madame Chantal Wiaux-Zanmar décédée le 31 août 2023
Monsieur Fumy Bailly
Nous présentons nos sincères condoléances à leurs familles.

Date à retenir

- Le 16 novembre 2023 pour la traditionnelle choucroute

Un été caniculaire

