



le Lien Social

Magazine

#150

OCTOBRE / NOVEMBRE 2022

www.crpcen.fr

➤ **BIEN-VIVRE :**

La grippe saisonnière :
se faire vacciner, c'est se protéger !

➤ **SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE :**

La prise en charge des ayants droit

➤ **VIE DES COMITÉS DU NOTARIAT :**

Le colloque des comités du notariat 2022 :
sous le signe de la solidarité



**L'automne, la saison
qui vous redonne des couleurs**



Édito

Olivier MANIETTE,
directeur de la CRPCEN

À l'heure où j'écris ces lignes, la réforme des retraites souhaitée par le gouvernement va entrer dans une nouvelle phase de concertation avec les partenaires sociaux pour consolider les contours d'un projet qui devrait être connu d'ici la fin de l'année. Nous aurons bien sûr l'occasion d'y revenir plus longuement notamment à travers le positionnement de notre conseil d'administration le moment venu.

Cette actualité dominée par la réforme joue sa partition en contrepoint d'une période particulièrement active pour la Caisse.

En effet, la rentrée 2022 a été ponctuée par deux événements importants pour notre Caisse, le colloque des comités du notariat et le congrès des notaires. Ces rencontres, qui se tiennent depuis de nombreuses années, sont l'expression de notre volonté de servir les affiliés et les accompagner à tous les instants de la vie. Les partenariats que nous scellons notamment avec des acteurs incontournables de la solidarité en France tels que « Les Petits frères des pauvres » soulignent avec force la légitimité de notre engagement.

En outre, et autre sujet primordial de la rentrée : la réforme du recouvrement. Elle occupe notre quotidien depuis des mois et notre vice-présidente, Corinne FEUILLETTE-CADENNE, revient en détail dans ce numéro du Lien Social. Cette réforme prévoit qu'à compter du 1^{er} janvier 2023, le recouvrement des cotisations sur salaires soit transféré aux URSSAF. Le travail pour les équipes n'en sera pas moins dense du fait non seulement des obligations de contrôles qui en découlent et de maintien du recouvrement de la cotisation sur émoluments qu'en raison de la bonne santé du notariat qui a un effet direct sur l'augmentation exponentielle du nombre d'actifs.

Enfin, je tenais à remercier toutes celles et ceux qui ont participé à l'enquête de satisfaction menée courant septembre. Nous développerons l'ensemble des informations dans le prochain « Dossier » du Lien Social de janvier. En attendant, vous êtes 87 % à être satisfaits des services de la Caisse (contre 83 % en 2020). Les résultats sont en progression sur l'ensemble des items même si des souhaits d'amélioration sont exprimés comme sur la joignabilité de la Caisse par exemple. Cette enquête qui s'attachait à évaluer l'offre de service de la Caisse de manière exhaustive, est capitale dans un contexte où le régime peut être profondément réformé dans les mois à venir. Et à travers le fort taux de participation que nous avons mesuré, vous témoignez ainsi votre volonté de soutenir notre CRPCEN.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce numéro. ■

SOMMAIRE



3 - 5

À LA UNE

- 3 questions à Maître Corinne FEUILLETTE-CADENNE, vice-présidente du conseil d'administration de la CRPCEN
- Décès de Pierre LESTARD, un homme dévoué à la CRPCEN
- Congrès des notaires : une édition 2022 sous le soleil marseillais
- La CRPCEN soutient des projets sociaux d'intérêt général
- Espace sécurisé : n'attendez plus pour créer votre espace personnel

6 - 9

BIEN-VIVRE

- La CRPCEN soutient les femmes et le dépistage du cancer du sein
- La grippe saisonnière : se faire vacciner, c'est se protéger
- DOSSIER : L'automne, la saison qui vous redonne des couleurs

10 - 13

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE

- La prise en charge des ayants droit
- Votre situation professionnelle vient de changer : quelles sont les démarches à suivre ?
- Cybercriminalité : soyez vigilant !

14 - 15

VIE DES COMITÉS DU NOTARIAT

- Le colloque des comités du notariat 2022 : sous le signe de la solidarité

16

- Calendrier de paiement des pensions en 2023

3

Questions à...



Maître Corinne FEUILLETTE-CADENNE,
vice-présidente du conseil d'administration
de la CRPCEN représentant les notaires

Maître Corinne FEUILLETTE-CADENNE est vice-présidente du conseil d'administration de la CRPCEN depuis 2021. Elle est également notaire en activité à Saint-Quentin dans l'Aisne. La rédaction de la CRPCEN est allée à sa rencontre afin de mieux comprendre les enjeux de la réforme du recouvrement des cotisations mais également les impacts sur la CRPCEN.

La CRPCEN : Maître, en quoi consiste exactement cette réforme du recouvrement ?

Maître FEUILLETTE-CADENNE : Cette réforme est inscrite dans la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2020 qui prévoit que toutes les cotisations sociales seront progressivement centralisées et encaissées par les URSSAF et ce, pour tous les organismes de protection sociale. Pour la CRPCEN, la réforme prendra effet au 1^{er} janvier 2023.

Ce n'est en aucun cas une remise en question de la bonne gestion des cotisations jusque-là gérées par la CRPCEN. Les pouvoirs publics, par ces mesures, poursuivent un objectif de simplification des services rendus en confiant à **un seul opérateur le recouvrement des cotisations sur tout le territoire national.**

La CRPCEN : Qu'est-ce que cela va changer pour les études ?

Maître FEUILLETTE-CADENNE : À compter du 1^{er} janvier 2023, l'URSSAF devient l'interlocuteur unique pour la déclaration et le paiement des cotisations issues des déclarations sociales nominatives (DSN). **Désormais, la DSN sera traitée intégralement par les URSSAF.**

La périodicité des versements sera, quant à elle, modifiée. Elle sera désormais identique à la date de dépôt de la DSN : le 5 (pour les entreprises d'au moins 50 salariés) ou le 15 de chaque mois (pour les entreprises de moins de 50 salariés). Le paiement des cotisations pourra être effectué par prélèvement SEPA.

En ce qui concerne les déclarations de cotisations sur émoluments et honoraires (« 4 % »), ces déclarations restent de la compétence de la CRPCEN.

La CRPCEN : Et pour notre Caisse, quels sont les impacts de cette réforme ?

Maître FEUILLETTE-CADENNE : Ce nouveau mode de collecte ne change rien par rapport aux modalités de versement des prestations servies par la CRPCEN (maladie, retraite et action sociale). **La CRPCEN demeure toujours l'interlocuteur unique de nos salariés.**

Il est important de rappeler que la CRPCEN conservera le recouvrement, l'encaissement et le contrôle de la cotisation de 4 % sur les émoluments et honoraires, ce qui représente environ un tiers de ses recettes.

Je pense aussi qu'il ne faut pas associer cette réforme - qui est commune à toutes les caisses - à un soi-disant « recul » de l'importance de la CRPCEN. Je rappelle que les URSSAF recouvrent déjà la CSG pour le compte de la CRPCEN depuis les années 90. Ce périmètre d'action sera donc juste étendu.

En outre, la convention financière organisant le transfert, garantit que les cotisations collectées par les URSSAF seront restituées à l'euro près à la CRPCEN, le 8 de chaque mois, de façon à respecter l'équilibre actuel de sa trésorerie. Le solde sera délivré, quant à lui, en fin de mois.

De plus, les déclarations sociales nominatives remplies par les études continueront à être reçues à la CRPCEN notamment pour l'alimentation des comptes carrières. Cela lui donnera de surcroît une visibilité totale sur les sommes qui lui sont dues.

Enfin, l'URSSAF et la CRPCEN accompagnent les employeurs du notariat et les experts comptables dans ce changement. Une rubrique dédiée ainsi qu'un guide du déclarant sont d'ores et déjà accessibles sur www.urssaf.fr pour les informer sur leurs démarches et répondre à leurs interrogations. **La CRPCEN propose également de présenter les principales modifications aux chambres qui sont intéressées et qui peuvent solliciter une intervention de la Caisse via un courriel envoyé à direction-de-cabinet@crpcen.fr.**

La CRPCEN : Merci beaucoup, Maître, du temps que vous nous avez consacré. ■

Décès de Pierre LESTARD, 1943-2022 Un homme dévoué à la CRPCEN



Nous avons appris au cours de l'été, le décès de Pierre LESTARD, ancien administrateur et directeur de la Caisse. Retour biographique sur une personnalité qui a dévoué sa vie professionnelle à la défense du Régime.

Pierre LESTARD est né le 5 décembre 1943 dans un village d'Ille-et-Vilaine, d'un père forgeron et d'une mère couturière.

Il entre dans le monde du notariat après une année d'études comptables le 3 septembre 1959, comme « petit clerc » dans l'office notarial de Liffré (35) où il restera jusqu'en 1982.

Autodidacte, il fait sa formation sur le tas grâce au notaire et à son principal clerc et suit des cours par correspondance.

Il est diplômé premier clerc en 1963, il obtient son diplôme de notaire en 1970 et prendra la fonction de principal clerc en 1971.

Élu administrateur de la CRPCEN en mai 1973 et vice-président en 1981, il deviendra secrétaire général de la Caisse en 1983 puis directeur en 1993. Il restera à cette fonction pendant 10 ans jusqu'à ce qu'il fasse valoir ses droits à la retraite en 2003.

Très engagé dans sa carrière notariale, Monsieur LESTARD fut notamment président de la fédération générale des clercs et employés de notaire.

Il reviendra au conseil d'administration de la CRPCEN en 2011 en tant que suppléant au collège des clercs pensionnés.

Pierre LESTARD aura voué toute sa vie au notariat et nous adressons, au nom de la CRPCEN, nos sincères condoléances à sa famille.

ENTRETIEN AVEC PIERRE LESTARD EN 2014

Lors de la célébration du 75^e anniversaire de la CRPCEN en 2014, nous avons publié une interview des anciens directeurs de la CRPCEN et Pierre LESTARD avait partagé ses souvenirs et ses souhaits pour les années à venir. Nous publions de nouveau cet entretien qui était paru dans le Lien Social n° 123, en juillet 2014.

Le Lien Social : Quel est le fait qui a le plus marqué vos années en tant que directeur de la CRPCEN ?

La richesse de mon mandat rend l'exercice difficile mais deux faits méritent cependant d'être soulignés car ils symbolisent l'ouverture nécessaire pour assurer l'avenir.

Véritablement « osées » dans un cadre culturel d'autonomie de la Caisse érigée presque en religion, la convention d'externalisation avec la CNAMTS dans un contexte très évolutif, a sans doute permis de garder la maîtrise de l'assurance maladie au sein de la CRPCEN. Par ailleurs, la délégation de gestion de nos résidences de vacances a, à mon sens, permis également de sauver ce qui était un fleuron de notre action sociale.

Ces mesures marquent aussi le courage dont fit alors preuve le conseil d'administration en adoptant mes propositions et le dévouement admirable du personnel de la Caisse.

Enfin, la création du Lien Social, en remplacement des anciens cahiers de liaison annuels, a permis une communication plus en phase avec les besoins d'information des assurés.

Le Lien Social : Que souhaitez-vous à la CRPCEN pour les années à venir ?

L'attachement viscéral du notariat à la CRPCEN, condition déterminante pour assurer son avenir, fut pendant longtemps directement lié à une qualité de service exceptionnelle permise avec des coûts de gestion très bas.

Et cet attachement à la CRPCEN ne perdurera qu'avec le maintien de ce niveau d'excellence tout en œuvrant à la simplification administrative souhaitée par les citoyens.

Je souhaite également que les salariés et retraités du Notariat puissent toujours aimer dire « ma » Caisse pendant encore longtemps... ■



Congrès des notaires : une édition sous le soleil marseillais

Pour la 16^e année consécutive, la CRPCEN a participé au Congrès des Notaires dont la 118^e édition s'est tenue à Marseille du 12 au 14 octobre dernier.

Cet évènement séculaire a accueilli cette année près de 3 000 congressistes issus de 40 pays différents afin d'échanger sur une réflexion d'intérêt général. Avec comme thème « L'ingénierie notariale - Anticiper, conseiller, pacifier pour une société harmonieuse », les 3 jours de congrès ont mis en avant des propositions d'accompagnement des personnes dans la gestion quotidienne de leur patrimoine afin de conserver l'harmonie familiale avec une vision transgénérationnelle.

La CRPCEN, quant à elle, a pu affirmer son rôle de conseil auprès de tous les congressistes qui se sont succédé sur le stand. À l'instar des années précédentes, l'équipe administrative a accueilli une centaine de visiteurs afin d'aborder non seulement la situation globale de la Caisse mais également afin de leur apporter toute réponse quant au transfert du recouvrement des cotisations aux URSSAF, au fonctionnement de leur études ou de leur situation individuelle en réalisant notamment des estimations de pensions. ■



Pierre SUDRE, Rachel CRESPO, Maître Corinne FEUILLETTE-CADENNE, Olivier MANIETTE et Anne FOURNIER

La CRPCEN soutient des projets sociaux d'intérêt général

La CRPCEN s'est associée à la Ville de Paris pour co-financer avec elle 3 projets sociaux qui ont été validés pour leur mission d'intérêt général. La Caisse apportera, ainsi, son soutien financier à un projet destiné aux femmes sans domicile fixe, à l'aide alimentaire pour les personnes en grande précarité et à un projet de réinsertion pour le logement de jeunes en situation de vulnérabilité.

Nous revenons plus en détail dans le Lien Social de janvier-février 2023 sur le contenu de ces projets. ■

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.



63 068 affiliés de la CRPCEN
et 3 497 études
ont déjà créé leur compte

**PENSEZ À CRÉER
LE VÔTRE !**





La CRPCEN soutient les femmes et le dépistage du cancer du sein

La première campagne de sensibilisation au dépistage du cancer du sein est apparue aux États-Unis en 1985. Et depuis 1994, le ruban rose, symbole international, nous rappelle que le mois d'octobre est consacré à la prévention de cette maladie.

Quels moyens sont proposés ?

Des bilans de prévention sont accessibles aux femmes dès l'âge de 40 ans dans certains établissements comme l'Institut français du sein par exemple. Il est utile de rappeler que le dépistage du cancer du sein est gratuit pour les femmes entre 50 et 74 ans. Elles reçoivent une invitation de l'assurance maladie. La mammographie reste la meilleure technique de dépistage. Pour les femmes avant 50 ans, il est conseillé d'effectuer un contrôle par le biais de la palpation de la poitrine, au minimum tous les ans chez son médecin traitant ou son gynécologue.

Quelques recommandations complémentaires

Outre le dépistage, il est important d'adopter une bonne hygiène de vie au quotidien. Alimentation équilibrée et pratique sportive régulière, une consommation occasionnelle d'alcool et pas de prise de tabac.

Aussi, une bonne communication sur le sujet avec des professionnels de la santé ou même ses proches peut vous aider mais également aider les autres.

ET LES CHIFFRES PARLENT D'EUX-MÊMES



- **1 femme sur 8** aujourd'hui développe le cancer du sein au cours de sa vie.
- **9 cancers sur 10** sont guéris lorsqu'ils sont dépistés à temps.
- **20 % des cas** à ce jour représentent les moins de 50 ans.
- **10 %** des cas à ce jour représentent les moins de 40 ans.
- **54 062** nouveaux cas recensés chaque année.

COMMENT RESTER INFORMÉ ?

Un grand nombre d'informations est disponible sur le site <https://octobre-rose.ligue-cancer.net/>.

Vous pouvez également compléter vos connaissances en vous rendant sur le site de l'[hôpital-campus Gustave Roussy](#), spécialisé dans la recherche contre le cancer. Les sites e-cancer.fr et ameli.fr sont également des mines d'informations pour toutes les démarches à entreprendre. ■

**POUR DES SEINS EN BONNE SANTÉ,
PARLEZ-EN,
FAÎTES-VOUS DÉPISTER !**





La grippe saisonnière : se faire vacciner, c'est se protéger !

La campagne de vaccination 2022/2023 contre la grippe saisonnière a débuté le 18 octobre 2022. La grippe saisonnière, souvent considérée comme bénigne, est une infection respiratoire virale pouvant entraîner de graves complications chez les personnes fragiles. Elle touche, chaque année, des millions de personnes en France. C'est pourquoi il est préférable de se faire vacciner.

À quoi sert la vaccination ?

L'objectif est double, on se fait vacciner pour soi-même mais aussi pour protéger sa famille et son entourage. Et même si elle ne permet pas toujours d'éviter la maladie, la vaccination réduit le risque de complications graves.

Comment ça marche ?

Lors d'une vaccination, il est injecté dans l'organisme un microbe inactif. Ce microbe n'entraîne donc pas la maladie. En revanche, le corps le reconnaît comme s'il était actif et donc fabrique des anticorps pour l'éliminer. Le système immunitaire garde en mémoire ces anticorps et si le microbe se représente, le corps pourra plus rapidement les fabriquer et empêcher la survenue de la maladie.

La vaccination comporte-t-elle des risques ?

Les vaccins font parfois l'objet d'une mauvaise presse, et pour-

tant, ils sont l'une des mesures de prévention les plus efficaces. Les effets indésirables constatés sont le plus souvent bénins (fièvre, douleurs...) et ils sont beaucoup moins dangereux que la maladie qu'ils préviennent.

Qui est concerné en priorité par la vaccination de la grippe ?

Ce vaccin est pris en charge à 100 % par la CRPCEN pour l'ensemble des personnes à risque :

- les personnes âgées de plus de 65 ans ;
- les femmes enceintes quel que soit le trimestre de grossesse ;
- les personnes atteintes de certaines affections de longue durée ;
- les personnes obèses avec un indice de masse corporelle (IMC) supérieur ou égal à 40 kg/m² ;
- l'entourage familial de nourrissons de moins de 6 mois présentant des facteurs de risque de grippe grave ;
- les personnes séjournant dans un établissement de soins de suite ainsi que dans un établissement médico-social d'hébergement quel que soit l'âge ;
- certains professionnels de santé.

Source : [Santé publique France / Ameli.fr](https://www.santepubliquefrance.fr/)

LES MESURES D'HYGIÈNE

À l'instar de la prévention COVID, certaines mesures d'hygiène simples peuvent contribuer à limiter la transmission de personne à personne.

Concernant le malade, dès le début des symptômes, il lui est recommandé de :

- limiter les contacts avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles (nourrisson, femmes enceintes, personnes âgées ou porteuses de certaines maladies chroniques ou souffrant d'obésité) ;
- mettre un masque jetable lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles ;
- tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier ;
- se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique jetés dans une poubelle recouverte d'un couvercle de préférence ;
- ne cracher que dans un mouchoir en papier à usage unique jeté dans une poubelle recouverte d'un couvercle de préférence.

Tous ces gestes doivent être suivis d'un lavage des mains à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique.

Concernant l'entourage du malade, il est recommandé :

- d'éviter les contacts rapprochés avec les personnes malades, en particulier quand on est une personne fragile ;
- de se laver les mains à l'eau et au savon après contact avec le malade ou le matériel utilisé par le malade ;
- de nettoyer les objets couramment utilisés par le malade. ■

DOSSIER



L'automne, la saison qui vous redonne des couleurs !

« Oh l'automne, l'automne a fait mourir l'été... ». Dans son poème éponyme, Guillaume Apollinaire contait avec mélancolie une saison à la fois triste et vénérée. Pour certains, ce cycle transitoire a en effet tendance à agir sur le moral, accentuant stress et fatigue notamment du fait de la baisse de la luminosité. L'été est bien terminé, la rentrée et sa frénésie sont derrière nous. C'est peut-être le moment idéal pour capitaliser sur de bonnes bases énergétiques afin d'affronter la prochaine période hivernale.

Aérer, un geste essentiel pour lutter contre les virus

En toute saison, il est toujours recommandé d'aérer régulièrement les pièces de votre maison ainsi que celles de votre lieu de travail. Renouveler l'air est important afin d'éviter la prolifération des bactéries et des virus. Pensez à ouvrir tous les jours vos fenêtres entre 10 et 15 minutes. En ouvrant plusieurs fenêtres, de chaque côté de la maison, vous créez ainsi des courants d'air qui accéléreront le renouvellement de l'air intérieur. Même si les températures extérieures sont basses, rassurez-vous, l'air extérieur n'aura pas le temps de refroidir vos meubles et vos murs.

Faites le plein de vitamines

L'automne, avec la baisse des températures et le retour de l'humidité ambiante, est propice aux maladies saisonnières... Grippe, gastro-entérique, rhume et sans parler du COVID qui sévit toujours... se bousculent aux portillons des « réjouissances » saisonnières.

Les vitamines sont donc particulièrement importantes en cette saison. Nous vous conseillons donc de compléter votre alimentation par une cure de magnésium, de vitamine D et de gelée royale. Le magnésium est

un probiotique efficace pour lutter contre le stress ; la vitamine D, dite la vitamine « du soleil », aura des bienfaits sur vos os. Quant à la gelée royale, elle renforcera votre système immunitaire.

C'est également le moment de consommer de la vitamine C pour un bon « coup de boost » et pour renforcer votre système immunitaire. Dans tous les cas, il est conseillé de consulter votre médecin traitant qui saura vous conseiller au mieux et vous prescrire les compléments les plus adaptés à vos besoins.



Les fruits et légumes de l'automne : soyez au rendez-vous

À l'arrivée de l'automne, les légumes du soleil laisse place progressivement aux cucurbitacées, aux légumes anciens et aux champignons, modifiant ainsi fondamentalement nos menus. Tous ces légumes ont d'indéniables apports nutritionnels et gustatifs. Les consommer aux saisons adaptées renforcera votre santé et aura un impact environnemental responsable.

Ainsi, le mois d'octobre est le moment idéal pour la consommation de toutes les variétés de courges, de choux et de champignons. En novembre, la mâche, les endives et les crosnes font leur apparition et viendront compléter les légumes anciens tels que les panais, les topinambours ou encore les salsifis.

Côté fruits, l'automne est la saison des châtaignes, des figues, du raisin, des pommes, des poires, des prunes, des noix et noisettes, des kakis, des kiwis, des mandarines, des coings... Vous n'avez que l'embarras du choix !

Alors par temps de pluie, ressortez vos vieux livres de cuisine et vos recettes de grand-mère, et faites honneur à cette merveilleuse saison en cuisinant de bon petits plats pour vous et vos proches !

5

Bonnes raisons d'aimer l'automne

Parce que chaque saison peut être extraordinaire selon le regard qu'on lui porte, voici 5 bonnes raisons d'aimer l'automne (et il y en a sûrement bien d'autres...) 🍂🍁🌈

- ➔ **Les couleurs flamboyantes de l'automne** : vous apprécierez davantage les balades en forêt en admirant ce qu'offre la nature.
- ➔ **La préparation de plats gourmands et vitaminés** grâce aux récoltes de champignons ou au retour des délicieuses cucurbitacées sur les étalages des marchés (risotto aux girolles, soupe de potimarron...).
- ➔ **Le retour de l'heure d'hiver** qui invite à dormir un peu plus et à privilégier les soirées « cocooning » en famille.
- ➔ **L'automne c'est également la fin de la période des vendanges** : c'est le moment idéal pour découvrir de nouveaux vins, à consommer avec modération bien-sûr !
- ➔ **La reprise de l'activité physique** après un été plus « farniente ». Parce que c'est tout de même plus agréable de courir sous des températures moins caniculaires.



Marchez, bougez et soyez « positif » !

On ne le dira jamais assez, l'activité physique est essentielle à tout âge pour retrouver un regain d'énergie, pour oxygéner le cerveau et se maintenir en bonne condition physique.

Il est recommandé de se coucher à horaire régulier et de ne pas trop consommer d'alcool, véritable nuisance à la qualité du sommeil. Surtout réduisez le temps passé devant les écrans, réel excitant pour le cerveau.

Une méthode tout aussi naturelle que l'on peut aller chercher en soi, c'est de rester positif dans la vie et chaleureux avec votre entourage. Et vous verrez, c'est une « bonne maladie » très contagieuse. Vous serez surpris de voir les effets déclencheurs de votre bonne humeur autour de vous !

Octroyez-vous des pauses. L'automne est la saison des couleurs et vous pourrez ainsi contempler la féerie rougeoyante de la nature en cette période. C'est le moment de profiter d'une promenade en forêt en famille ou entre amis.

Nous ne saurons que trop vous recommander la pratique de la méditation ou du Yoga qui permettra également de freiner le vieillissement cellulaire et de vous apaiser face aux agressions du quotidien.

Une autre méthode très efficace est la luminothérapie qui reproduit la lumière du soleil et ses bienfaits et agit comme un facteur anti-dépressogène en vous apportant réconfort et bonne humeur.

Enfin, ne vous laissez pas envahir par l'actualité qui peut s'avérer, quant à elle, très anxiogène face à une boulimie d'information.

Vous l'aurez compris, en cette saison, il est important de mettre en place une routine de santé tant physique que morale pour affronter la prochaine période hivernale. ■



La prise en charge des ayants droit

La CRPCEN prend en charge les frais de santé de vos ayants droit, de leur naissance et tout au long de leur scolarité de 0 à 20 ans, mais également jusqu'à la veille de leurs 24 ans sous certaines conditions. Quelles sont les démarches à suivre pour tous les cas de prise en charge d'enfant ? Le Lien Social fait le point.

Demande de rattachement

Une demande de rattachement doit être formulée auprès de la CRPCEN sur le [formulaire Cerfa n° 14445](#). Il faut joindre à la demande de rattachement la copie intégrale du livret de famille (ou de l'extrait d'acte de naissance de l'enfant).

Un enfant de moins de 16 ans peut être rattaché en qualité d'ayant droit :

- soit à un parent qui en assure la charge ;
- soit aux 2 parents qui en assurent la charge (double rattachement), même si chacun relève d'un régime différent.

Attention, il faut néanmoins choisir un parent principal et un parent secondaire en renseignant ses noms et prénoms dans l'encadré : choix du parent qui sera destinataire des courriers de l'assurance maladie concernant le ou les enfants (ex. carte européenne, carte Vitale, formulaire M'DENT...).*

NOTA *Le parent principal sera celui à qui les documents administratifs seront envoyés.

La carte Vitale est délivrée à tout bénéficiaire de l'assurance maladie à partir de l'âge de 16 ans. C'est également à cet âge que doit être choisi et déclaré un médecin traitant.

Pour les étudiants

Votre ayant droit poursuit des études. Il reste pris en charge par la CRPCEN sur votre compte dès lors :

- qu'il a moins de 24 ans ;
- qu'il n'est pas affilié à un autre régime au titre d'une activité professionnelle ;
- qu'il ne fait pas l'objet d'un rattachement en tant qu'assuré social au régime général.

À son 24^e anniversaire, vous devrez faire les démarches pour qu'il soit pris en charge par le régime général.

Pour les stagiaires

Dans le cadre d'un stage, votre ayant droit reste affilié à votre régime de Sécurité sociale dont il dépend habituellement.



**Pour les apprentis
ou sous contrat d'alternance**

En devenant apprenti ou alternant, votre ayant droit devient assuré social pris en charge par le régime de Sécurité sociale de l'activité professionnelle de laquelle il dépend.

Il doit compléter au plus vite le formulaire S110 « Demande de prise en charge des frais de santé à titre personnel » téléchargeable sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr) rubrique formulaire et y joindre les pièces justificatives listées sur le formulaire, notamment une pièce d'identité ou un titre de séjour, un justificatif d'activité et un RIB.



Pour les étudiants à l'étranger

La protection sociale des affiliés à la CRPCEN qui poursuivent leurs études à l'étranger sera appréciée en fonction de leur situation individuelle, de leurs études et du pays d'accueil (UE-UEE-Suisse ou hors UE) :

- soit il continue d'être affilié à la CRPCEN et emporte avec lui sa carte européenne d'assurance maladie (CEAM) ;
- soit il doit adhérer au régime de protection sociale de l'état dans lequel il poursuit ses études.



Votre ayant droit exerce une activité professionnelle

Une demande de rattachement est également à effectuer auprès du régime dont relève son activité en complétant le formulaire S110 « Demande de prise en charge des frais de santé à titre personnel » téléchargeable sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr) rubrique formulaire et y joindre les pièces justificatives listées.



POUR EN SAVOIR +



➔ **Contactez-nous :**

- soit par courrier : 5 bis rue de Madrid, 75395 PARIS Cedex 08 ;
- soit via notre site internet <https://www.crpcen.fr> en utilisant [votre espace sécurisé](#).

➔ **Vous pouvez également vous renseigner auprès :**

- du Centre des liaisons européennes et internationales de sécurité sociale ([Cleiss](#)) ;
- de la Caisse des Français de l'Étranger ([CFE](#)) ;
- ou encore auprès du ministère des Affaires étrangères. ■

IMPORTANT : Informez-nous de vos changements de situation afin de connaître l'impact sur votre couverture sociale ainsi que celle de vos ayants droits.



Votre situation professionnelle vient de changer : quelles sont les démarches à suivre ?

Si vous changez d'activité professionnelle et surtout si vous quittez le notariat, il est primordial d'en informer la CRPCEN. Il peut en effet y avoir des conséquences sur votre couverture sociale ainsi que sur celle de vos ayants droits.

VOUS CHANGEZ D'ÉTUDE :

→ Rien ne change pour vous et vos bénéficiaires. Vous conservez vos droits à l'assurance maladie de la CRPCEN. Cette situation nécessite simplement une nouvelle déclaration d'embauche par votre nouvel employeur.

VOUS ÊTES SANS EMPLOI ET VOUS ÊTES INSCRIT À PÔLE EMPLOI :

→ Pas de changement non plus. Vous conservez vos droits à l'assurance maladie de la CRPCEN. Retournez-nous la copie de votre certificat de travail remis par votre étude, soit par courrier, soit via [notre site internet www.crpcen.fr](http://www.crpcen.fr) en utilisant [votre espace sécurisé](#) pour la mise à jour de votre dossier.

VOUS AVEZ REPRIS UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE HORS NOTARIAT :

→ Vous et vos bénéficiaires ne relevez plus de l'assurance maladie de la CRPCEN. Effectuez le plus tôt possible votre demande de mutation auprès de la CPAM la proche de votre domicile ou du régime concerné en complétant l'imprimé disponible sur le site [ameli](http://ameli.fr) « [Demande de mutation](#) ».

→ Pensez à nous adresser la copie de votre certificat de travail remis par votre étude, soit par courrier, soit via [notre site internet www.crpcen.fr](http://www.crpcen.fr) en utilisant [votre espace sécurisé](#) pour la mise à jour de votre dossier.

→ Il convient de contacter votre nouveau régime dans les plus brefs délais dans le cadre de la reprise de vos droits. Le rattachement au régime général ou à un autre organisme ne sera effectif qu'une fois ces démarches réalisées. ■



Cybercriminalité : soyez vigilant !

Le « phishing » ou « hameçonnage » est une forme d'escroquerie sur internet. Cette technique consiste à dérober les identifiants et mots de passe des connexions professionnelles et/ou personnelles des internautes. Il n'est pas anodin de préciser que la France est le 2^e pays en Europe le plus touché par ces attaques informatiques derrière l'Allemagne. De nombreuses entreprises ont déjà été prises pour cible. Par exemple, en mars dernier, l'assurance maladie avait révélé avoir été victime d'un piratage électronique complexe. Afin de vous prémunir contre de telles menaces, la CRPCEN vous livre 8 conseils clés pour vous aider à adopter les bonnes pratiques de sécurité.



1. Optez pour un site de sécurité Internet

Ces « antivirus » vous offrent une protection permanente, même lorsque vos appareils ne sont pas en activité. Ils protègent vos données confidentielles et financières lorsque vous êtes connectés.



2. Utilisez des mots de passe fiables

Il est important d'utiliser différents mots de passe sur les différents sites que vous fréquentez. Rendez-les complexes. Pensez aux combinaisons de chiffres, lettres et symboles. Évitez les noms ou dates personnelles (ex. : votre date de naissance). Il existe également des applications de gestion des mots de passe pour vous aider.



3. Maintenez vos logiciels à jour

Ce point est particulièrement important pour vos systèmes d'exploitation et vos logiciels de sécurité Internet. En effet les cybercriminels détectent facilement les failles de vos logiciels qui leur permettent donc d'accéder à votre système.



4. Protégez vos données personnelles et confidentielles sur les réseaux sociaux

Ne donnez pas d'indices dans vos publications. Par exemple, la date d'anniversaire de votre enfant ou le surnom de votre animal de compagnie (ces critères sont souvent utilisés dans les mots de passe par les internautes). Cette précaution réduira le temps de recherche de vos mots de passe par les hackers (cf. : point 2).



5. Sensibilisez votre entourage

La fraude informatique n'arrive pas qu'aux entreprises. Vous pouvez également transmettre à votre famille de bonnes habitudes quant à l'utilisation d'Internet.



6. Passez au crible le contenu des mails douteux

- Si le mail contient un lien sur lequel il vous est demandé de cliquer : pointez d'abord votre souris sur ce lien. Une information apparaît en bas de votre messagerie, celle-ci vous donnera la véritable destination où vous serez dirigé si vous cliquez. Si cette destination est différente de ce qui est indiqué dans le mail, alors il y a un potentiel risque que le mail soit frauduleux.
- Méfiez-vous des pièces jointes. N'ouvrez que celles que vous attendez ou vérifiez auprès du correspondant qu'il s'agit bien d'un envoi de sa part.
- Portez attention aux demandes urgentes. Il peut s'agir d'une technique fréquente destinée à vous faire commettre des erreurs.
- Examinez l'orthographe du corps du texte dans l'e-mail. Ceci est un indice fort et doit retenir toute votre attention.

- « Vous avez été sélectionné parmi 1 500 candidats [...] vous gagnez la somme de... », aviez-vous postulé ? Soyez vigilant quant aux mails qui vendent du rêve.
- Si vous recevez un e-mail suspicieux de quelqu'un que vous connaissez, n'hésitez pas à l'appeler pour obtenir confirmation de son envoi.
- Vérifiez scrupuleusement l'émetteur du message. Il suffit parfois d'une seule lettre de différence pour vous tromper. Le nom de domaine peut aussi être ressemblant, mais comporter des différences.



7. Utilisez votre adresse mail professionnelle uniquement pour un usage professionnel

Et inversement pour votre compte personnel. Il est fortement déconseillé de transformer des messages professionnels en correspondance privée et les communiquer à des personnes extérieures non autorisées.



8. Adressez-vous aux personnes compétentes

En cas de doute, contactez le responsable de la sécurité des systèmes d'information de votre entreprise. Et dans votre espace personnel, parlez de vos suspicions autour de vous avant d'agir.

LA LUTTE CONTRE LA CYBERCRIMINALITÉ EST L'AFFAIRE DE TOUS. En restant vigilant, vous contribuez à la veille de la sécurité informatique. Il suffit d'appliquer, au quotidien, quelques règles simples et logiques pour assurer au maximum la fiabilité de notre monde télématique. ■



Le colloque des comités du notariat 2022 : sous le signe de la solidarité

Après 3 ans d'attente, les bénévoles des comités du notariat ont enfin pu se retrouver lors de leur traditionnel colloque dont l'édition 2020 n'avait pas pu se tenir en raison de la pandémie.

Le thème choisi cette année était en résonance avec l'actualité de la CRPCEN et les conséquences de la pandémie puisque les bénévoles se sont intéressés à la délicate question de l'isolement social en s'appuyant sur l'expertise de l'association des Petits Frères des Pauvres (PFP).

En effet, selon le baromètre 2021 de l'association, et après 2 ans de crise sanitaire, le constat en France est éloquent sur l'augmentation des personnes en situation d'isolement.

Ce même rapport montre notamment une aggravation alarmante de la situation d'isolement des aînés avec plus de 530 000 personnes âgées de plus de 60 ans qui se trouvent être en situation de mort sociale, ce qui représente la population d'une ville comme Lyon.

Face à cette situation, la Caisse ne pouvait rester insensible et inactive. Le conseil d'administration a donc souhaité sceller en 2021 un partenariat avec

l'association des Petits Frères des Pauvres afin de démontrer que, grâce à l'action notamment de ses bénévoles en région, la CRPCEN pouvait être un acteur à part entière au service des plus démunis.

Il était donc naturel que la nouvelle édition du colloque des comités du notariat puisse être le lieu d'échange et de partage des actions à mener sur le terrain.



Conférence et ateliers pratiques
Animés par des intervenants des Petits Frères des Pauvres, une conférence sur le bilan social a permis aux bénévoles d'être sensibilisés aux actions de l'association et d'introduire les ateliers pratiques qui se sont tenus en seconde partie de colloque.

Ainsi, les bénévoles ont pu participer à des jeux de médiation ludique pour apprendre et échan-

ger sur leurs expériences en lien avec l'isolement social des aînés.

Des jeux de rôle en binômes ont également permis aux bénévoles de se mettre en capacité de détection de situations d'isolement et de vulnérabilité lorsqu'ils sont en présence de personnes vieillissantes.

Enfin, les animateurs de l'association des Petits Frères des Pauvres (PFP) les ont fait travailler sur des situations survenues dans le cadre de leur bénévolat afin d'identifier en collectif les soutiens déjà existants et les manques observés dans la gestion de cette situation. Avec l'appui du catalogue de formations des PFP, les participants ont été invités à identifier les thématiques qui pourraient répondre aux situations rencontrées/à leurs besoins.



**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**

Non à l'isolement de nos aînés



**Entretien avec Lisa-Marie GASSET,
chargée de mission des PFP**

Quels étaient les objectifs des Petits Frères des Pauvres en participant à ce colloque ?

Depuis une année, un partenariat se construit entre la CRPCEN et les Petits Frères des Pauvres. Notre objectif lors de ce séminaire était de mieux connaître les acteurs des comités, les bénévoles et leurs besoins afin d'affiner et d'ajuster les propositions de soutien que nous pourrions proposer. Un second objectif était de partager l'expérience acquise par l'association pour inviter les bénévoles de la CRPCEN à renforcer leurs actions de lutte contre l'isolement.

Comment se sont déroulés les ateliers ?

L'association des Petits Frères des Pauvres est dotée d'un centre de formation interne pour les bénévoles, les salariés et les partenaires. Sa mission est de comprendre, d'accompagner, d'inspirer sur les enjeux du grand âge, et plus spécifiquement sur les situations de précarité et de vulnérabilité.

Dans le cadre du colloque organisé par la CRPCEN, nous avons pu échanger sur cette mission portée par notre association. Il s'agissait de présenter la raison d'être des Petits Frères des Pauvres et exposer le contexte actuel de l'isolement grâce aux grands enseignements, enjeux et recommandations tirés du baromètre sur l'isolement, publié en 2021.

Un jeu de médiation ludique appelé « O'liens » a permis d'échanger autour des représentations de l'isolement. Cet outil a créé un espace d'échanges, de discussions et a permis d'évoquer les expériences vécues par chacun. Ces réflexions ont ensuite conduit à partager autour de la posture du bénévole confronté à une situation d'isolement ou de vulnérabilité. Les ateliers ont progressivement amené la question des besoins des bénévoles, qu'ils soient structurels, matériels, de soutien ou de formation. Cela nous aura permis de souligner les leviers existants qu'il pourrait être utile de mobiliser dans le cadre partenarial PFP/CRPCEN.

Finalement, ces ateliers ont contribué à renforcer le lien et la cohérence de ce partenariat entre nos deux structures. ■

« PRIS SUR LE VIF »



**Béatrice ROUILLARD,
déléguée des Ardennes
du comité Champagne-Ardenne**

Je suis déléguée depuis peu et la forte solidarité entre les bénévoles m'a vraiment fait plaisir, je ne m'attendais pas à être aussi vite et aussi bien intégrée. Des bénévoles comme Andrée BOUCHARLAT, qui œuvre à Lyon depuis de nombreuses années sont vraiment des exemples d'engagement. J'ai également aimé la disponibilité des administrateurs présents et les ateliers avec l'association les Petits Frères des Pauvres qui vont nous aider à mieux gérer les situations des personnes isolées. ■



**Anne-Geneviève GARCIA,
secrétaire du comité Languedoc-Roussillon**

C'était déjà l'occasion de retrouver les autres bénévoles des comités avec lesquels des liens se sont créés au fil des années. Nous sommes tous motivés par cette mission qui nous permet d'aider les retraités de notre région en lien avec la CRPCEN. Nous espérons pouvoir dans les mois qui viennent, et c'était le thème de ce colloque, améliorer notre capacité à détecter et à aider les personnes en situation d'isolement. ■



Calendrier 2023

PAIEMENT DES PENSIONS

Les pensions dues au titre de l'année 2023 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 2023	8 février 2023
Février 2023	8 mars 2023
Mars 2023	11 avril 2023
Avril 2023	9 mai 2023
Mai 2023	8 juin 2023
Juin 2023	10 juillet 2023
Juillet 2023	8 août 2023
Août 2023	8 septembre 2023
Septembre 2023	9 octobre 2023
Octobre 2023	8 novembre 2023
Novembre 2023	8 décembre 2023
Décembre 2023	8 janvier 2024



- *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-contre, nous vous invitons à vous rapprocher de votre conseiller bancaire.*

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 :

Pierre-Vincent BOSSER, Alexandra SCHATZER, Carole BOUCHARD, Alexandra AUCLAIR, Pamin-Wilfred MPAGA, Chareille KOKA

Création graphique, réalisation :

Carole BOUCHARD, CRPCEN

Photos CRPCEN, Fotolia / Adobe Stock

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



10-31-2816 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org