



le Lien Social

Magazine

#149

JUIN / JUILLET 2022

www.crpcen.fr

➤ **À LA UNE :**
Arrêté des comptes 2021 :
résultat excédentaire pour la CRPCEN

➤ **À LA UNE :**
La CRPCEN soutient des projets innovants
dans le domaine social

➤ **SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE :**
Évolution de l'espace sécurisé :
toujours + de services pour nos assurés

➤ **BIEN-VIVRE**

Un été presque sans contrainte sanitaire ?

Pour des vacances réussies, restons vigilants



Édito

Olivier MANIETTE,
directeur de la CRPCEN

La CRPCEN se doit d'être au rendez-vous de l'innovation et du numérique. Et depuis des années nous œuvrons à enrichir l'offre de prestations en dématérialisant le plus possible nos services. C'est une de vos attentes fortes, vous nous l'avez régulièrement souligné à travers nos enquêtes. Néanmoins, cette dynamique ne peut se poursuivre au détriment de certains de nos affiliés qui sont dans l'incapacité d'utiliser les services en ligne proposés. C'est pourquoi nous souhaitons leur réserver prioritairement l'accès à cette plateforme téléphonique.

La majorité d'entre vous a la possibilité de se connecter à l'espace sécurisé pour contacter les conseillers de la Caisse. Vous pouvez échanger de manière rapide, fiable et sécurisée avec un conseiller. Les délais de réponses sont satisfaisants et selon la complexité de votre dossier, vous avez la possibilité de demander un rdv téléphonique avec un collaborateur spécialisé.

La plateforme téléphonique de la CRPCEN a été créée à une époque où le nombre d'affiliés était stable depuis de nombreuses années et où l'offre de services dématérialisée était quasi inexistante pour les services publics. Depuis, le monde a beaucoup évolué et les affiliés souhaitent toujours plus de réactivité et de disponibilité 24h/24. Ce sont les grands avantages du « tout numérique ».

Mais cela renforce également l'inégalité sociale et l'iniquité d'accès au droit et à l'information. C'est ce que nous appelons la fracture numérique. En effet, encore en 2022, beaucoup d'assurés n'ont pas accès à internet : complexité des outils, zones blanches, isolement sont autant de raisons qui creusent ce fossé...

Aussi, il est de notre responsabilité en tant qu'organisme de protection sociale de ne pas laisser ces personnes en situation de fracture numérique. Nous avons déjà développé un partenariat avec Dom+ qui permet un accompagnement pour celles et ceux qui en ont besoin (voir Lien Social de janvier 2022, ndlr). Nous faisons maintenant en sorte que nos téléconseillers soient formés pour l'accueil des personnes exclues du numérique. Il ne me semble pas nécessaire de mobiliser la plateforme téléphonique quand d'autres moyens de nous contacter sont plus rapides et plus adaptés au traitement des demandes les plus courantes. Le gain de temps ainsi obtenu pour les téléconseillers permettra d'approfondir les situations les plus complexes et d'offrir une réponse « humaine » par téléphone à celles et ceux qui en ont besoin et qui n'ont surtout pas d'autre moyen de nous contacter.

Je vous souhaite un bel été et une très bonne lecture de cette nouvelle édition du Lien Social. ■

3 - 7

À LA UNE

- Le mot de Serge FOREST, vice-président du conseil d'administration de la CRPCEN
- Arrêté des comptes 2021 : résultat excédentaire pour la CRPCEN
- Suppression du complément d'action sociale CRPCEN pour les actes d'orthodontie
- Congrès des notaires : un rendez-vous automnal pour la CRPCEN
- La CRPCEN soutient des projets innovants dans le domaine social

8 - 12

BIEN-VIVRE

- Un été presque sans contrainte sanitaire ? Pour des vacances réussies, restons vigilants
- De 4 mois à 3 ans : la découverte gustative
- Fortes chaleurs : les bons réflexes à adopter
- La route des vacances : comment occuper ses enfants ou ses petits-enfants ?

13 - 15

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE

- La plateforme téléphonique lutte contre la fracture numérique
- Les « 3 comptes qui comptent » : vos démarches en ligne
- Renforcement de l'accès à votre compte CRPCEN
- Évolution de l'espace sécurisé : toujours plus de services pour nos assurés
- Les comités du notariat sous le signe de la solidarité

16

- Espace sécurisé : pensez à créer le vôtre !

SOMMAIRE





Lors de mon éditorial du Lien Social n° 147 du mois d'octobre dernier, intitulé « **2021, UNE ANNÉE RECORD** », j'envisageais le plus sérieusement du monde que celle-ci serait celle d'un record au vu des données collectées par notre Caisse depuis le début de l'année....

Je ne me suis pas trompé, une année de « TOUS LES RECORDS », record du chiffre d'affaires atteint par la profession à plus de **9 milliards 800 millions d'euros**, record des effectifs actifs affiliés au 31 décembre à **plus de 70 000 salariés** et pour finir, record du solde positif du régime vieillesse à **306 millions d'euros** qui alimentera nos fonds de réserve de ce poste.

Et 2022 me direz-vous ? Le premier trimestre poursuit sa progression tant au niveau du chiffre d'affaires que du recrutement de salariés toujours plus nombreux, mais cela ne cache-t-il pas un essoufflement de l'activité à venir ?

Un fait intervenu en février dernier, cette « guerre » en Ukraine qui ne dit pas son nom, entraînant son cortège de conséquences pour les pays européens dont le nôtre, sans parler de la souffrance du peuple ukrainien. Inflation, hausse des prix de l'énergie, hausse des prix des carburants, hausse des prix des denrées agricoles et matières premières alimentées par la spéculation de certains, renchérissement des taux des prêts bancaires, etc... la liste est longue et je ne saurais ici vous la détailler sans en omettre.

Alors pour notre profession quelles conséquences ? Probablement une diminution des transactions immobilières à venir par le resserrement du crédit, mais aussi par la raréfaction de biens immobiliers offerts à la vente dans quelques régions, donc baisse du chiffre d'affaires et par là même de la cotisation sur émoluments et honoraires de 4 %. Pour autant, cette probable baisse d'activité ne va-t-elle pas entraîner une baisse des recrutements de personnels, voire une diminution ?

Nous avons été trop souvent confrontés lors de baisses d'activité à une diminution des effectifs salariés en corollaire.



Le mot du vice-président

Serge FOREST,
vice-président du conseil d'administration de la CRPCEN représentant les assurés

Enfin, dernier sujet que j'évoquais en octobre dernier, le énième projet de réforme des retraites, le Président réélu souhaite allonger l'âge de départ en retraite à 65 ans. Toutes les organisations syndicales de salariés sont « vent debout » contre cette proposition de report de l'âge de départ en retraite. Mais le volet « régimes spéciaux » est-il écarté pour autant à ce jour ? Rien n'est moins sûr, soyons vigilants, ne baissons pas notre garde.

Depuis l'élection présidentielle puis les élections législatives sont passées par là, le Président de la République a été réélu, mais le résultat des législatives a emprunté un chemin qui va s'avérer compliqué tant pour le parti politique du Président qu'à ses élus de l'Assemblée Nationale.

Peut-on pour autant « enterrer » toute réforme des retraites ?

Les prochaines semaines apporteront probablement plus d'enseignements sur ce sujet et bien d'autres concernant tous nos concitoyens.

Les administrateurs de votre régime vont rester très vigilants en cette période post-électorale pas simple qui s'annonce.

Je souhaite à tous, actifs et retraités, de très bons congés d'été en famille, reposez-vous pour revenir en forme dès septembre prochain. ■





Arrêté des comptes 2021 : résultat excédentaire pour la CRPCEN

L'année 2021 enregistre un résultat excédentaire de +308,260 M€ augmentant d'autant les réserves du régime. Il fait suite à un résultat également excédentaire de +122,880 M€ pour l'année 2020.

L'accroissement du résultat entre les deux exercices est lié à une hausse des produits (+11,73 %), notamment des cotisations sociales qui progressent de +19,82 %, conjuguée à une contraction des charges (-1,20 %).

Recettes et dépenses de l'année 2021

Elles sont déterminées par gestion en intégrant tous les produits et charges y afférant.

→ CHARGES 2021 (EN €)

Libellé	2021
Vieillesse (hors compensation)	868 013 327,86
Vieillesse (compensation)	3 947 617,00
Maladie (hors dotation d'équilibre)	396 583 025,16
Maladie (dotation d'équilibre)	-
Gestion administrative	23 511 202,91
Recouvrement	752 417,59
Trésorerie	2 308 058,14
Sous total recouvrement - trésorerie	3 060 475,73
Action sociale	4 464 756,83
Prévention	387 712,46
Sous total action sociale - prévention	4 852 469,29
Régie immobilière	5 226 064,28
Résidences	1 146 113,49
Cercle social	335 885,65
Sous total résidences - cercle social	1 481 999,14
TOTAL	1 306 676 181,37

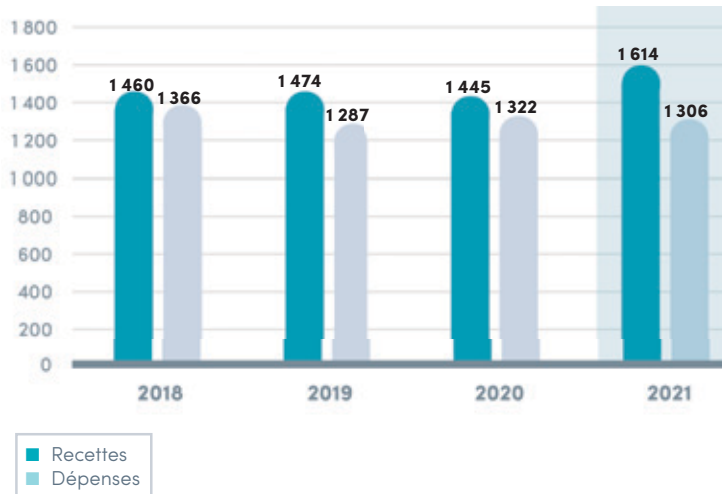


+308,260 M€

C'est le résultat de l'année 2021

Résultat 2021

→ ÉVOLUTION RECETTES / DÉPENSES (EN M€)



Certification des comptes 2021 : les comptes de la CRPCEN certifiés sans observation ni réserve

Les comptes de la CRPCEN ont été, une nouvelle fois, certifiés sans observation, ni réserve par le commissaire aux comptes (KPMG). Cette certification confirme ainsi les avis émis pour les exercices précédents.

Elle atteste de la fiabilité des opérations réalisées et comptabilisées par la Caisse et de la pertinence des actions engagées en vue de sécuriser le système d'information et de mieux maîtriser les risques, notamment dans le cadre du contrôle interne et de la lutte contre les fraudes.

La reconnaissance de la qualité de ses comptes atteste des efforts réalisés par tous les services de la Caisse pour fiabiliser et sécuriser l'ensemble des opérations effectuées. Elle constitue ainsi un gage de qualité des données financières et comptables de la CRPCEN sur lesquelles s'appuient les instances dirigeantes du régime pour prendre des décisions de portée technique ou stratégique, fondamentales pour l'avenir du régime. ■

→ PRODUITS 2021 (EN €)

LIBELLÉ	2021
Recouvrement	1 426 390 079,97
Maladie (hors dotation d'équilibre)	21 234 889,18
Maladie (dotation d'équilibre)	88 146 692,07
Vieillesse (hors compensation)	1 690 592,96
Vieillesse (compensation)	36 000 000,00
Régie immobilière	12 036 662,63
Trésorerie	26 734 983,07
Résidences	809 835,87
Cercle social - restaurant d'entreprise	335 885,65
Gestion administrative	728 645,04
Action sociale	814 870,53
Prévention	13 049,00
Sous total action sociale - prévention	827 919,53
TOTAL	1 614 936 185,97



Pour en savoir+

Retrouvez l'intégralité de notre rapport d'activité 2021 sur www.crpcen.fr. ■





Suppression du complément d'action sociale CRPCEN pour les actes d'orthodontie

Le 19 juin 2019 et dans le cadre de nos obligations liées à la réforme « 100 % santé », la commission d'action sociale de la CRPCEN avait pris la décision de réduire progressivement jusqu'à leur suppression complète les remboursements effectués au titre du complément d'action sociale sans condition de ressources sur certains frais médicaux (dentaire, optique et acoustique).

Dès 2021, il avait alors été décidé de ne plus verser aucun complément d'action sociale. Lors de la mise en œuvre de cette décision, les soins d'orthodontie ont néanmoins donné lieu à un traitement particulier. En effet, en 2019, 2020, 2021 ainsi qu'au 1^{er} semestre 2022, la suppression du complément action sociale était subordonnée aux seuls soins soumis au « 100 % santé ». Or, l'orthodontie n'en faisait pas partie.

À compter du 1^{er} septembre 2022 et conformément aux recommandations décrites ci-dessus, la CRPCEN ne versera donc plus automatiquement de complément d'action sociale dans le cadre des actes d'orthodontie sans condition de ressources.

La CRPCEN pourra continuer à accompagner ses assurés dans la prise en charge de ce type de soins par des demandes d'aides ponctuelles, qui elles, sont versées sous conditions de ressources et sur demande. Rendez-vous sur <https://www.crpcen.fr/affilias/aide-ponctuelle>.

Pour votre information, les principales mutuelles du notariat (APGIS et MCEN) disposent également de fonds d'action sociale destinés à couvrir une partie des restes à charge sur ces types de frais, n'hésitez pas à les contacter pour savoir comment en bénéficier. ■



Congrès des notaires : un rendez-vous automnal pour la CRPCEN

Pour la 16^e année consécutive, la CRPCEN participera au Congrès des Notaires dont la 118^e édition se tiendra à Marseille, du 12 au 14 octobre prochain.

Avec comme thème :

« **L'INGÉNIERIE NOTARIALE**
ANTICIPER, CONSEILLER, PACIFIER
POUR UNE SOCIÉTÉ HARMONIEUSE »,

les 3 jours de congrès mettront en avant des propositions d'amélioration des pratiques professionnelles visant à donner aux notaires de nouvelles clauses et de nouveaux outils, aux législateurs des nouveaux concepts et de nouvelles techniques et aux tribunaux des modifications de leurs jurisprudences, le tout pour une société en attente de plus de sécurité et de sérénité.

La CRPCEN affirmera, quant à elle, son rôle de conseil auprès de tous les congressistes qui se succéderont sur le stand grâce à l'équipe administrative présente sur place. ■



La CRPCEN soutient des projets innovants dans le domaine social

Depuis 2004 et au titre de l'action sociale, le conseil d'administration de la CRPCEN apporte son soutien à des projets associatifs innovants qui ont vocation à apporter des solutions à des enjeux de société et de santé.

Un groupe de travail composé d'administrateurs a été constitué avec pour mission d'identifier des projets et d'en évaluer non seulement la pertinence mais également leur caractère innovant.

Ainsi en 2021, plusieurs dispositifs qui expérimentent de nouveaux modes d'intervention auprès de publics précarisés ont fait l'objet de conventions avec la Caisse :

Le projet « Halte femmes à la rue » du Samu social de Paris

Les femmes sans domicile fixe sont de plus en plus nombreuses. En l'espace de 10 ans, le nombre de femmes seules ayant sollicité au moins une fois le 115 a augmenté de 66 % sans compter celles qui, lassées par l'absence de solutions proposées, ont renoncé à solliciter de l'aide. Il y a également celles qui, pour échapper à la rue, sont contraintes d'accepter l'aide de tiers dans des conditions traumatisantes (traite, hébergement contre services sexuels, etc.).

Pensé pour un public masculin, le dispositif d'urgence existant n'est pas suffisamment adapté à leurs besoins, et parce que souvent mixte, apparaît parfois comme dissuasif.

Ouverte depuis le 11 décembre 2018, la « Halte femmes à la rue » propose un accueil de jour et une halte de nuit pour femmes. Cette halte non-mixte accueille des femmes sans-abri en journée (75 femmes) et peut héberger la nuit jusqu'à 50 femmes, avant de les réorienter vers des dispositifs plus pérennes.

Le projet **Inser'toit porté par le CLLAJ* de Paris** a été expérimenté depuis 2019 sur des cohortes de 20 puis 30 jeunes maximum. L'objectif est de favoriser l'autonomie de jeunes engagés dans un parcours d'insertion professionnelle, en situation de précarité sociale et financière, en développant une passerelle vers le logement.

Le projet Inser'toit a fait l'objet de plusieurs évaluations prouvant sa pertinence et son efficacité dans la recherche de solutions à l'insertion durable de jeunes en situation de grande fragilité.

Enfin, le projet de restaurant solidaire porté par **Food sweet food**. Il s'agit d'implanter un restaurant solidaire collaboratif au sein d'un foyer du 14^e arrondissement de Paris.

Ce projet vise à proposer aux bénéficiaires une restauration sociale durable (alimentation saine, diversifiée, équilibrée tout en luttant contre le gaspillage alimentaire par la valorisation d'inventaires de qualité et en soutenant au maximum les filières locales, l'agriculture raisonnée ou biologique) tout en essayant de les inscrire dans des formations professionnalisantes en lien avec la restauration.

Les bénéficiaires participent aux ateliers de cuisine et réalisent eux-mêmes les repas. Le principe est de développer les complémentarités avec d'autres associations qui interviennent dans le domaine de la distribution alimentaire mais aussi de monter un modèle économique hybride en articulant restauration sociale et commerciale (vente de plateaux repas à des entreprises avoisinantes pour le financement des repas des personnes en situation de précarité).■

*CLLAJ : Comité local pour le logement autonome des jeunes



Un été presque sans contrainte sanitaire ? Pour des vacances réussies, restons vigilants !

Après plus de 2 années de restrictions liées à la crise sanitaire, il est dorénavant possible de réorganiser ses vacances avec plus de liberté, même si le COVID sévit toujours dans le monde. Vacances sportives en montagne ou ambiance plus « farniente » sur la plage, voici quelques conseils qui vous permettront de passer un séjour en toute sérénité.

Le COVID en 2022 : soyez attentifs aux règles applicables à l'étranger

Si le port du masque n'est plus obligatoire en France, il peut l'être encore dans certains pays. Nous vous recommandons de bien vous renseigner auprès des sites officiels avant votre départ, ainsi que pour la question des tests de dépistage du COVID qui restent obligatoires avant l'entrée sur certains territoires.



Retrouvez les renseignements des situations et des règles sanitaires des autres pays sur le site France diplomatie : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>.

Vigilance feux de forêts : adaptez vos habitudes

Les vacances à la campagne ou au cœur de la nature sont pleines de charme mais propices aux incendies. En effet, chaque année, le risque d'incendie est d'autant plus important l'été du fait des fortes chaleurs.

Il est primordial de bien éteindre son feu après une session camping et surtout vérifier au préalable si la commune autorise les feux de camps.

De plus, lorsque vous êtes fumeur, pensez à bien éteindre vos mégots de cigarettes et à les jeter dans les poubelles publiques. Pour les balades en milieu sauvage, vous pouvez vous équiper de cendrier de poche, pratique, inodore et surtout écologique.

L'exposition au soleil : adoptez les bons réflexes

On ne le dira jamais assez mais crème solaire, casquette, chapeau, lunettes de soleil... sont des équipements indispensables à mettre dans sa valise en particulier pour les enfants.



Certes, les baignades en mer ou en piscine sont les moments les plus appréciés de l'été mais ils nécessitent toujours plus de vigilance. Afin d'éviter l'hydrocution, entrez de manière progressive dans l'eau, particulièrement

lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé au soleil. Évitez de vous baigner après un repas copieux et ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.

Durant les heures les plus chaudes, entre 12 et 16h, l'exposition en plein soleil est fortement déconseillée. Profitez-en pour lire un livre, faire une sieste ou encore des jeux de société en famille ou entre amis.

L'été 2022 s'annonçant une fois de plus très chaud, il est recommandé d'emporter toujours avec soi de quoi s'hydrater. Il est également important d'aérer les maisons et appartements tôt le matin, avant de refermer fenêtres et volets durant la journée.

Les activités physiques : oui, mais suivez le guide !

Les milieux aquatiques sont favorables à l'activité physique ou à la pratique sportive à moindres facteurs de risques, de chutes ou de blessures.

Si vous n'êtes pas très à l'aise avec la baignade, profitez de l'été pour prendre des cours de natation, il n'y a pas d'âge pour apprendre à nager ! Néanmoins, pensez à toujours accompagner vos enfants lors des baignades.



Nous vous recommandons de consulter le site du ministère des sports <https://sports.gouv.fr>. Une série de vidéos très instructives vous permettront d'avoir les bonnes pratiques pour un été en bord de mer en toute sécurité.

Pour les amoureux de la montagne, anticipez la météo avant de partir en randonnée et équipez-vous correctement (chaussures et vêtements de pluie et chauds, gourde d'eau, etc.).



Le temps en montagne est très changeant et selon l'altitude, les écarts de température peuvent également vous surprendre. En effet, il n'est pas rare de perdre une dizaine de degrés selon les dénivelés que vous envisagez.

Dans tous les cas, que vous soyez débutant ou confirmé, il est toujours recommandé de se faire accompagner d'un professionnel de la montagne. Chaque été, de nombreux accidents pourraient être évités par une meilleure appréhension des risques et des dangers.

Dans tous les cas, que vous pratiquiez une activité à la mer ou à la montagne, passez par la case « Médecin traitant » avant votre départ afin de vous assurer que les pratiques sportives ou physiques que vous envisagez ne soient pas incompatibles avec votre état de santé.



Et n'oubliez pas, en cas d'urgence, COMPOSEZ LE 112 !



Et les activités intellectuelles : pensez-y !

Même si les vacances sont synonymes de repos, ne mettez pas forcément votre cerveau en « jachère » !

En effet - et c'est scientifiquement recommandé - l'exercice intellectuel régulier améliore la fonction cérébrale.

Profitez donc des vacances pour continuer à stimuler la vôtre ou celle de vos enfants.

De nombreux parents ne dérogent pas aux règles transmises de génération en génération, et invitent le fameux « cahier de vacances » dans les bagages de leurs enfants. Vous pouvez également personnaliser vous-même ces exercices pour encourager nos petits bambins à pratiquer 30 minutes d'exercices par jour : la création d'un quizz-découverte de la région par exemple amusera petits et grands. ■





De 4 mois à 3 ans : la découverte gustative

Cette période est fondamentale dans le développement de l'enfant. C'est en effet au cours des premières années de sa vie qu'il éveille son palais. Depuis sa naissance, manger est une de ses activités préférées, non seulement parce qu'il en a besoin, mais aussi parce que cela constitue un tendre moment d'échanges avec ses parents notamment.

Découverte progressive des saveurs et des textures

La découverte gustative commence vers l'âge de 4 mois où l'enfant s'habitue progressivement aux divers aliments.

D'abord sous forme d'aliments mixés, puis écrasés et enfin en petits morceaux, l'enfant découvre de nouveaux goûts, de nouvelles sensations tant visuelles que gustatives. À cette période, le lait infantile reste bien évidemment indispensable mais on peut y ajouter d'autres laitages (fromage blanc, yaourt...). Il est important de lui composer des repas équilibrés à base de fruits et légumes, de produits céréaliers, de viande ou de poisson.

Il est conseillé de commencer par des légumes bien tolérés par l'estomac de votre bébé, à savoir les haricots verts, les épinards, les courgettes sans pépins et sans peau, les blancs de poireaux, les carottes,...

En revanche, il faut encore éviter à cet âge, les légumes riches en fibres comme la partie verte des poireaux ou les salsifis qui sont plus difficiles à digérer.

Pour la préparation, la cuisson se fait à l'eau ou à la vapeur, sans ajout de sel.

Bon à savoir

Ne forcez pas votre enfant... C'est la meilleure manière de ne pas créer de dégoût ou d'opposition systématique au moment des repas. S'il refuse un aliment ? N'insistez pas et proposez-le lui à nouveau quelques jours plus tard. Tenez compte de son humeur... !



Dès l'âge de 20 mois, la découverte des légumes secs peut démarrer (lentilles, haricots...) et va permettre de diversifier encore d'avantage l'alimentation de votre enfant. Riches en fibres, vitamines, fer, potassium et magnésium, il est intéressant d'intégrer les légumes secs de manière ponctuelle à son alimentation.

À partir de 2 ans, votre enfant partage les mêmes repas que vous. Il est nécessaire de s'adapter à ses besoins. Sachant que le palais de votre enfant continue à se développer, limiter l'apport en sel dans la cuisson de vos aliments est primordial.

De même, il est important à tout âge de limiter l'apport en sucre et les produits gras. Cette règle s'applique également aux boissons que vous donnez à votre enfant. N'oubliez pas que la seule boisson qui lui est nécessaire demeure l'eau.



Si vous souhaitez retrouver tous les conseils pour une bonne diversification alimentaire, rendez-vous sur :

<http://www.mangerbouger.fr>



Vous pouvez également trouver ces idées de menus dans la rubrique « La fabrique à menus ». ■



Fortes chaleurs : les bons réflexes à adopter !

L'été est là ! À cette période de l'année, les températures peuvent être élevées et en cas de fortes chaleurs, des précautions sont à prendre.

Attention à la déshydratation, quelques conseils généraux

- ➔ Boire fréquemment de l'eau même lorsque l'on n'a pas la sensation de soif (environ 1,5 litre d'eau par jour).
- ➔ Éviter de sortir aux heures les plus chaudes et rester dans les pièces les plus fraîches de son habitation. Pour cela, fermez les volets et les fenêtres le jour et ouvrez les la nuit. En l'absence de fraîcheur à votre domicile, passez deux ou trois heures par jour dans un endroit frais ou climatisé, comme les bibliothèques, magasins, cinémas.
- ➔ Se rafraîchir et se mouiller le corps (prendre des douches ou des bains sans se sécher ou s'humidifier le corps à l'aide d'un brumisateur).

Adapter son alimentation

Il est important de manger correctement pour apporter les sels minéraux nécessaires à l'organisme. Si besoin, fractionnez les repas, en particulier pour les nourrissons, enfants et personnes âgées.

Afin de boire la quantité d'eau recommandée, diversifiez l'apport d'eau : sirop dilué dans de l'eau, soupes froides, compotes, sorbets (riches en eau), jus di-

vers, fruits et légumes riches en eau (pastèque, melon, fraises, pêches, tomates, courgettes et concombres), yaourts (un yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau).

LES SIGNAUX D'ALERTE

Crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre supérieure à 38°, vertiges, nausées, propos incohérents sont les principaux signes qui doivent alerter.

De plus, demandez conseil à votre médecin si vous prenez un traitement médicamenteux et que vous constatez des symptômes inhabituels.



En cas de malaise, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :

0800 06 66 66

(appel gratuit entre 9h et 19h)
<https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/vagues-de-chaaleur>

VEILLEZ SUR SES PROCHES



Les personnes âgées ont besoin d'une attention toute particulière car elles ont une capacité réduite d'adaptation à la chaleur.

De même, les nourrissons et les enfants sont sensibles au « coup de chaleur » et au risque de déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température. Il est donc important de les protéger.

Si vous avez dans votre entourage des personnes âgées, prenez régulièrement de leurs nouvelles et veillez à la bonne application des réflexes énumérés.

Dès l'âge de 60 ans ou en situation de handicap, il est possible de bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Pour cela, contactez votre mairie ou le centre communal d'action sociale (CCAS) le plus proche.

Fortes chaleurs riment souvent avec pollution. Restez vigilants à l'apparition de symptômes évocateurs lors des épisodes de pollution. N'hésitez pas à prendre un avis médical face à l'apparition de toux, rhinite, gêne respiratoire, irritation de la gorge ou des yeux.

Pour en savoir plus <https://solidarites-sante.gouv.fr> ■

La route des vacances : comment occuper ses enfants ou ses petits-enfants ?



L'heure des vacances a sonné. Vous redoutez les longs trajets avec vos enfants qui peuvent se transformer en cauchemar. Vous allez devoir faire face aux éternels « Quand est-ce qu'on arrive ? », « J'ai envie de faire pipi ! », « J'ai faim ! ». Voici quelques conseils qui permettront à vos bambins de prendre leur mal en patience et rendre le voyage plus agréable. À adapter selon le moyen de transport que vous emprunterez bien sûr !

Quand l'art plastique s'invite en voyage

Canalisez l'énergie de vos enfants les plus actifs, pensez aux activités manuelles. Mettez les écrans de côté et faites fonctionner la créativité de vos bambins : coloriage, découpage, collages de gommettes ou origami (tutoriel sur <https://tuto-origami.fr>). Ces activités peu coûteuses ne nécessitent que peu ou prou de matériel. Profitez-en pour recycler les feuilles du bureau ou les pages des magazines. Sur le chemin du retour, vous pouvez proposer de décorer les galets ramassés pendant les vacances par exemple...

Chansons, devinettes... tous ensemble !

En respectant bien-sûr les consignes de sécurité – on ne jouera pas à colin-maillard en conduisant (sic !) –, il est tout à fait possible de réaliser une multitude de jeux en voiture. Organisez des tests musicaux à l'aveugle (autrement appelés « Blind tests ») à partir de playlist de leurs chansons préférées. Pour les plus petits, une chorale des comptines apprises à l'école

raviront les oreilles. Un autre exemple très apprécié des enfants, les devinettes ! On pense à un objet ou un personnage célèbre et chaque passager, à tour de rôle, essaiera de deviner de qui ou de quoi il s'agit. Succès garanti !

Avec les plus jeunes, imaginez une chasse au trésor en essayant de trouver par exemple une caravane blanche, une vache marron, une voiture verte, une éolienne... Celui qui en trouve le plus a gagné. Attention tout de même aux mauvais joueurs ou aux tricheurs qui pourraient transformer l'habitacle de votre voiture en ring de boxe !

Vive les histoires !

Les parents peuvent être particulièrement stressés par l'organisation et les préparatifs. Proposer des ateliers « lecture » tels que les traditionnels « temps calmes » pourront bénéficier aux grands comme aux petits pour faire redescendre un peu la tension et canaliser l'énergie des enfants. La boîte à histoires enregistrées (voir en magasin de jouets) avec le casque adapté peut être une bonne solution. C'est ludique, très interactif et les enfants l'adorent !

Et pour les plus petits, des livres musicaux feront des merveilles. Enfin, pour les plus grands, qu'ils prennent une longueur d'avance en commençant quelques révisions grâce aux cahiers de vacances. Ça ne peut pas leur faire de mal ! 😊

Faites-vous un ami du numérique

Comme de nombreux parents, vous ne souhaitez pas que vos enfants passent trop de temps le

nez sur les écrans. Smartphone, tablette, ordinateur peuvent néanmoins devenir de précieux alliés. Proposez leur de jouer à des jeux d'éveil, de réflexion voire de s'initier à la langue du pays que vous allez visiter. Vous trouverez sur internet un nombre important d'applications ludiques et intelligentes pour les occuper durant le voyage.



Et la logistique dans tout ça ?

Pour les bébés, équipez-vous d'un mobile de voyages. Et pour les plus grands, vous pouvez installer des packs « organisateur de voiture » derrière les sièges avant. Vous pourrez y glisser le doudou, jouets, livres et bouteille d'eau. Vos enfants seront fiers d'être autonomes. Et pour les trajets en voiture, pensez aussi aux pauses pour éviter la lassitude et se dégourdir les jambes.

Alors pour des trajets de vacances réussis, mettez à profit les quelques jours avant votre grand départ pour organiser au mieux les conditions de votre voyage. Ainsi, il ne vous restera plus qu'à profiter sereinement de votre break estival. ■

La plateforme téléphonique lutte contre la fracture numérique

La fracture numérique touche dans notre pays 13 millions de personnes soit près d'un français sur 6. Et la crise du COVID-19 a particulièrement creusé les écarts entre ceux pour qui le « tout numérique » ne comporte que des avantages et ceux qui, en revanche, sont dans l'incapacité d'effectuer une démarche administrative en ligne.

La CRPCEN, consciente depuis des années de son rôle auprès des plus fragiles et de sa responsabilité en matière de lutte contre les inégalités sociales, souhaite accentuer ses efforts contre la fracture numérique.

Aussi et afin de permettre aux téléconseillers de la CRPCEN d'accompagner les affiliés qui n'ont pas accès à internet, la plateforme téléphonique se réoriente progressivement vers la prise en charge des affiliés « exclus » du numérique.

En outre, les téléconseillers s'appuient d'ores et déjà depuis 2021 sur le programme « Accompagnement + ». Ce service, assuré par des conseillers spécialisés dans l'accompagnement des personnes, a été créé dans le but d'aider les affiliés à développer leur autonomie numérique pour accéder aux services en ligne de la CRPCEN. Le canal téléphonique devient progressivement le mode de contact privilégié pour les assurés qui n'ont pas internet.

Pour toutes les demandes urgentes, la CRPCEN a développé un nouveau service depuis le mois de mai 2021 : le rendez-vous téléphonique avec un conseiller.

En effet, en cas de grandes difficultés relatives, par exemple, à une rupture de ressources ou de droits, à un problème lié au paiement des indemnités journalières ou d'une pension, nos téléconseillers peuvent vous rappeler tous les après-midis. Il vous suffit :

- 1 - de vous connecter à votre [espace sécurisé](#) depuis la page d'accueil de www.crpcen.fr ;
- 2 - de vous rendre sur « Ma messagerie » ;
- 3 - de sélectionner le motif lié à votre situation :
 - demande de rendez vous maladie ;
 - pension ;
 - ou action sociale ;

et de préciser clairement l'objet et le caractère urgent de votre demande en indiquant vos coordonnées téléphoniques.

NOTA : En l'absence de précision sur l'objet et le caractère urgent de la demande, le rendez-vous téléphonique ne pourra être pris en charge.

Les délais de réponse aux demandes sont rapides et vous avez l'assurance d'une fixation de rendez-vous dans les jours qui suivent votre mail.



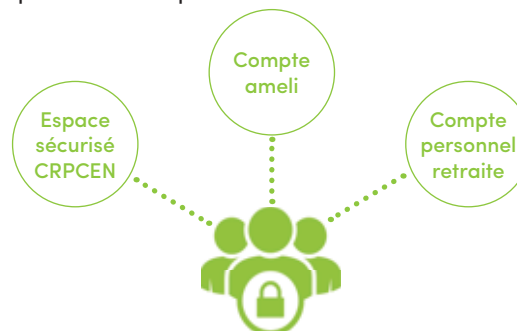
c'est le nombre de rendez-vous téléphoniques pris en charge par la CRPCEN dans un délai de 5 jours en moyenne sur la période de janvier à mai 2022.



Vous venez d'être affilié(e) à la CRPCEN, consultez la toute nouvelle vidéo :

« Les 3 comptes qui comptent »

qui vous guidera pour tous vos besoins avec la Caisse et facilitera vos démarches en ligne, accessible 24/24h depuis votre smartphone.



<https://www.crpcen.fr/la-crpcen/les-demarches-en-ligne-de-la-crpcen>

Renforcement de l'accès à votre compte CRPCEN

Depuis le 22 juin dernier et afin de limiter les risques de cybercriminalité, la CRPCEN vous invite à mettre à jour le mot de passe de votre compte personnel sécurisé (hors connexion via FranceConnect).

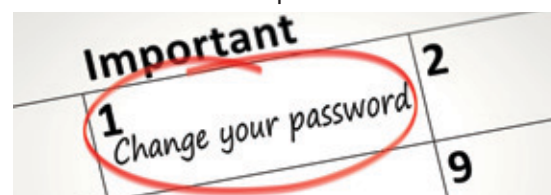
Ce prochain code doit être plus robuste et comporter :

- au minimum 8 caractères ;
- au minimum 1 majuscule ;
- au minimum 1 minuscule ;
- au minimum 1 chiffre ou 1 caractère spécial ;

exemple : Un1versel/Mondi@le

Recommandation : n'indiquez aucun matricule, aucune date de naissance ou encore de nom de famille.

Pour changer votre mot de passe, cliquez en bas de la page d'accueil de votre espace sécurisé sur « Vous avez oublié votre mot de passe ». ■





Évolution de l'espace sécurisé : toujours plus de services pour nos assurés

La CRPCEN poursuit son programme de développement de services en ligne en mettant à disposition sur l'espace de service sécurisé (ESS) les bulletins de pension et les attestations fiscales.

DES JUSTIFICATIFS TRÈS ATTENDUS

Dorénavant, les attestations fiscales et les bulletins de pension détaillés, en l'occurrence les bulletins de pension de retraite, de réversion, d'invalidité ou d'orphelin sont disponibles sur l'ESS.

Pour consulter vos bulletins de pension et vos attestations fiscales, connectez-vous à [votre espace sécurisé](#) depuis la page d'accueil du site www.crpcen.fr puis choisissez la rubrique « Mes documents ».

→ Vos bulletins de pension

Ils restent accessibles pendant 12 mois sur votre espace sécurisé.

Par exemple, chaque nouveau bulletin est mis à votre disposition dès le lendemain du paiement de votre retraite ou de votre pension. Le bulletin récapitule un certain nombre d'informations relatives au montant de votre pension : montant brut, montant net, détail des prélèvements sociaux, montant du prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu.

→ Votre attestation fiscale

Elle est mise à votre disposition dans votre espace sécurisé à partir de début mars et reste disponible durant 2 ans.

L'attestation fiscale vous permet de vérifier l'exactitude de votre déclaration de revenu pré-remplie. Elle vous indique le montant imposable au titre de l'année N-1 que nous avons déclaré à l'administration fiscale pour le calcul de votre impôt sur le revenu et le montant annuel de l'impôt sur le revenu prélevé sur votre pension (PAS).

NB : Si vous n'avez pas encore d'espace sécurisé, il vous suffit de le créer en quelques clics. Pour plus de renseignements, un [tutoriel vidéo](#) est à votre disposition sur notre site internet.



DE NOMBREUX AVANTAGES POUR LES ASSURÉS

- **AUTONOMIE** : il est possible de récupérer vos documents en téléchargeant vous-même les bulletins ou attestations.
- **GAIN DE TEMPS** : ces nouveaux outils vous permettent d'effectuer vos recherches à n'importe quel moment de la journée.
- **SIMPLIFICATION** : depuis la mise en place du prélèvement à la source, les montants évoluent régulièrement.

Ces nouveaux téléservices offrent une meilleure compréhension des sommes versées. ■



Crédits Photo : www.un-regard-sensible.com

Les comités du notariat sous le signe de la solidarité

Pour la première fois après 2 ans de pandémie, la traditionnelle journée des secrétaires des comités du notariat a pu de nouveau se tenir le 17 mai dernier.

C'est au sein de l'Aéroclub de Paris que les 15 responsables des comités du notariat se sont retrouvés afin, non seulement de partager leurs actions avec la direction, mais d'en initier de nouvelles grâce à l'association « Les Petits Frères des Pauvres » avec laquelle la CRPCEN a signé un partenariat en faveur des plus fragiles (*voir Lien Social n° 147 d'octobre 2021*).

Nicolas DOUADY, le nouveau directeur de la production, a débuté cette rencontre. Il a pu faire la connaissance avec chacun des bénévoles des comités du notariat présents et mesurer l'importance de leur engagement et de leurs actions sur le terrain.



Nicolas DOUADY, directeur de la production de la Caisse rencontre les bénévoles des comités du notariat

Olivier MANIETTE, le directeur de la CRPCEN était également présent et l'assemblée a pu ainsi partager avec lui les informations liées à l'actualité du régime, sa bonne santé financière et les enjeux et défis auxquels la Caisse devra faire face dans les semaines et mois à venir (réforme des retraites, ré-

forme du recouvrement, importance de l'action sociale auprès des plus démunis...). Le directeur a pu témoigner tout son soutien auprès des équipes des comités du notariat en montrant l'importance de leur mobilisation, notamment dans le déploiement du partenariat avec « Les Petits Frères des Pauvres ».

Justement, la seconde partie de la journée a été consacrée précisément à ce partenariat grâce à la présence de son représentant Fabrice TALANDIER, accompagné de Madame Léa RUAULT. Pour rappel, la CRPCEN souhaite s'appuyer sur l'expertise des équipes de l'association afin de former les bénévoles des comités sur des thématiques variées telles que l'écoute, les enjeux du vieillissement, l'usage du numérique pour les seniors...

Les bénévoles seront formés à apprendre à utiliser des outils dédiés afin de repérer les situations d'isolement parmi les retraités. Ce sont d'ailleurs ces outils qui ont été présentés aux secrétaires lors de la rencontre du 17 mai.

Les formations se poursuivent en 2022 permettant de mieux repérer les personnes en situation d'isolement. Ces actions s'inscrivent dans un souhait réitéré des comités depuis plusieurs années de pouvoir œuvrer plus efficacement sur le terrain au profit des personnes isolées.

Cette journée a donc été riche en échanges et en bonne humeur. Les services de la CRPCEN ont pris bonne note des propositions et suggestions des secrétaires toujours imaginatifs pour faire vivre de manière dynamique leur comité régional. Ils se sont tous donné rendez-vous fin septembre 2022 pour participer au colloque des comités du notariat qui n'avait pas pu se tenir dans son édition 2020. Nous aurons l'occasion dans l'édition automnale du Lien Social de revenir en détail sur cet événement qui réunira près de 80 bénévoles des comités régionaux. ■

Espace sécurisé

N'attendez plus
pour créer votre espace personnel

- Pour échanger des documents ou pour communiquer simplement et en toute sécurité avec la CRPCEN, que vous soyez employeur ou bénéficiaire du régime, vous pouvez désormais utiliser l'espace service sécurisé qui est mis à votre disposition sur www.crpcen.fr.
- Un [tutoriel](#) est également disponible dès la page d'accueil du site afin de vous accompagner dans la création de votre compte. ■



58 724 affiliés de la CRPCEN
et 3 234 études
ont déjà créé leur compte

**PENSEZ À CRÉER
LE VÔTRE !**



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 SCHATZER, Alexandra AUCLAIR, Flavie LABORIE, Yamina FEX,
Chareille KOKA, Carole BOUCHARD, Pierre-Vincent BOSSER

Création graphique, réalisation :

Carole BOUCHARD, CRPCEN

Photos CRPCEN, Fotolia / Adobe Stock / Crédits Photo : www.un-regard-sensible.com

Le Lien Social, publié par la CRPCEN

Impression Groupe LECAUX Imprimerie / HandiPRINT



CRPCEN,
organisme certifié



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