

le Lien Social

Votre magazine ■■■ www.crpcen.fr ■■■

DOSSIER



Santé en 2019 : espoirs et progrès médicaux

ACTUALITÉ

LIEN SOCIAL : 5
Profitez dès maintenant de la version numérique du Lien Social

ACTUALITÉ

**ADMINISTRATION
FISCALE : 5**
Le prélèvement à la source : c'est parti !

INFOS PRATIQUES

ACTION SOCIALE : 13
Le nouveau guide de l'action sociale du notariat : les nouveautés CRPCEN



En juin 2018, la CRPCEN a obtenu la certification « qualité » ISO 9001 : 2015. Cette reconnaissance est une bonne nouvelle pour la Caisse en ce sens, qu'elle consacre ainsi tous nos efforts quotidiens et nos engagements tout au long de l'année pour vous offrir un service de qualité. Des améliorations sont néanmoins encore possibles. Et vous nous en avez fait part lors de notre dernière enquête de satisfaction tout en montrant votre attachement et votre soutien à notre régime. Ce soutien est d'autant plus primordial qu'il sera nécessaire pour relever les défis de cette nouvelle année.

La réforme des retraites dont nous ne connaissons pas encore précisément les dispositions, retient d'ores et déjà toute notre attention. Nous travaillons de concert avec un conseil d'administration uni, à anticiper cette réforme afin de préserver autant que possible les spécificités qui font la force de notre régime tout en n'étant pas opposé à une réforme systémique qui a pour dessein de simplifier le parcours retraite des citoyens.

La simplification sera en effet le maître mot de cette année 2019. Simplification grâce aux outils que nous mettons à votre disposition sur notre site internet. Simplification dans les démarches administratives grâce à des déploiements de formulaire en ligne. Simplification également pour nos conseillers qui pourront utiliser le répertoire général de carrière unique (RGCU) afin de collecter l'ensemble de vos données de carrière tout régime confondu.

Encore une fois, nous allons passer une année riche et passionnante.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente année 2019.

Olivier MANIETTE,
directeur de la CRPCEN

3 - 6

ACTUALITÉ

- Mot de Madame Christine MAUGÜÉ, présidente du conseil d'administration de la CRPCEN
- Mot des deux vice-présidents du conseil d'administration de la CRPCEN
- Profitez dès maintenant de la version numérique du Lien Social
- Le prélèvement à la source : c'est parti !
- Demande unique de retraite en ligne : vos démarches simplifiées
- 115^e congrès des notaires, ouvert à l'Europe et l'international
- Prochain séjour thématique : le vieillissement à travers l'art et les cultures du monde

7 - 10

DOSSIER

- Santé en 2019 : espoirs et progrès médicaux

11 - 12

PRÉVENTION

- L'activité physique après 65 ans
- Aménager son logement pour réduire les risques de chute
- Une alimentation équilibrée pour préserver son système immunitaire

13 - 14

INFOS PRATIQUES

- Le nouveau guide de l'action sociale du notariat : les nouveautés CRPCEN
- Calendrier de paiement des pensions 2019
- La création immédiate du compte @meli : encore plus simple, encore plus rapide

15

COMITÉS DE RETRAITÉS

- Un colloque 2018 placé sous le signe de l'engagement bénévole - Partie 2

16

- Saint-Jean Cap-Ferrat : hôtel*** Delcloy



LE MOT de la présidente du conseil d'administration Christine MAUGÜÉ



J'ai le grand honneur d'avoir succédé à Mme Yannick MOREAU, depuis le 13 juillet dernier, à la présidence du conseil d'administration de la CRPCEN. Cette date est d'autant plus symbolique qu'elle constitue un « clin d'œil », à un jour près, à la date de promulgation de la loi de 1937 qui a instauré le régime de protection sociale des clercs et employés de notaires (*loi du 12 juillet 1937, ndlr*).

Je sais le travail que Yannick MOREAU a réalisé durant sa mandature pour trouver un équilibre consensuel non seulement entre les administrateurs notaires et les élus mais également avec les pouvoirs publics, et toujours avec pour dessein de servir les intérêts de nos ressortissants dans un monde soumis à de fortes mutations. Je tiens à saluer avec beaucoup de sincérité son investissement.

Dans un environnement où subsistent encore bien des zones d'ombres quant aux contours du futur système universel, notre CRPCEN va bien, et la profession ne s'est jamais mieux portée, affichant des résultats très positifs tant au niveau des embauches que de ses ressources.

Notre CRPCEN va d'autant mieux que cette conjoncture est de bon augure à l'aune d'une réforme systémique des retraites. Elle peut en effet s'enorgueillir d'afficher un taux de satisfaction globale de la part des affiliés qui dépasse les 95 % et de continuer à être financièrement à l'équilibre tout en améliorant ses coûts de gestion.

Je considère que ce sont là des préalables nécessaires et vitaux sur lesquels les parties prenantes à la préservation des régimes spéciaux devront s'appuyer pour orienter les concertations prévues avec le haut-commissariat à la réforme des retraites.

Ce qui est sûr, c'est que la réforme souhaitée par le gouvernement n'a pas pour ambition, à moyen terme, de supprimer les caisses telles que la nôtre. Cette réforme se projette loin dans le temps, sera progressive, avec des périodes de transition obligatoires, et devra s'appuyer, au risque de créer une embolie, sur les organismes existants.

En revanche, le véritable enjeu est de définir le positionnement de la CRPCEN dans ce grand système unique, pour garantir un niveau de retraite équivalent aux clercs et employés de notaires.

Depuis sa création en 1939, la CRPCEN a toujours été une caisse responsable. Elle s'est attachée à préserver le pacte social conclu avec les employeurs au fil des ans et son offre de services est un facteur réel de fidélisation des salariés au sein des études.

Notre Caisse continue à être portée et défendue par des administrateurs engagés et investis qui ne souhaitent pas opposer une profession aux intérêts collectifs des citoyens mais qui seront vigilants à l'équité des ressortissants du régime dans l'universalité du futur système.

Les enjeux sont cruciaux, le défi est de taille mais tout l'intérêt de la mission des administrateurs, et bien sûr de la mienne, ne consiste-il pas à être au rendez-vous des attentes de nos affiliés dans ce tournant fondamental de notre société ?

Je vous souhaite à toutes et à tous une très heureuse année 2019 !

Christine MAUGÜÉ,
présidente du conseil d'administration de la CRPCEN,
Conseiller d'État

Meilleurs Vœux

2019

Bonne année 2019 !

L'année 2018 s'est déroulée sous de bons auspices pour la profession notariale. Il faut nous en réjouir car les enjeux qui sont devant nous ne sont pas simples.

Nous accueillons près de 30 % d'études nouvelles qui vont devoir trouver leur modèle économique, et attendons la deuxième vague de créations qui devrait intervenir à partir de l'année prochaine. Ces nouveaux venus apportent leur dynamisme qui bénéficie à l'ensemble du notariat, mais nous obligent aussi à repenser nos offices. Pour la CRPCEN, c'est un nouveau défi qui consiste à accueillir et intégrer ces nouvelles études.

Surtout, nous attendons d'y voir plus clair sur la réforme des retraites. Nous avons rencontré à plusieurs reprises les hauts fonctionnaires du Haut-Commissariat à la réforme des retraites, et j'ai été reçu par le Haut-commissaire Monsieur Jean-Paul DELEVOYE avec le Président du Conseil Supérieur du Notariat, Maître Jean-François HUMBERT.

À chaque fois, nous avons défendu notre système original qui est fondé à la fois sur une solidarité entre les générations à travers le paiement des cotisations, mais aussi sur une solidarité entre petites et grosses études par le biais de la cotisation de 4 % sur les émoluments et honoraires. Cette cotisation de 4 % sur le chiffre d'affaires finance chaque année environ 30 % du montant des retraites versées par la CRPCEN, c'est un pilier de l'équilibre de notre régime.

La bonne nouvelle est que nous avons reçu l'assurance que les retraites déjà liquidées ne seraient pas affectées, et que les droits déjà acquis par les salariés du notariat seraient préservés.

Au-delà, notre conseil d'administration est soudé et déterminé à se battre pour conserver notre spécificité. Pour autant, personne ne peut dire à ce stade ce qui sortira des consultations avec l'administration. Sachez que nous ferons tout ce qui est possible pour être entendus et préserver les droits des salariés qui sont les futurs retraités du notariat.

Ce sont les défis qui nous attendent en 2019 et que nous sommes prêts à relever. Je vous souhaite une belle année 2019, avec tous mes vœux de santé, de prospérité, de bonheur et de paix, pour vous et ceux qui vous sont chers.

Maître Hubert FABRE,

Vice-président du conseil d'administration de la CRPCEN
représentant les notaires

2019, l'année de la grande réforme des retraites, un bouleversement de taille !



Le Président de la République s'est engagé à faire adopter d'ici la fin 2019 une loi consacrant un régime universel de retraite par points destiné à rendre le système « plus juste et plus lisible »...

Et comme, « Mieux vaut prendre le changement par la main avant qu'il ne vous prenne par la gorge » (Winston CHURCHILL), de nombreux échanges ont déjà eu lieu entre Monsieur Jean-Luc IZARD, secrétaire général auprès du Haut-commissaire à la réforme des retraites (HCRR), Monsieur Éric BEAUDONNET chargé de mission au HCRR, Mme la Présidente de la CRPCEN, les deux vice-présidents et le Directeur.

Nous avons réaffirmé notre volonté de revoir la structuration de notre régime en créant un étage supplémentaire spécifique aux employés et retraités du notariat s'ajoutant au futur régime universel. Cet étage supplémentaire nous permettra notamment de conserver le niveau des pensions futures des actifs par rapport à la situation actuelle.

Nous n'avons pas manqué de rappeler les principes de base auxquels nous sommes tous attachés :

- La CRPCEN doit continuer à assurer intégralement la gestion de la retraite et de la maladie afin de continuer à garantir un service de proximité de qualité.
- Maintien des spécificités (niveau remboursement maladie et niveau des pensions).
- Pas de baisse des futures pensions des actifs par rapport à la situation actuelle.
- Maintien du versement par les employeurs des 4 % sur les émoluments en plus des cotisations salariales et patronales habituelles (financement des pensions déjà liquidées ainsi que de la montée en puissance du nouvel étage supplémentaire CRPCEN).
- Pas de modification des âges de départ à la retraite.
- Non remise en cause des droits acquis.
- La Caisse, qui n'a jamais reçu aucune aide de l'État, doit conserver ses réserves, résultats d'une gestion saine et responsable.

Soyez assurés que nous resterons vigilants jusqu'au bout de cette réforme. Les affiliés de notre Caisse ne doivent pas être lésés. Nous veillerons à ce que la création d'un nouveau système plus juste et plus sécurisant ne se traduise pas, in fine, par de simples économies à leur détriment !

Cette grande réforme ne se fera pas sans les propositions des administrateurs de la CRPCEN. Nous serons opiniâtres à préserver vos intérêts. Nous avons, par le passé, remporté d'autres combats en sauvant à plusieurs reprises notre régime. Celui-là en est un autre ! Sachez que le conseil d'administration démontre, face à cette réforme d'ampleur, une solidarité et un sens commun rarement égalés. La coordination et la collaboration entre les administrateurs notaires et ceux représentant les salariés est pleine et entière. J'espère qu'elle continuera ainsi jusqu'au terme de cette réforme. Soyez assurés de notre engagement !

Autre tracasserie... Je vous avais, dans un précédent édit, parlé du recours au Conseil d'État que les administrateurs de la Caisse avaient décidé de faire contre le décret n° 2017-887 du 9 mai 2017 nous imposant d'une part, le fléchage de nos placements mobiliers et d'autre part, la vente dans les 10 années à venir de nos 4 résidences de vacances et de la moitié des immeubles parisiens. Et bien, je suis ravie de vous apprendre que le 5 novembre 2018, le Conseil d'État a pris la décision d'annuler le délai de 10 ans imposé par ce décret. L'obligation de se mettre en conformité pour les seuils de détention d'actifs immobiliers demeure.

Plus personnellement, mes chers collègues, actifs et retraités, je vous présente, ainsi qu'à ceux qui vous sont chers, tous mes vœux de bonheur. Que 2019 vous permette d'accomplir vos souhaits les plus chers et vous apporte santé, sérénité, prospérité et paix.

Lise VERDIER,

Vice-présidente du conseil d'administration de la CRPCEN
représentant les assurés

Profitez dès maintenant de la version numérique du Lien Social

Selon le dernier baromètre numérique du CREDOC*, 96 % des français âgés de 25 à 59 ans naviguent très régulièrement sur le web avec leur ordinateur, leur smartphone ou leur tablette numérique. 83 % des plus de 70 ans disposent d'une connexion Internet et 67 % des plus de 60 ans sont des internautes réguliers.

Les affiliés du notariat ne sont pas en reste face à ces nouvelles habitudes puisque les résultats de notre dernière enquête de 2017 corroborent ces chiffres et affiche clairement le souhait des affiliés de pouvoir consulter en dématérialisé, les informations relatives à leur caisse.

Fort de ces constats et dans un intérêt de préservation de l'environnement, le Lien Social sera désormais envoyé à tous les actifs sur leur messagerie électronique dont l'adresse est connue de la CRPCEN. Seuls les retraités continueront à recevoir la version papier.

Pour rappel, le Lien Social est également accessible sur la page d'accueil de www.crpcen.fr.

Si vous souhaitez continuer à recevoir le Lien Social en version numérique, envoyez-nous votre nom et prénom, votre adresse mail ainsi que votre code postal.

Cette inscription vous permettra également de recevoir la newsletter mensuelle du LIEN SOCIAL - affiliés pour être informé régulièrement de toute l'actualité de votre caisse.

Coordonnées à transmettre à communication@crpcen.fr.

Source : baromètre numérique 2017 du centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC)

Le prélèvement à la source, c'est parti !

Le prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu est désormais entré en vigueur.

Le prélèvement à la source permet de supprimer le décalage d'un an entre la perception des revenus et leur imposition. Pour celles et ceux qui connaissent des changements de situation financière et familiale, l'impôt s'adapte désormais plus vite.

La détermination du taux d'imposition – et donc le montant de la retenue sur le salaire ou la pension des contribuables au titre de l'impôt sur le revenu – incombe exclusivement à l'administration fiscale qui le transmet aux verseurs de revenus tels que les caisses de retraite, les employeurs privés et publics, les associations ou Pôle emploi.

Les verseurs de revenus ont alors pour obligation de retenir sur le salaire ou la pension le montant communiqué par la Direction générale des Finances publiques (DGFiP) puis de le reverser à l'État. Ils ne sont ni compétents ni habilités pour intervenir sur le mode de recouvrement de l'impôt ou sur le montant final de l'impôt.

Pour toute question sur le prélèvement à la source et sa mise en œuvre, l'administration fiscale est donc l'unique interlocuteur des contribuables. Le site « [prélèvement à la source](http://prelevementalaource.gouv.fr) » dispose d'une foire aux questions exhaustive.

La DGFiP est également joignable par téléphone au 0809 401 401 (appel non surtaxé).

Enfin, il est possible d'envoyer un courrier électronique à la DGFiP via la messagerie du site impots.gouv.fr ou de se rendre à l'un des guichets de l'administration fiscale.

L'administration fiscale reste au cœur de la relation avec le contribuable :

- Elle calcule le taux de prélèvement pour chaque contribuable et le communique aux verseurs de revenus (employeurs privés ou publics, caisses de retraites, etc).
- Elle demeure le destinataire des éventuelles demandes de modulation de taux de prélèvement exprimées par les contribuables.
- Elle reçoit les déclarations de revenus des contribuables, comme auparavant.
- Elle calcule le montant final de l'impôt, comme auparavant.
- Elle reçoit le paiement du solde d'impôt ou procède à la restitution d'un éventuel trop-versé.
- Elle est l'unique interlocuteur des contribuables qui souhaitent obtenir des informations sur leur impôt sur le revenu ou enregistrer une modification de leur situation.

**Pour toute question, un seul numéro :
0809 401 401 (appel non surtaxé).**

Prochain séjour thématique : le vieillissement à travers l'art et les cultures du monde



Réservez vite.
30 places maximum

600 €
la semaine
en pension
complète

Fort du succès de l'édition 2018, le prochain séjour thématique de prévention santé de la CRPCEN se tiendra de nouveau sous le même thème et ce, **du 11 au 18 mai 2019 à Saint-Jean Cap-Ferrat**.

Animé par l'association ADAL*, ce nouveau stage qui s'adresse aux retraités de la Caisse, permettra d'aborder sous forme d'ateliers, la perception du vieillissement dans les différentes cultures occidentales ou orientales, et sa représentation dans l'art à travers les siècles.

Ce sera l'occasion pour les participants de rencontrer des experts du domaine de la santé publique, de la psychologie ou de l'histoire de l'art. Visites de musée avec un historien, conférence interactive sur le bien-vieillir ou encore découverte du Tai-chi et de la culture orientale vous permettront de profiter pleinement d'un séjour entièrement dédié au bien-être et à l'écoute de soi.

Avec un tarif d'environ 600 € la semaine, par personne en pension complète dans une résidence au cadre merveilleux, inscrivez-vous vite pour réserver. 30 places maximum.

Inscription auprès de Vacances Bleues
☎ 01 56 80 00 28

*ADAL : À la Découverte de l'Âge Libre



Le 115^e congrès des notaires ouvert à l'Europe et à l'international Il se tiendra à Bruxelles, du 2 au 15 juin 2019.

Les congressistes auront l'occasion de rencontrer les représentants de la Caisse à la veille d'une grande réforme systémique des retraites.



Découvrez notre simulateur action sociale

Découvrez sur notre site internet, dès février, notre nouveau simulateur sur les remboursements complémentaires optique, auditif, dentaire et orthodontie. Grâce à cet outil, plus besoin d'adresser vos demandes de devis à la CRPCEN ! Vous pourrez en toute autonomie découvrir les montants remboursés par la CRPCEN comprenant la part de l'action sociale. Pour y accéder, rendez-vous dans notre rubrique « Vos services en ligne » depuis la boîte à outils du site. Vous obtiendrez le montant de vos remboursements en quelques clics.

Santé en 2019 : espoirs et progrès médicaux

Depuis toujours, la recherche fondamentale est à l'origine de progrès révolutionnaires et lorsqu'elle intervient dans le domaine de la médecine, elle peut représenter une source d'espoir face à la maladie. La rédaction du Lien Social a sélectionné plusieurs avancées les plus prometteuses qui vont permettre dans un avenir proche de vivre et de vieillir dans de meilleures conditions.

Depuis 2004, la CRPCEN alloue des subventions à des programmes de recherche dans le cadre de ses crédits d'action sociale. Jusqu'en 2016, la Caisse a ainsi soutenu deux projets de recherches fondamentales : l'un porté par le Collège de France sur la maladie d'Alzheimer et l'autre au sein de l'Institut Pasteur sur des recherches sur le cancer de la vessie.

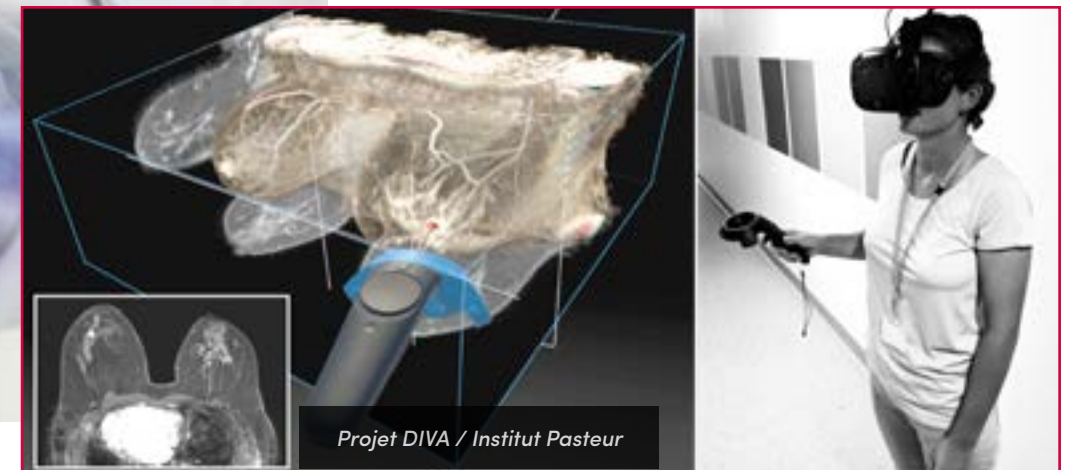
Ces programmes ont des retombées thérapeutiques à long terme, ils n'ont pas vocation à déboucher sur des applications immédiates mais peuvent donner lieu à de nouvelles stratégies de soins.

Depuis 2016, la stratégie CRPCEN de soutien à la recherche s'est élargie. En effet, elle poursuit l'appui à la recherche fondamentale sur les maladies neurodégénératives avec le programme sur la maladie de Parkinson dirigé par le Docteur VENANCE au Collège de France mais elle s'attache aussi à financer des productions appliquées qui peuvent aboutir à des débouchés très concrets et à court terme.

Par exemple, le projet DIVA porté par l'équipe de Bruno MASSON de l'Institut Pasteur, a pour but de développer des lunettes connectées. Utilisées par le chirurgien lors d'opérations du cancer du sein ou du foie, elles lui permettent de visualiser pendant l'opération l'ensemble des IRM, scanners et autres imageries afin de réaliser des actes plus précis.

Enfin, la recherche médicale n'est pas la seule à pouvoir apporter des améliorations dans la prise en charge des malades. C'est pourquoi la CRPCEN attribue également des crédits à un projet de recherche interventionnelle en sciences humaines.

Ainsi, le programme Faciliter et Soutenir le retour au TRAVAIL après un Cancer du Sein (FASTRACS) du Docteur FASSIER cofinancé avec l'Institut National du Cancer (INCa), vise à faciliter le maintien ou la reprise d'activité professionnelle pour les personnes concernées. L'action directe sur l'environnement des malades peut améliorer leur prise en charge et leur quotidien. ■



Projet DIVA / Institut Pasteur

Santé en 2019 : espoirs et progrès médicaux



ZOOM sur les partenariats

Partenariat avec l'INCA – Projet FASTER : FACILITER LE RETOUR AU TRAVAIL APRÈS UN CANCER DU SEIN

Le projet FASTER a pour objectifs de développer, implanter et évaluer une intervention pour faciliter le retour au travail et le maintien dans l'emploi après un cancer du sein. Il a aussi pour objectif d'améliorer la qualité de vie au travail et de réduire les inégalités sociales devant l'emploi après un cancer du sein.

L'an dernier, la première phase du projet FASTER, dirigée par le Docteur FASSIER, s'est achevée. Les prochaines étapes du projet seront axées autour du déploiement d'une étude pilote qui commencera dès le 2^e semestre 2019. Le démarrage de l'étude clinique d'évaluation des effets et du processus de l'intervention est, quant à lui, programmé entre 2019-2021.

Partenariat avec l'Institut Pasteur : LES LUNETTES 3D

DIVA : réalité virtuelle et augmentée pour mieux préparer les chirurgies du cancer

DIVA est une plateforme qui intègre des données provenant par exemple d'IRM ou de scanners d'un patient souffrant d'un cancer. Cet outil crée des représentations en réalité virtuelle d'images médicales (environnement de la tumeur, morphologie, cartographie 3D des vaisseaux autour de la zone à opérer...) et permettra une communication immédiate et une interaction intuitive des informations clés entre radiologues et chirurgiens.

Grâce à des lunettes spécialisées, le praticien visualisera des images générées par DIVA et une manette lui permettra d'interagir avec elles. Cette solution est actuellement en phase exploratoire et les travaux de recherches sont menés par Mohamed EL BEHEIRY et Jean-Baptiste MASSON depuis 2017.

La plateforme logicielle DIVA va nous permettre de préparer l'acte chirurgical bien plus finement qu'avec les scanners et autres imageries.

La plateforme peut être utile dans de nombreux autres domaines. Elle est par exemple déjà utilisée quotidiennement à l'Institut Pasteur et permet aux scientifiques de mieux visualiser les images de microscopies. L'hôpital Curie exploite également DIVA notamment en amont d'opération chirurgicale afin de mieux visualiser une tumeur cancéreuse.

Partenariat avec le Collège de France : RECHERCHES SUR LA MALADIE DE PARKINSON

Contre la maladie de Parkinson, la stimulation cérébrale profonde représente une alternative chirurgicale efficace lorsque les traitements pharmacologiques ont cessé de fonctionner. Toutefois, ce traitement ne bénéficie qu'à 8 % des malades en raison de critères d'éligibilité stricts liés à son caractère invasif.

L'équipe du Docteur Laurent VENANCE cherche aujourd'hui à proposer une alternative thérapeutique moins invasive et tout aussi efficace qui pourrait profiter à un plus grand nombre de patients.

Récemment ces chercheurs ont mis en évidence une nouvelle cible cellulaire plus accessible car localisée dans les couches superficielles du cerveau : les interneurons inhibiteurs situés dans le cortex moteur. Depuis, cette équipe tente de contrôler l'activité de ces interneurons inhibiteurs par la lumière : il s'agit de l'optogénétique.

Dans l'immédiat, les tests sont réalisés sur des rongeurs mais les résultats pourraient être ultérieurement transposés en clinique humaine.

LA MÉDECINE DE DEMAIN est aussi présente dans les CHU et au service des patients

Certaines innovations prometteuses sont déjà testées ou utilisées et plusieurs d'entre elles vont révolutionner la médecine et changer la vie de nombreux malades ces prochaines années.

C'est ainsi que nous avons posé quelques questions aux **Professeurs Yann PARC** et **Éric RENARD**. ■



Professeur Éric RENARD, département d'endocrinologie, diabète, nutrition, CHU de Montpellier

DIABÈTE : l'espoir du pancréas artificiel

Le Professeur Éric RENARD dirige le département d'endocrinologie, diabète, nutrition du CHU de Montpellier. Il est mondialement reconnu dans le développement de nouvelles thérapies pour aider les patients atteints de diabète. Il a ainsi notamment coordonné plusieurs essais cliniques de pancréas artificiels. Il s'agit d'une avancée considérable pour les patients diabétiques traités par l'insuline.

Combien de personnes seraient concernées par le diabète en France ?

En France, 5 % de la population est concernée par le diabète, soit environ 3 millions de personnes. Il s'agit dans notre pays majoritairement d'un diabète de type 2 lié notamment à des facteurs héréditaires, à la sédentarité et à l'obésité. Le diabète de type 1, quant à lui, est une maladie auto-immune et concerne 8 % de la population atteinte de diabète. Il est généralement découvert chez des personnes jeunes : enfants, adolescents, jeunes adultes. La population d'Europe du nord est davantage concernée par le diabète de type 1 que celle d'Europe du sud.

Comment fonctionne le pancréas artificiel ?

Le pancréas artificiel concerne principalement le diabète de type 1 où l'insuline n'est quasiment plus produite. Cette pathologie a pour conséquence la nécessité d'un apport permanent d'insuline pour maintenir le taux de sucre dans le sang (glycémie) à un niveau proche de la normale. La difficulté au quotidien est de choisir les doses adéquates d'insuline en fonction des variations de la glycémie qui sont occasionnées par de très nombreux facteurs.

Le pancréas artificiel ajuste la délivrance d'insuline par une petite pompe de façon automatisée selon le niveau de glycémie mesuré en continu. Le cerveau du système est un programme informatique sophistiqué (algorithme) qui prend la forme d'une application pour smartphone auquel sont connectés sans fil un capteur de glucose qui mesure la glycémie au niveau de la peau et une mini-pompe qui perfuse l'insuline. L'application peut aussi être mise en place dans l'électronique de certaines pompes auxquelles est connecté le dispositif de mesure du glucose.

Quels sont les avantages du pancréas artificiel ?

Avec le pancréas artificiel, l'algorithme va prendre en charge le contrôle de la glycémie selon la prédiction de son évolution. Cette technologie réduit considérablement la charge pour le patient ainsi que le risque de déviation de la glycémie en dehors de la zone de normalité.

Un modèle de pancréas artificiel est aujourd'hui utilisé depuis un peu plus d'un an aux États-Unis, et d'autres modèles sont expérimentés dans de nombreux pays d'Europe et en France, en particulier dans plusieurs unités pédiatriques telles que les CHU de Montpellier, Angers, Tours ou encore l'hôpital Robert Debré à Paris.

Une fois appareillés, les patients sont libérés de leurs injections multi-quotidiennes d'insuline, de la mesure de leur glycémie en se piquant le doigt plusieurs fois par jour, et surtout des décisions à prendre concernant les doses d'insuline.

De quels retours disposez-vous quant à l'utilisation du pancréas artificiel ?

Le pancréas artificiel est apprécié des patients car l'équilibre glycémique est meilleur, notamment la nuit où le système agit – comme cela est également le cas en dehors des repas – en automatique. Cela apporte un réel confort aux patients mais aussi aux familles d'enfants atteints de diabète qui redoutent moins une situation d'hypoglycémie grave, nocturne notamment. Le patient doit toutefois intervenir au moment des repas ou lors de la pratique d'une activité physique en informant le système afin d'anticiper la délivrance de l'insuline. La charge thérapeutique est cependant considérablement allégée et le contrôle facilité.

Aujourd'hui, les modèles les plus avancés sont discrets et peu encombrants : la taille de l'émetteur du capteur est comparable à celle d'une pièce de deux euros et celle de la pompe à insuline munie d'un cathéter mesure environ 3 X 5 cm. Ces deux éléments sont placés sur la peau du ventre : il s'agit d'une solution intégrée et discrète.

Quel avenir pour le pancréas artificiel ?

L'évolution de la science va dans le sens du pancréas artificiel et progressivement l'algorithme va offrir davantage de confort pour le patient en s'améliorant lui-même par l'intelligence artificielle. Une des limites de cette nouvelle technologie médicale est d'accepter d'avoir un système sur soi. Toutefois, les appareils vont devenir de plus en plus miniaturisés et de plus en plus automatisés avec le temps... donc de moins en moins contraignants pour les patients. ■

La CRPCEN remercie le Professeur Éric RENARD pour sa collaboration.

Professeur Yann PARC,
chirurgien général et digestif
à l'hôpital Saint-Antoine



CANCERS COLORECTAUX : des traitements à la carte adaptés à l'origine des tumeurs et non plus exclusivement à leur localisation

Le cancer colorectal est le deuxième cancer le plus fréquent dans le monde. En France, il concerne chaque année près de 50 000 personnes et c'est un des trois cancers les plus meurtriers.

Les cancers colorectaux touchent le rectum (20 %) et le côlon (80 %). L'âge moyen de survenue de ce type de cancer est 66 ans. Toutefois, il peut se développer chez des patients plus jeunes. Plusieurs facteurs de risque ont été identifiés : les antécédents familiaux avec notamment des maladies héréditaires qui prédisposent à la survenue de ce type de cancer et les maladies inflammatoires de l'intestin. L'alimentation, finalement, si elle joue un rôle, serait bien moins déterminante que ces deux facteurs.

Seulement 5 % des cancers colorectaux sont associés à une forme familiale de transmission héréditaire. Toutefois, avec cette connaissance, il est possible de prévenir la survenue de cancers chez ces patients et d'espérer des guérisons de ces cancers dans de bonnes conditions.

Nous nous sommes entretenus avec le Professeur Yann PARC, chirurgien général et digestif à l'hôpital Saint-Antoine qui a accepté de nous en dire davantage sur ces avancées médicales.



Comment se forment les cellules cancéreuses ?

La transformation d'une cellule saine en une cellule cancéreuse passe par l'accumulation de plusieurs lésions dans l'ADN des cellules. Alors que les cellules saines se multiplient de manière contrôlée, les cellules cancéreuses échappent à tout contrôle.

Une cellule saine est programmée pour se multiplier un nombre de fois défini, réparer les cellules endommagées et mourir si elles se sont divisées un trop grand nombre de fois ou si elles présentent des altérations irréparables.

À l'inverse les cellules cancéreuses fonctionnent de manière anarchique et peuvent se diviser à l'infini. C'est ainsi que ces cellules défaillantes vont se multiplier en échappant aux mécanismes de contrôle. Il existe plusieurs voies pour qu'une cellule devienne une cellule tumorale.

Dans le cas des cancers du côlon, au moins deux voies ont été identifiées. Celle liée à un défaut de réparation de l'ADN est celle qui nous intéresse tout particulièrement actuellement. En effet, elle explique les formes familiales dites « HNPCC » ou syndrome de Lynch et entraîne la formation de tumeur dites MSI pour lesquelles de nouveaux traitements sont disponibles.

Professeur PARC, vous avez travaillé sur le diagnostic et le suivi des formes familiales de cancers colorectaux. Pourriez-vous nous en dire davantage ?

Certaines personnes naissent avec une anomalie dans leur patrimoine génétique, transmises par leurs parents. Ces personnes ont un risque plus important de développer un cancer.

Rapidement, on a identifié que dans certaines familles il y avait davantage de cancers colorectaux que dans d'autres. Aujourd'hui, nous savons que 20 % des personnes qui ont un cancer colorectal ont un antécédent familial de cancer colorectal.

Désormais, nous sommes en mesure de proposer un dépistage génétique aux personnes qui présentent un cancer du côlon. En effet, lors de l'analyse de leur tumeur au microscope, il est possible de rechercher des signes qui nous orientent vers une possible maladie prédisposant aux cancers colorectaux

de transmission héréditaire. Quand nous identifions ces signes, nous pouvons faire le diagnostic de ces maladies à l'aide d'une prise de sang et d'une analyse des gènes.

Ensuite, il est possible de rechercher l'anomalie identifiée (mutation) chez les apparentés. Les parents identifiés comme porteur de la mutation peuvent alors faire l'objet d'une surveillance particulière et ainsi voir diminuer de façon considérable leur risque de développer un cancer.

On entend beaucoup parler de l'immunothérapie ? De quoi s'agit-il ? Quelles avancées propose-t-elle pour le cancer du côlon ?

L'immunothérapie est une piste importante. Il s'agit d'un traitement qui vise à aider les défenses immunitaires de l'organisme afin de lutter contre les cellules cancéreuses.

Concernant les cancers colorectaux, nous savons aujourd'hui que les tumeurs microsatellites instables (MSI) représentent 10 à 15 % des cas. Elles possèdent des caractéristiques bien particulières et réagissent favorablement à l'immunothérapie. Ce traitement est actuellement réservé aux cas les plus graves et se fait à l'aide d'injections.

Les résultats que nous observons sont très encourageants et l'immunothérapie offre de réels espoirs de rémission chez de nombreux patients. Nous sommes confiants et pensons que dans les cinq prochaines années, les traitements par immunothérapie pour les cancers du côlon MSI auront reçu une autorisation de mise sur le marché (AMM). ■

La CRPCEN remercie le Professeur Yann PARC ainsi que l'APHP pour leur collaboration.

DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Tous les 2 ans, si vous avez entre 50 et 74 ans, vous recevez à votre domicile un courrier vous invitant à consulter votre médecin traitant au sujet du dépistage du cancer colorectal. Si votre médecin le juge utile, il vous propose de faire le test de dépistage du cancer colorectal et vous en précise l'intérêt.

Après avoir obtenu votre accord, votre médecin vous remet le test et vous explique comment l'utiliser à votre domicile.

L'activité physique après 65 ans



Avec l'âge, la masse musculaire diminue, l'essoufflement devient plus important, la prise de poids peut survenir et l'équilibre devient plus fragile. Rester actif est donc essentiel pour se maintenir en bonne santé et la pratique d'une activité physique régulière – à tout âge – est recommandée.

Activité cardio-respiratoire

Chaque jour la pratique d'une activité physique d'intensité modérée (ne provoquant pas d'essoufflement) d'une durée de 30 minutes ou d'une activité d'intensité élevée (responsable d'essoufflement) est souhaitable. Le ski de fond, la natation, la marche nordique ou encore le vélo par exemple, favorisent l'activité cardio-respiratoire.

Mobiliser les articulations

Le Yoga, le Tai Chi Chuan ou des étirements pratiqués au moins 10 minutes deux fois par semaine permettent de conserver souplesse et élasticité des articulations.

Renforcer les muscles

La gymnastique aquatique, le jardinage, la gym mémoire, le tir à l'arc, le golf et même certains jeux vidéos permettent de faire travailler les muscles.

Travailler son équilibre

La perte d'équilibre est inhérente au vieillissement. En pratiquant plusieurs fois par semaine quelques exercices simples, il est possible de l'éviter : monter et descendre les marches lentement, se tenir sur les talons ou sur un seul pied, enjamber un obstacle.

Des activités simples comme faire ses courses à pied, les activités ménagères, monter les escaliers, le bricolage ou s'étirer permettent d'entretenir une bonne forme.

Il n'y a pas d'âge pour commencer une activité physique... à condition d'y aller progressivement et d'être à l'écoute de votre corps.

Nous vous rappelons qu'avant de commencer une nouvelle activité physique, il est préférable de consulter son médecin traitant. ■

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, vous connaissez ?

La CRPCEN a conclu en 2016 un partenariat avec l'association Siel Bleu afin de permettre aux assurés de bénéficier d'un accompagnement à travers l'activité physique adaptée.

Qu'est-ce que l'activité physique ? Tout simplement, la réalisation de mouvements du corps par la contraction des muscles, augmentant ainsi la dépense énergétique. Et l'activité physique ADAPTÉE ? Il s'agit de faire correspondre ces mouvements aux capacités, aux besoins et aux envies de la personne, notamment lorsqu'il s'agit d'une personne fragilisée comme une personne âgée, une personne en situation de handicap ou une personne atteinte de maladie chronique.

Ce n'est pas du sport alors ? Non, dans la mesure où le sport est une activité physique associée à une performance ou à la compétition.

Retrouvez toutes les informations sur cette prestation dans le guide de l'action sociale 2019 joint à votre magazine de janvier, p. 9).

*Sources : ameli.fr, OMS, Santé publique France, Siel Bleu

AMÉNAGER SON LOGEMENT pour réduire les risques de chute

Parmi les plus de 65 ans, une personne sur trois tombe au moins une fois par an. Les risques de chute augmentent avec l'âge mais on peut toutefois les limiter en prenant quelques précautions.

Voici quelques conseils pour aménager votre domicile et rester prudent au quotidien.

De nouvelles habitudes pour ne pas tomber

- Levez-vous lentement afin d'éviter les étourdissements.
- Si votre équilibre est instable, sécurisez votre marche avec une canne, voire un déambulateur.
- Chaussez-vous convenablement avec des souliers antidérapants et adaptés à votre pointure.
- Demandez à votre entourage de vous aider pour les tâches à risque.

Adapter votre lieu de vie pour éviter les chutes

La circulation

- Ôtez les objets ou meubles gênants des lieux de passage : ils risquent de vous faire trébucher notamment lorsque vous vous dépêchez d'aller ouvrir la porte ou de répondre au téléphone.
- Fixez au mur les câbles et fils électriques ou utilisez des boîtiers de rangement des câbles.

Les sols

- La moquette est le revêtement qui occasionne le moins de chutes.
- Dans les escaliers et dans toutes les pièces de la maison, carrelages, parquets, lino peuvent avantageusement être recouverts de tapis antidérapants fixés au sol.
- Il est recommandé d'éviter les tapis et les descentes de lit qui provoquent régulièrement des chutes par glissade.

Points d'appuis

- Cannes, barres d'appuis et rampes d'escaliers vous permettront de garder ou de retrouver l'équilibre lors de vos déplacements.

Accessibilité des objets

- Rangez vos affaires à portée de main, cela vous évitera de prendre des risques inutiles en montant sur un escabeau, une chaise ou un tabouret. Si nécessaire, vous pouvez toutefois utiliser un marchepied ou un petit escabeau comportant deux ou trois marches antidérapantes.

Éclairage

- Multipliez les lampes, lampadaires et plafonniers dans les endroits où vous passez souvent. Vous bénéficierez ainsi d'une lumière généreuse supprimant les zones d'ombre. De plus, si vous présentez des problèmes de vue, signalez le bord des marches d'escalier d'une bande de couleur claire. ■

*Sources : ameli.fr, Santé publique France

MAINTIEN À DOMICILE : Adaptez votre logement grâce à SOLIHA

Vous avez besoin de réaliser des travaux pour faire des économies d'énergie ou pour rendre votre logement adapté et accessible afin de rester à domicile ?

La CRPCEN vous propose, sous conditions de ressources, un accompagnement avec notre partenaire, la fédération SOLIHA (Solidaires pour l'habitat). L'accompagnement SOLIHA est réalisé par un spécialiste qui vous accompagnera dans vos projets de travaux. Retrouvez toutes les informations sur cette prestation dans le guide de l'action sociale 2019 joint à votre magazine de janvier, p. 9).

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE pour préserver son système immunitaire

Le système immunitaire défend l'organisme et le protège des agressions extérieures. Notre santé dépend étroitement de son bon fonctionnement.

Parfois, stress, fatigue, environnement pollué ou mauvaise hygiène de vie fragilisent notre système immunitaire. C'est ainsi que rhumes, rhinopharyngites ou gripes peuvent faire leur apparition. Il est alors recommandé de revoir son mode de vie et de privilégier une alimentation équilibrée et adaptée. L'alimentation est en effet déterminante pour préserver le système immunitaire. On vous aide à sélectionner les aliments riches en vitamines et oligoéléments indispensables au bon fonctionnement du système immunitaire.

La vitamine C

Connue pour son rôle anti-fatigue, la vitamine C participe au maintien de la fonction immunitaire en renforçant les leucocytes, cellules qui aident l'organisme à lutter contre les agressions extérieures. Ce sont les fruits et les légumes crus qui contiennent le plus de vitamine C.

Quelques exemples : la goyave (228mg/100g), le poivron rouge (183mg/100g), le cassis (181mg/100g), le persil frais (133mg/100g), le radis noir (100mg/100g) le litchi (71,5mg/100g), les crucifères (choux rouge 57mg/100g – choux de Bruxelles 62mg/100g), les agrumes (orange 59mg/100g – citron 53mg/100g).

L'alicine

Depuis longtemps, l'homme considère l'alicine comme un antibiotique naturel. Dans les civilisations anciennes elle était administrée pour donner force et vigueur aux athlètes grecs, aux ouvriers égyptiens et aux paysans romains. Homère et Hippocrate vantaient également ses mérites. L'alicine, que l'on trouve dans l'ail ainsi que dans l'oignon, serait donc idéale pour lutter contre les infections virales et bactériologiques et ainsi soigner les infections de la gorge et du nez. Les propriétés de l'ail cru seraient supérieures à celles de l'ail cuit : il est recommandé de l'ajouter en fin de cuisson afin de préserver la qualité de ses composés.

La vitamine D

La vitamine D maintient le système immunitaire en bon état et réduit l'état de fatigue chronique. Elle participe en effet activement au développement de certains globules blancs, les lymphocytes T.

L'exposition modérée au soleil est le meilleur moyen d'éviter les carences car la vitamine D est principalement produite par la peau sous l'action

des UV. Toutefois, en hiver, il est possible de puiser de la vitamine D dans les aliments suivants : l'huile de foie de morue (250µg pour 100g), le hareng (entre 13 et 22µg pour 100g), le saumon (10µg pour 100g) et autres poissons gras tel que le maquereau (13µg pour 100g), le chocolat noir riche en cacao (5µg pour 100g), le jaune d'œuf (3,25µg pour 100g), le lait de vache entier (3,70µg pour 250ml) et le foie de veau (2,52µg pour 100g).

La vitamine A

La vitamine A stimule la production d'anticorps et la prolifération des globules blancs. Elle semble jouer un rôle dans la régulation des réponses inflammatoires. La vitamine A ne se trouve que dans les produits d'origine animale notamment le foie de volaille (14 500µg pour 100g) ou de veau (10 500µg pour 100g) mais aussi la viande, le poisson, le beurre, le jaune d'œuf et les fromages. Pour compléter nos apports journaliers, notre foie transforme, selon les besoins de notre corps, le bêta-carotène en vitamine A. Le bêta-carotène se trouve dans certains végétaux : carottes, potimarron, l'abricot, la mangue, la pastèque, le melon, la mâche, le cerfeuil, le persil, les épinards et le chou vert.

Le cuivre

Anti-infectieux et anti-inflammatoire, le cuivre est un oligo-élément reconnu pour son efficacité à combattre les états viraux et infectieux ainsi que la fatigue. Les études montrent que les occidentaux ont souvent une alimentation légèrement déficiente en cuivre et 30 % des français seraient en carence modérée.

On peut trouver le cuivre en grande quantité dans le hareng mariné (120mg/100g), le foie de veau (20,1mg/100g), la levure alimentaire (5,3mg/100g), le pain de mie multicéréales (2,6mg/100g), les bigorneaux cuits (1,7mg/100g), les noix et les noisettes (1,57mg/100g), le chocolat noir à 70 % (1,4mg/100g), les crevettes cuites (0,769mg/100g) et les crustacés.

Les sucres rapides, le fer, le calcium et la vitamine C peuvent limiter l'absorption digestive du cuivre.

Le fer

Le manque de fer peut se traduire par de la fatigue, des maux de tête, une pâleur importante, un essoufflement, des crampes, voire de la nervosité.



Le système immunitaire est dans ce cas moins important. Heureusement, grâce à l'alimentation il est possible d'améliorer la disponibilité des réserves de fer.

Quelques aliments riches en fer : le cumin (66mg/100g), le curry (29,7mg/100g), le boudin noir (22,8mg/100g), les épinards cuits (15,7mg/100g), le soja (15,7mg/100g), les graines de sésame (14,6mg/100g), le pain complet (6,83mg/100g), le muesli (6,26mg/100g), le bœuf (55,5mg/100g) et plus généralement la viande rouge, les abats (entre 8 et 14mg/100g), la volaille et les produits de la mer.

L'assimilation du fer peut être améliorée en associant aliments riches en fer et aliments riches en vitamine C. Vous pouvez ainsi, par exemple, avantageusement accompagner votre pièce de bœuf d'une salade de poivrons rouges crus.

Nos besoins JOURNALIERS	
C	110 mg
D	5 microgrammes (µg) provenant de l'alimentation (hors origine endogène)
A	600 µg pour une femme 800 µg pour un homme
CUIVRE	1,5 mg pour une femme 2 mg pour un homme
FER	16 mg pour une femme (9 après 65 ans) 9 mg pour un homme

Et aussi : les produits de la ruche

Les produits apicoles fournissent de nombreux nutriments dont le corps a besoin. Ils représentent une source importante d'énergie et sont de puissants alliés de notre système immunitaire. La gelée royale, le miel, l'extrait de propolis ou encore le pollen cru sont recommandés pour renforcer l'immunité. Le miel agit également contre le mal de gorge et la toux. ■



LE NOUVEAU GUIDE DE L'ACTION SOCIALE DU NOTARIAT : les nouveautés CRPCEN

Le guide 2019 de l'action sociale du notariat vient de paraître. Cette édition présente de nombreux changements liés à l'offre de la CRPCEN.

En effet, votée à l'unanimité en 2017 par la commission d'action sociale, la refonte de la politique d'action sociale se met en œuvre progressivement de façon à s'adapter aux nouveaux besoins des affiliés. Nous sommes allés à la rencontre d'Alexandra AUCLAIR, directrice du développement en charge de l'action sociale et de la prévention afin de mieux comprendre les enjeux auxquels doit faire face la CRPCEN.



Alexandra AUCLAIR,
directrice du développement CRPCEN

Mme AUCLAIR, qu'est-ce qui a motivé la réforme de la politique d'action sociale de la CRPCEN ?

Alexandra AUCLAIR : L'action sociale de la CRPCEN est ancienne (les premières prestations ont été développées en 1951). Elle s'est enrichie au fil des ans pour offrir une palette d'aides élargie et étendue. On constate aujourd'hui que cette offre ne rencontre plus forcément son public. Cela s'observe à travers la très forte baisse de demandes sur certaines prestations (comme les primes à la naissance par exemple ou l'aide à la téléassistance) et par les résultats de l'enquête de satisfaction de juin 2018 qui démontrent des attentes fortes dans le domaine du vieillissement, des services et des prises en charge complémentaires des dépenses de santé non remboursées.

Ces évolutions des attentes, se comprennent également au regard des changements opérés dans le paysage des prestations sociales délivrées par l'État, les collectivités ou les autres organismes de protection sociale issus de la branche famille. Certaines aides ont été développées par la CRPCEN

avant que les pouvoirs publics ne s'en emparent. Depuis, ces derniers ont pris le relais. Leur maintien aujourd'hui pose question surtout face au constat des diminutions des demandes. Il fallait donc recentrer l'offre sur les besoins actuels non couverts.

Quels sont ces grands changements ?

Alexandra AUCLAIR : Tout d'abord, les changements se situent au niveau de l'accompagnement et des nouveaux services qui viennent compléter les aides individuelles financières. Il s'agit d'un complément indispensable à la prise en compte globale des difficultés. C'est également une solution professionnelle avec une bonne connaissance du terrain délivrée par la CRPCEN grâce à l'intermédiaire d'organismes reconnus. Parce qu'il ne suffit pas de bénéficier d'une aide ponctuelle pour faire face à des situations financières délicates, il est maintenant possible de demander un accompagnement pour qu'un spécialiste de l'association CRESUS* conseille sur la gestion de son budget, identifie des économies possibles ou aide à négocier des échéances avec des créanciers. En dernier recours, l'association peut aider à déposer une demande de dossier de surendettement auprès de la banque de France. Cet appui peut offrir des solutions durables, il repose sur des savoir-faire et expertises reconnus.

Ensuite, les caisses d'allocation familiales délivrent beaucoup d'aides à l'occasion de la naissance d'un enfant. La CRPCEN a donc souhaité mettre plutôt l'accent sur des difficultés particulières rencontrées par les jeunes parents qui font face à des difficultés sociales et médicales pendant les trois premières années de l'enfant. Cela peut leur permettre de couvrir des frais médicaux ou de transport non remboursés, de faire face aux dépenses quotidiennes à la suite d'une



NOUVEAU

Une aide est créée pour des vacances répit au sein de la structure Mont-Blanc Oxygène. Elle est destinée aux personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative ou assimilée et à leurs aidants (prise en charge du transport et d'une partie de l'hébergement).

Possibilité de demander des accompagnements :

- pour les seniors : pour adapter son logement au vieillissement ou en cas de logement énergivore, pour se maintenir en forme (activité physique en collectif ou à domicile) ou pour se déplacer dans les trajets quotidiens pour les plus de 80 ans ;
- pour tous : pour être accompagné en cas de difficultés financières récurrentes.

diminution des ressources liées à la suspension de l'activité professionnelle par exemple.

Enfin, il est important de souligner qu'il est toujours possible de demander une aide ponctuelle si votre besoin n'est pas formulé tel quel dans les prestations présentées dans le guide. Les membres de la commission d'action sociale auront à cœur d'étudier votre demande. ■

Les modifications

- L'aide à la téléassistance et pour les soins palliatifs n'apparaissent plus comme des prestations spécifiques dans le guide mais peuvent faire l'objet de demandes dans le cadre de l'aide ponctuelle.
- La prime naissance et l'accueil du jeune enfant sont remplacés par une prime permettant de faire face à des difficultés sociales et/ou médicales à l'occasion de l'arrivée d'un enfant.

*Sources : Ministère des solidarités et de la santé, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)

*CRESUS : Fédération française de lutte contre le surendettement - <http://www.federation-cresus.org/>
Sources : Ministère des solidarités et de la santé, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)

La création immédiate du compte @meli : encore plus simple, encore plus rapide

Il est désormais possible de créer immédiatement son compte @meli sur le web ou sur l'application pour smartphone et tablette, sans avoir à attendre un code provisoire envoyé par courrier postal.

En indiquant son nom, son numéro de sécurité sociale, sa date de naissance, son code postal, une partie des chiffres de son compte bancaire et une partie du numéro de série de sa carte Vitale, l'affilié accède immédiatement à tous les services de son compte ameli.

Nous vous rappelons que vous pouvez suivre, en temps réel, vos remboursements de la CRPCEN pour vous-même ainsi que pour vos ayants droit. Ils sont archivés pendant six mois. Vous pouvez bénéficier de services pratiques en ligne comme accéder à votre attestation de droits, demander votre carte européenne d'assurance maladie, suivre la délivrance de votre carte Vitale...

Avoir un compte @meli facilite réellement l'accès à l'information directe. C'est plus rapide puisque vous n'avez pas à téléphoner et à subir le temps d'attente trop long.

Vous pouvez y accéder 24h/24 à tout moment depuis votre domicile.



**N'ATTENDEZ PLUS,
AYEZ LE RÉFLEXE www.ameli.fr**

Calendrier de paiement des pensions en 2019

Les pensions dues au titre de l'année 2019 seront mises en paiement aux dates données ci-après. La CRPCEN n'adresse pas d'avis lors du règlement des retraites. Vous êtes informé du virement par relevé émanant de votre agence bancaire.

Pension de	Date de versement
Janvier 2019	8 février 2019
Février 2019	8 mars 2019
Mars 2019	8 avril 2019
Avril 2019	9 mai 2019
Mai 2019	11 juin 2019
Juin 2019	8 juillet 2019
Juillet 2019	8 août 2019
Août 2019	9 septembre 2019
Septembre 2019	8 octobre 2019
Octobre 2019	8 novembre 2019
Novembre 2019	9 décembre 2019
Décembre 2019	8 janvier 2020

- **Le versement bancaire est ordonné par la CRPCEN à ces dates. Les dates de compensation peuvent varier d'une banque à l'autre (date de valeur).**
- **Si vous ne recevez pas le paiement de votre pension sur votre compte à des dates très proches de celles qui figurent ci-dessus, nous vous invitons à vous rapprocher de votre conseiller bancaire.**



2^e PARTIE

UN COLLOQUE 2018 placé sous le signe de l'engagement bénévole

Dans le numéro du mois d'octobre, nous avons abordé les problématiques de l'engagement bénévole auxquels sont confrontés les comités de retraités. Le dernier colloque qui a eu lieu à Saint-Jean Cap-Ferrat s'est attaché à tenter de répondre à ces enjeux. Retour sur deux jours de réflexion.

Le colloque des comités de retraités s'est tenu du 16 au 18 octobre dernier à Saint-Jean Cap-Ferrat. Il a réuni 94 bénévoles qui ont travaillé sur la problématique de l'attractivité des comités. L'association France Bénévolat, représentée par son fondateur Dominique THIERRY et André GONCALVES, responsable régional de la région PACA, a pu apporter toute son expertise afin d'appuyer la réflexion des participants.

Actuellement, les associations de retraités sont confrontées à des difficultés de recrutement liées à la démographie des bénévoles (de plus en plus de jeunes et moins de retraités) mais aussi aux attentes variées des nouveaux retraités qui, bien

qu'ils soient souvent engagés dans des solidarités familiales, cherchent avant tout des activités en lien avec leurs centres d'intérêt.

Les comités de retraités ont également des difficultés à capter le public des jeunes retraités. Ils doivent faire face à un vieillissement des participants aux activités traditionnelles type repas et enregistrent des baisses de fréquentation aux activités proposées.

Ainsi, deux ateliers de réflexion ont été proposés durant le colloque à travers deux problématiques posées, à savoir :

➤ **Quelles évolutions pour les comités de retraités dans un monde numérique ?**

➤ **Quelle offre d'activités peut-on proposer pour accroître l'attractivité des comités ?**

Les bénévoles ont formulé les propositions ci-contre. Elles seront étudiées par les services de la Caisse puis présentées au groupe d'études des retraités d'avril 2019. ■

Nouveau départ pour le comité des retraités de la région Alsace Lorraine !

Après une trop longue absence, les retraités du notariat de la région Alsace Lorraine se sont enfin retrouvés le 24 septembre 2018 à Nancy. Sous l'impulsion de sa nouvelle et dynamique secrétaire, Clara BRETON, cette réunion a permis aux anciens de la région de se revoir autour d'un repas convivial. Pour l'occasion, Marc SAUZEDDE, le directeur des relations institutionnelles de la CRPCEN, est venu à la rencontre de ces retraités alsaso-lorrains. Ce fut l'occasion de riches échanges autour de l'actualité de la CRPCEN de la réforme des retraites et des résultats financiers de l'organisme.

Tous les retraités se sont ensuite quittés ravis en se promettant de se revoir l'année prochaine. Nous adressons nos plus vifs soutiens à notre nouvelle bénévole et les pages du Lien Social reviendront prochainement sur les projets de ce comité. Retrouvez toute l'actualité de vos comités sur www.crpcen.fr ■



Clara BRETON
20 bis, rue des Acacias
54290 ROVILLE DEVANT BAYON
Tél. 03 83 74 45 70
Portable 06 86 41 42 68
clarabreton@orange.fr

ATELIER 1 ➔ Quelles évolutions pour les comités de retraités dans un monde numérique ?

Propositions :

- réaliser un site Internet dédié aux comités de retraités ;
- se positionner sur les réseaux sociaux.

Objectifs :

- partage d'informations et de bonnes pratiques ;
- valorisation des actions des comités ;
- levier de recrutement des bénévoles ;
- levier inter générationnel ;
- diffusion d'annonces.

Région pilote : Bretagne.

Calendrier de réalisation : 2019.

ATELIER 2 ➔ Quelle offre d'activités peut-on proposer pour accroître l'attractivité des comités ?

Propositions :

- changer le nom des comités ;
- réfléchir au statut d'association pour les comités ;
- définir une offre de services ou d'activité personnalisée en fonction des régions ;
- activités sportives encadrées ;
- renforcement de l'appui des partenaires tels que SOLIAH ou SIEL BLEU.

Objectifs :

- accroître le taux de participations aux comités ;
- levier en recrutement.

Calendrier de réalisation :

- propositions étudiées dans le cadre du prochain groupe d'études des retraités.

ST-JEAN CAP-FERRAT :

Hôtel*** Delcloy

À partir de

342€*

Cet hôtel niché au cœur d'un parc arboré de 3 hectares donne sur la Baie des Fourmis et le sentier des Douaniers. C'est toute la magie de la Côte d'Azur qui agit ici, pour un séjour sous le signe de la quiétude et de la tranquillité.

VOS AVANTAGES CRPCEN

-12 % toute l'année⁽¹⁾

-25 % sur certaines semaines

- du 09/03/2019 au 16/03/2019
- du 12/10/2019 au 19/10/2019

Et aussi **-5 %** sur toutes les autres destinations du groupe Vacances Bleues en France et à l'étranger !

(1) **Moins 10 % supplémentaires du séjour au sein d'une des 4 résidences CRPCEN** sous conditions de ressources.

Pour bénéficier de cette aide, les affiliés CRPCEN doivent fournir la facture originale du séjour et remplir une double condition de ressources :

- un plafond établi à 32 000 € annuel pour le seul ressortissant CRPCEN ;
- et 64 000 € annuel pour le foyer fiscal.



Réservez votre séjour par téléphone au **04 91 00 96 13**
ou sur vacancesbleues.com en indiquant votre code **CNO**.

**Ce tarif s'entend par personne, pour une semaine en chambre double et demi-pension, et inclut la réduction CRPCEN de -25 %. Offre non rétroactive, non cumulable avec d'autres promotions ou tarifs préférentiels, hors destinations partenaires en France.*

CRPCEN - 5 bis, rue de Madrid - 75395 PARIS Cedex 08

Fax 01 42 93 27 60

Site Internet www.crpcen.fr

Accueil personnalisé sur rendez-vous

Directeur de la publication Olivier MANIETTE, directeur de la CRPCEN

Rédacteur en chef : Pierre-Vincent BOSSER

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro :

Alexandra AUCLAIR, Dominique BERNARD, Olivier SAILLY,
Karine PLOUJOUX, Carole BOUCHARD, Pierre-Vincent BOSSER

Création graphique, réalisation :

Carole BOUCHARD, CRPCEN

Photos CRPCEN, Fotolia

Le Lien Social,
publié par la CRPCEN

Impression Léonce DEPREZ



CRPCEN,
organisme certifié



Retrouvez
tous les numéros du Lien Social
de l'année sur www.crpcen.fr