



le Lien Social

Magazine

#152

JUIN / JUILLET 2023

www.crpcen.fr

➤ **À LA UNE :**

Nouvelle aide sociale CRPCEN :
parce que préserver sa santé,
c'est aussi pouvoir souffler !

➤ **BIEN-VIVRE :**

Pour un été de baignades
en toute sécurité

➤ **SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE :**

Modernité, rapidité et facilité :
www.crpcen.fr

➤ **BIEN-VIVRE**

À la recherche du bien-être
au fil des tendances





Édito

Olivier MANIETTE,
directeur de la CRPCEN

L'actualité liée à la réforme des retraites a de multiples résonances dans la vie de la CRPCEN, pour ses affiliés comme ses salariés mais également dans tous les projets menés par la Caisse.

Néanmoins et au-delà des nouvelles dispositions pour le régime vieillesse qui vont dorénavant concerner, au 1^{er} septembre 2023, les nouveaux embauchés dans le notariat, la CRPCEN doit poursuivre, en toute légitimité, son engagement pour maintenir un service public de qualité. Et nous avons devant nous encore de longues années pour le faire.

Justement, la qualité de gestion de la CRPCEN est à la fois reconnue par l'AFNOR qui a renouvelé notre certification ISO-9001 en juin 2022 et par le commissaire aux comptes KPMG qui a également certifié la tenue des comptes sans observation ni réserve. Ces audits aux bilans positifs attestent ainsi la qualité de service que nous offrons à nos affiliés et la fiabilité des opérations comptables et financières de la Caisse.

En contrepoint de ce contexte de réforme, la Caisse continue d'avancer dans l'élargissement de son offre de service et notamment, pour les plus fragiles. Outre le partenariat

avec l'association Les Petits Frères des Pauvres et Habitat & Humanisme (voir *Lien Social de janvier-février 2023, ndlr*), nous nous appuyons dorénavant sur des ateliers santé de la CAMIEG (caisse d'assurance maladie des industries électriques et gazières) pour en faire profiter nos retraités (voir *page 7 de ce Lien Social, ndlr*).

Parce que préserver sa santé, c'est également trouver des moments de répit, nous avons repensé dans sa globalité une nouvelle aide sociale destinée à aider celles et ceux qui se retrouvent en situation d'épuisement soit parce qu'ils aident un proche ou soit parce que la vie les met face à des épreuves difficiles. Ainsi, cette nouvelle visera à accompagner et améliorer la qualité de vie des affiliés et remplacera en 2024, l'aide aux vacances et aux séjours des enfants (*retrouver notre article en p. 5 du Lien Social*).

Autant d'actions et de projets qui viennent accroître le rayonnement de la Caisse dans la sphère sociale et légitimer le rôle important qu'elle joue depuis plus de 85 ans maintenant...

Je vous souhaite à toutes et à tous un excellent été.

Très bonne lecture,

3 - 6

À LA UNE

- Le mot de Corinne FEUILLETTE-CADENNE, vice-présidente du conseil d'administration de la CRPCEN
- Arrêté des comptes 2022 : des résultats toujours à l'équilibre pour la CRPCEN et des comptes certifiés
- Réforme des retraites, publiée au Journal officiel du 15 avril 2023
- Nouvelle aide sociale CRPCEN : parce que préserver sa santé, c'est aussi pouvoir souffler !
- Congrès des notaires : un rendez-vous automnal pour la CRPCEN
- Futur(e) retraité(e) : la CRPCEN vous accompagne en vidéo
- Veillez à la mise à jour de votre adresse mail
- Capital décès : quelles sont les règles d'attribution ?

7 - 13

BIEN-VIVRE

- Prévention santé : point d'étape du partenariat avec la CAMIEG
- Une progression alarmante de l'infarctus chez les femmes
- DOSSIER : À la recherche du bien-être au fil des tendances
- Pour un été de baignades en toute sécurité

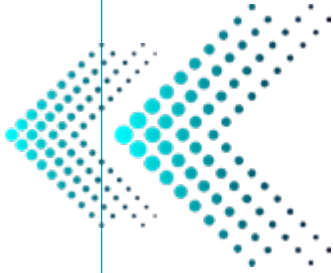
14 - 16

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE

- Modernité, rapidité et facilité : www.crpcen.fr
- Des services en ligne méconnus... et pourtant, ils vont vous faciliter la vie !

SOMMAIRE





Après des années économiquement porteuses, notre profession constate un recul significatif du volume des transactions sur ce premier semestre, entraînant une diminution du chiffre d'affaires des offices notariaux

Nous ne connaissons pas la tournure exacte de ce ralentissement ; marque-t'il un retour à une croissance et une activité plus stable des années avant covid ou est-il annonciateur d'une crise plus profonde ?

La résilience et l'ancrage de nos organisations sont la clé pour maintenir l'activité dans les mois à venir. Une des forces du notariat est de pouvoir faire face à des difficultés de tout ordre ; celles économiques sont particulièrement liées à l'activité du secteur immobilier plus volatile.

La réforme des retraites est au cœur des préoccupations du conseil d'administration. Dans cet avenir incertain pour tous, cette réforme va être mise en œuvre dès le 1^{er} septembre 2023.

Malgré la mobilisation de l'ensemble des acteurs de la profession, la fermeture du régime vieillesse s'appliquera au 1^{er} septembre prochain.



Le mot de la vice-présidente

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

Côté employeurs, l'attente se situe sur deux axes, d'une part que l'application n'engendre pas de complexité supplémentaire et d'autre part que des solutions soient trouvées avec l'État pour garantir les équilibres financiers futurs du régime fermé.

En ma qualité de vice-présidente, je serai très attentive à ces deux aspects.

Dans ce contexte, la communication auprès des affiliés et des employeurs est un enjeu majeur et place encore plus les questions de protection sociale au cœur des débats dans le notariat.

Je vous souhaite à toutes et à tous un bel été. ■





Arrêté des comptes 2022 : des résultats toujours à l'équilibre pour la CRPCEN et des comptes certifiés

Les comptes de la CRPCEN qui sont toujours à l'équilibre depuis 2015, ont été de nouveau 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. Elle confirme également de la pertinence des actions engagées pour sécuriser le système d'information et mieux maîtriser les risques dans le cadre du contrôle interne et de la lutte contre les fraudes.

Cette certification 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.

Par comparaison, la Cour des comptes a certifié avec réserve les comptes 2022 de quatre des cinq branches de prestations du régime général, ainsi que ceux de l'activité de recouvrement. Elle a également refusé de certifier les comptes 2022 de la branche famille (réseau des CAF) et de la CNAF.

La CRPCEN, organisme de sécurité sociale multibranches, s'en sort donc haut la main puisque tous ses exercices ont été certifiés sans observation ni réserve depuis 2008. ■

Réforme des retraites⁰, publiée au Journal officiel du 15 avril 2023

Ce texte porte essentiellement sur les nouvelles conditions de départ à la retraite de l'ensemble des français. Il ne remet absolument pas en cause l'existence de la CRPCEN en tant que caisse de sécurité sociale. Il n'a également aucune incidence sur le versement des pensions CRPCEN des personnes déjà retraitées. Le calendrier de paiement des pensions pour 2023 reste ainsi inchangé.

Le texte prévoit diverses mesures concernant la CRPCEN, dont principalement :

- la fermeture du régime vieillesse CRPCEN aux nouveaux embauchés à compter du 1^{er} septembre 2023.

Important : pour rappel, le régime maladie CRPCEN n'est pas concerné par cette mesure de fermeture. Il reste ouvert, y compris aux nouveaux embauchés. La CRPCEN continuera ainsi de délivrer les prestations maladie, maternité, invalidité et décès à l'ensemble des salariés du notariat.

- du relèvement progressif de l'âge de départ à la retraite à 64 ans ;
- de la modification du calendrier d'augmentation de la durée d'assurance pour obtenir une retraite sans décote ;
- de l'aménagement des modalités de départ anticipé au titre d'une carrière longue ;
- de l'assouplissement des modalités de départ anticipé au titre d'une situation de handicap.

Ces dernières mesures devraient entrer en vigueur à la CRPCEN au plus tôt en 2025 et concerner les assurés nés à compter de 1963.

La loi prévoit aussi :

- une évolution des règles concernant le cumul emploi-retraite intégral ;
- la mise en place du dispositif de retraite progressive.

Suivez les informations relatives à la réforme sur le site Internet de la CRPCEN : www.crpcen.fr. ■

① Loi n° 2023-270 du 14 avril 2023 de financement rectificative de la sécurité sociale pour 2023

Nouvelle aide sociale CRPCEN : parce que préserver sa santé, c'est aussi pouvoir souffler !



À partir de 2024, une nouvelle aide d'action sociale intitulée « **Accompagnement et amélioration de la qualité de vie** » sera disponible et remplacera les aides aux vacances, à la scolarité et aux séjours des enfants proposées jusqu'ici (fin de ces aides en 2023).

Aidant : s'investir mais ne pas s'épuiser !

Faire face aux impératifs de la vie quotidienne tout en prenant soin de sa santé suppose d'avoir la possibilité de se ménager du temps pour des activités ou tout simplement du repos.

Forte de ce constat, la CRPCEN développe une nouvelle aide qui s'inscrit dans cette optique pour, à la fois, accompagner les moments où l'on se sent fatigué par le quotidien mais aussi pour participer au financement de solutions qui permettent de retrouver du temps pour soi.

Cette nouvelle aide vise les actifs et les retraités en situation d'épuisement familial ou professionnel. La grande problématique de l'aidant, du parent, de l'actif au bord de l'épuisement, c'est l'absence de répit et de loisirs qui nourrissent un sentiment de solitude, voire de désarroi.

Lorsque l'on aide un proche, l'attention à soi est moins importante et l'attention à l'autre peut être sans limite. Aider un proche, c'est mettre son corps à rude épreuve. C'est aussi ne dormir que d'une oreille, négliger son alimentation, être angoissé (par l'avenir, par l'organisation du quotidien...). Mais c'est aussi consacrer beaucoup d'énergie à la coordination des professionnels de santé qui interviennent auprès du proche qui est malade. Cela prend beaucoup de temps et réduit de fait celui que l'on pourrait passer avec ses amis... Autant de facteurs qui concourent à augmenter le stress et à dégrader son propre état de santé.

Une nouvelle aide pour offrir un temps de répit

Cette nouvelle aide doit donc permettre au bénéficiaire de souffler moralement, physiquement et de lui offrir un moment de mieux-être.

Elle doit pouvoir servir à financer :

- ➔ des loisirs et vacances (hors achat de matériel) ;
- ➔ un séjour - répit ;
- ➔ un soutien psychologique auprès de professionnels ;
- ➔ des frais de scolarité et de soutien scolaire (hors achat de fournitures scolaires) ;
- ➔ de la garde d'enfant(s) (nourrice, crèche, garderie) ;
- ➔ un accueil temporaire de jour ou de nuit ou une suppléance de l'aidant à domicile.

La campagne pour faire la demande de cette nouvelle aide aura lieu du 6 novembre 2023 au 9 février 2024.

Retrouvez toutes les informations sur notre site : <https://www.crpcen.fr/affiliez/une-nouvelle-aide-crpcen-pour-la-qualite-de-vie>.

AIDE ET SOUTIEN PAR DES CONSEILLERS

Les conseillers **ACCOMPAGNEMENT+** sont à votre disposition pour comprendre votre situation particulière et les incidences de votre état de santé sur votre vie personnelle et professionnelle. Ils essaieront de faciliter votre vie quotidienne.

Grâce à des échanges multiples, aussi bien par téléphone que par mail, les conseillers vous apportent des conseils personnalisés. Ils pourront se mettre en relation avec des organismes spécialisés et s'assureront de l'utilité des réponses qui vous seront apportées.

Votre service dispose notamment d'un réseau de psychologues pour tout besoin d'accompagnement psychologique. <https://www.accompagnementplus.fr/aide-et-soutien-des-affilies>

**01 44 90 13 33 (choix n° 5)
Appel non surtaxé**

*Le service est ouvert du mardi au vendredi
de 9h à 12h30 (hors jours fériés)*



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

Pour la 17^e année consécutive, la CRPCEN participera au Congrès des notaires dont la 119^e édition se tiendra à Deauville.

Avec comme thème :

« LE LOGEMENT

LE DEVOIR DE FAIRE MIEUX,
LE DROIT POUR FAIRE AUTREMENT »,

les 3 jours de congrès mettront en avant des propositions d'amélioration des pratiques professionnelles.

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

Veillez à la mise à jour de votre adresse mail

Afin d'améliorer toutes les correspondances entre la CRPCEN et ses affiliés, pensez à vérifier la validité de votre adresse de messagerie sur Ameli ainsi que [sur votre espace sécurisé](#) accessible depuis notre site www.crpcen.fr. ■

Futur(e) retraité(e) : la CRPCEN vous accompagne en vidéo

Parce qu'un départ à la retraite, ça se prépare et ça s'anticipe, la CRPCEN vous propose de vous accompagner en trois étapes afin de faire le point sur les démarches et les documents que vous devez réunir pour effectuer votre demande en ligne.

Alors, si vous êtes à moins de deux ans de la retraite, cette vidéo pédagogique est pour vous !

Rendez-vous sur www.crpcen.fr. ■



Capital décès : quelles sont les règles d'attribution ?

Au décès d'un affilié salarié du notariat ou en période assimilée (maladie, invalidité, chômage), un capital décès peut être versé à un proche.

Attention, le versement de ce capital est soumis à condition et n'est pas attribué automatiquement.

Pour en savoir plus, retrouver toutes les informations sur le capital décès sur notre site www.crpcen.fr. ■

Prévention santé : point d'étape du partenariat avec la



Comme nous vous l'avions indiqué dans le numéro de janvier du Lien Social, la CRPCEN a conclu un partenariat avec la CAMIEG* visant à développer des ateliers locaux de prévention santé au profit des retraités du Notariat. Ces ateliers se déroulent en présentiel comme en distanciel. À la suite de la phase expérimentale débutée sur la région Bretagne, l'heure est au bilan sur les ateliers « Bien vieillir » qui ont été proposés.



Atelier « Du stress à la sérénité »

3 séances ont été proposées en visio-conférence les 8, 15 et 22 mars 2023 pour 3 départements : le Finistère, le Morbihan et les Côtes d'Armor.

Sur 3 264 invités pour la CAMIEG et 975 invités pour la CRPCEN, au total, il y a eu 20 inscrits (11 pour la CAMIEG, 9 pour la CRPCEN) ; 0,92 % de taux de participation CRPCEN (habituellement le retour se situe plutôt entre 0,3 et 0,9 % pour une visio-conférence).

100 % des participants se sont déclarés satisfaits de cet atelier pour les trois séances proposées.



Atelier « Sommeil »

Atelier proposé en présentiel à Rennes, les 14, 21 et 28 mars.

891 invités au total dont 652 pour la CAMIEG et 239 pour la CRPCEN. 8 affiliés de la CRPCEN se sont inscrits avec un taux de participation très positif de 5,85 % pour la CRPCEN. Il y a eu 100 % de satisfaction à l'issue des trois dates.

En conclusion

Des évaluations sont actuellement en cours pour mesurer l'écart des connaissances et l'évolution des comportements avant le début des séances, à l'issue des ateliers et 3 mois après les ateliers mais on peut d'ores et déjà attester des points positifs suivants :

- les groupes sont très homogènes, l'association CAMIEG / CRPCEN fonctionne très bien ;
- la satisfaction est très bonne ;

- l'assiduité aux séances est excellente ;
- les participants peuvent bénéficier de RDV individuels avec les intervenants s'ils le souhaitent ;
- les ateliers apportent de nouvelles connaissances ou informations aux participants et leur donnent envie de faire évoluer leur comportement.

Concernant les champs à améliorer, il est souligné qu'il est nécessaire d'avoir une adresse mail valide dans son compte Ameli et de s'assurer que la boîte mail n'est pas pleine.

Au regard de ces résultats très positifs, le périmètre du partenariat va pouvoir s'étendre à d'autres régions d'ici le dernier trimestre 2023 et sur l'année 2024.

Si vous êtes intéressé(e), suivez toute l'actualité sur le site www.crpcen.fr, en effet, certains ateliers commenceront dès septembre prochain. ■

**La Caisse d'assurance maladie des industries électriques et gazières (CAMIEG) assure la gestion du régime spécial d'assurance maladie/maternité des industries électriques et gazières (IEG).*

Une progression alarmante de l'infarctus chez les femmes

Depuis quelques années, les maladies cardiovasculaires (AVC, infarctus du myocarde, hypertension) constituent la première cause de mortalité chez les femmes avec 140 000 décès recensés en 2022, avec une nette progression du nombre d'infarctus chez les femmes jeunes.

Quels sont les signes révélateurs des attaques cardiaques, quelles sont les causes principales de ces maladies du cœur et comment prévenir les femmes face à ces risques ? Nous vous proposons un point de situation.

Quelques chiffres éloquentes

En 2016, [Santé Publique France](#) a identifié pour la première fois dans son bulletin épidémiologique hebdomadaire, que les hospitalisations pour un infarctus du myocarde avaient progressé en France de 4,8 % par an entre 2009 et 2013 chez les femmes de 45 à 54 ans.

Aujourd'hui, près d'une femme sur trois diagnostiquée à risque décède de cette cause chaque année. Et une des raisons à cela, c'est que les femmes ne sont pas suffisamment renseignées sur ce sujet. Une enquête réalisée en 2022 par la Fédération française de cardiologie a révélé que 74 % des femmes n'identifient pas les maladies cardiovasculaires comme 1^{re} cause de mortalité féminine et que 55 % d'entre elles pensent que les maladies car-

diovasculaires touchent essentiellement les plus de 50 ans. Or, il y a un risque croissant chez les moins de 50 ans.

QUELS SONT LES SIGNES ?

Les femmes ne ressentent pas systématiquement les mêmes symptômes que ceux connus pour les hommes. Par exemple, près de la moitié des femmes de moins de 55 ans victimes d'un infarctus du myocarde ont révélé ne pas avoir ressenti la vive douleur qui commence à la poitrine et se prolonge dans le bras gauche puis la mâchoire.

Les femmes doivent s'alerter face à 6 symptômes spécifiquement liés aux maladies cardiovasculaires :

- une sensation d'épuisement récurrente ;
- un essoufflement dès le début de l'effort ;
- une douleur aigue dans le dos ;
- des troubles digestifs (nausées, gêne ou brûlure épigastrique) ;
- des palpitations brutales ;
- mais aussi des sensations d'angoisse qui s'ensuivent.



Si ces signes d'alerte perdurent et se répètent, vous devez immédiatement contacter le SAMU

Quels sont les risques principaux qui peuvent déclencher ces maladies du cœur ?

→ **Le tabac et la sédentarité** endommagent la protection naturelle dont bénéficient les femmes jusqu'à la ménopause grâce aux œstrogènes. Il faut savoir que plus d'un infarctus sur 2 est lié à la consommation de cigarettes. Aussi, il est recommandé de pratiquer au minimum 30 minutes de marche quotidienne pour rester en bonne santé.

NOTA : nous vous rappelons que si vous souhaitez arrêter de fumer mais que vous avez besoin d'un peu de soutien pour vous lancer, vous pouvez consulter le site internet www.tabac-info-service.fr ou appeler la ligne d'écoute et d'accompagnement au 3989.

→ **L'INRS** (Institut national de recherche et de sécurité) alerte sur **les effets du stress** chronique sur la santé. Il peut provoquer l'hypertension et les sensations d'essoufflement. La femme est très sensible au surmenage car il est parfois difficile de concilier un équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle.



Les professionnels de santé recommandent d'adopter une alimentation saine et équilibrée et une consommation d'alcool modérée, afin d'éviter l'hypertension artérielle.

Dans tous les cas, parlez-en à votre médecin traitant.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter les pages dédiées aux [troubles anxieux](#) et à [l'hypertension artérielle](#) sur Ameli.fr.



DÉPISTAGE AUX RISQUES CARDIOVASCULAIRES

La Fédération Française de Cardiologie propose sur son site internet, un test de questions d'une durée d'environ 3 minutes, permettant d'évaluer votre risque cardiovasculaire.

Faites-vous tester, [cliquez sur ce lien](#).



ARRÊT DU TABAC : VOUS ALLEZ TENIR BON !

- ➔ Ne restez pas seul, faites-vous accompagner par un professionnel de santé pour bénéficier d'un soutien psychologique et éviter les rechutes.
- ➔ Pour les plus connectés, vous avez la possibilité d'être suivi et conseillé sur Internet : <https://www.coach-stoptabac.com>. Ce site propose de tester votre dépendance au tabac en répondant à un questionnaire de 2 minutes.
- ➔ Vous pouvez bénéficier de remboursements. N'oubliez pas que certains traitements (patches, gommes, pastilles, etc.) sont inscrits sur la liste des substituts nicotiques remboursés par l'assurance maladie, à hauteur de 65 % par an depuis le 1^{er} janvier 2019.
- ➔ Vous allez faire des économies pour concrétiser vos rêves ! Donnez-vous des objectifs, écrivez-les sur un petit carnet à garder près de vous.
- ➔ Compensez le manque par une activité physique : la marche, le vélo, la danse, etc. L'arrêt du tabac va améliorer votre performance sportive et ça va vous coupez l'envie d'en allumer une. 😊

IMPORTANT ! On ne le rappelle jamais assez, le tabac peut créer de nombreux dégâts chez les fumeurs passifs, telles que les maladies respiratoires (asthme par exemple) ou encore les infections de l'oreille. Alors la préservation de vos proches et surtout de vos enfants pourrait être votre plus belle motivation. 😊



LE CHIFFRE À RETENIR

3 minutes

Une envie de fumer dure seulement 2 à 3 minutes. Votre défi, c'est de laisser passer ces quelques minutes sans craquer. Ces envies seront de plus en plus rares et de moins en moins fortes. ■

Sources :

[Ameli.fr](#), [santepubliquefrance.fr](#), [fondation « agirpourlecoeurdesfemmes.com »](#), [fédération française de cardiologie fedecardio.org](#), [Ministère de la Santé et de la prévention](#), [Haute Autorité de Santé](#), [Organisation Mondiale de la Santé](#)

DOSSIER



Pour certains, le bonheur réside par les moments passés en famille, avec ses amis et par la quête de petits plaisirs quotidiens.

D'autres auront besoin de compléter cette quête en participant à des ateliers tendance « bien-être ».

« Exercise snacking », « parenthèse detox », « art-thérapie », autant d'expressions anglophones ou de néologismes en vogue qui incarnent des tendances « du moment » vous promettant monts et merveilles pour toujours plus de sérénité... Pour cette édition de l'été, le Lien Social vous propose de faire le point, non seulement sur les nouvelles tendances, mais également sur celles qui sont incontournables pour prendre soin de son corps mais aussi de son esprit.

À la recherche du bien-être au fil des tendances



OPTEZ POUR DES MÉTHODES DOUCES ET NATURELLES

La naturopathie, ce n'est pas que pour les « bobos » 😊. Médecine traditionnelle et naturelle qui se base sur l'hygiène de vie, elle s'attache à rechercher l'équilibre du fonctionnement de l'organisme par des moyens simples : modulation du sommeil, changement d'alimentation, phytothérapie, massages, activité physique, gestion du stress, technique sur la respiration... Tout autant de pratiques qui s'appuient sur des moyens naturels pour lutter contre les troubles fonctionnels tels que : le stress, les phobies, l'anxiété, l'addiction.

Bien sûr, toutes ces pratiques doivent être encadrées par un spécialiste.

La sophrologie quant à elle, vient du grec ancien et signifie l'étude de l'harmonisation de la conscience. Elle propose des exercices qui combinent visualisation, respiration et décontraction. C'est une méthode psychocorporelle, uniquement verbale et non

tactile, utilisée comme technique thérapeutique qui permet d'affronter les défis de la vie avec philosophie.

Enfin, **la méditation**, qu'on ne présente plus et qui procure de nombreux bienfaits sur le corps, le cœur et l'esprit, permet de réduire le sentiment d'anxiété, améliore le métabolisme et le système immunitaire, aide à contrôler ses pensées, à gérer son stress et apporte une sensation de calme et d'apaisement. Vous pouvez pratiquer la méditation partout et ce, pendant juste quelques minutes. Au réveil pour bien commencer la journée, lors du coucher pour apaiser une nuit difficile ou encore dans le métro avant une réunion importante par exemple, tout en fermant les yeux pour ne pas se laisser distraire par l'activité environnante.



DOSSIER (suite)

SPA = DÉTENTE ASSURÉE

La **thalassothérapie** appelée également « Spa » est un centre de soin comprenant différents espaces consacrés au bien-être : massage, sauna, hammam, jacuzzi, le tout installé dans des endroits au décor raffiné et aux senteurs apaisantes. Entre amis, en amoureux ou en solo, le Spa s'adresse autant au corps qu'à l'esprit, c'est un moment pour soi, qui permet détente, décompression et ressourcement. La formule idéale combine massage et séance de hammam/sauna.

Le **massage** a des vertus thérapeutiques s'il est pratiqué par un professionnel diplômé d'état. Les bienfaits du **sauna**, coutume finlandaise, sont avérés depuis des siècles pour ses effets sur le cœur, les bénéfiques sur la circulation sanguine et la peau. Il élimine les tensions mentales et musculaires mais aussi la fatigue.

Quant au **hammam** qui signifie « eau chaude » en arabe, c'est un bain de vapeur humide puisant ses origines dans les thermes romaines. Dans le hammam, les pores se dilatent sous l'effet de la vapeur, ce qui permet un nettoyage en profondeur. C'est l'allié parfait pour éliminer les toxines accumulées par le stress du quotidien. L'action principale du hammam est l'atteinte d'une relaxation très efficace. Il est très recommandé après une activité sportive dans laquelle les muscles ont été fortement sollicités. Il procure une relaxation intense qui va détendre les muscles, soulager (voire éviter) les courbatures et douleurs ligamentaires. Il est très bénéfique également pour lutter contre les troubles du sommeil.



IMPORTANT : Avant la pratique du sauna ou du hammam, il est impératif de consulter votre médecin afin de confirmer votre capacité à tenir la chaleur. En effet, le sauna accélère les battements du cœur et peut présenter un danger pour les personnes atteintes de maladie cardio-vasculaire. Le hammam induisant une baisse de la tension artérielle est déconseillé aux personnes souffrant d'hypotension.



LES VOYAGES BIEN-ÊTRE DÉCONNECTÉS DU MONDE DIGITAL

L'une des tendances « **wellness** » (bien-être en anglais) 2023 tourne autour du tourisme du bien-être. Outre les séjours thalasso, de plus en plus de retraites spirituelles et parenthèses « coupées du monde » s'offrent à vous. Il s'agit de réaliser des pauses santé, orientées sur la déconnexion. Le quotidien peut devenir épuisant moralement et physiquement. Alors, n'hésitez pas à vous imposer une « **digital detox** » de temps en temps. Exit les réseaux sociaux, les mails, le téléphone portable... Mettez de côté également la pression professionnelle et les obligations personnelles, l'objectif est de prendre du temps pour soi, de se recentrer sur l'essentiel et l'écoute de son corps. Ces temps de pause peuvent s'avérer bénéfiques pour l'équilibre et la productivité.

Et si vous instauriez également la « digital detox » pendant les vacances avec vos enfants ? La pause estivale est le moment idéal pour se retrouver et se ressourcer tous ensemble. Laissez place à votre imagination pour toute sorte d'activités que vous n'avez pas le temps de faire tout au long de l'année. Comme par exemple, préparer les repas à plusieurs. Enfilez votre tablier et votre toque et le tour est joué ! L'équipe en cuisine est fin prête pour concocter de bons petits plats d'été.

Vous pouvez également intégrer à vos valises quelques jeux de société. Vous pouvez aussi réaliser des jeux de devinettes ou de mimes, fous rires garantis et bien-être assuré ! Profitez de ces temps précieux pour faire des balades ou des randonnées, propices aux dialogues.

Et si vous profitez des vacances pour faire découvrir à vos enfants la méditation ou le yoga ? Les bambins aussi ont passé une année stressante. Ces pratiques peuvent les aider à chasser les nuages gris, voire les orages, causés souvent par les tensions rencontrées à l'école ou par le stress des examens...



LES TENDANCES SPORTIVES

Si vous avez peu de temps à accorder à des séances de sport, « **l'exercice snacking** » est fait pour vous. Cette tendance consiste à réaliser des séances micro-dosées et de bouger plusieurs fois par jour, quelle que soit la situation. L'eau de votre thé est en train de chauffer dans la bouilloire, pourquoi ne pas vous lancer sur une série de 20 squats (ou tout autre exercice de musculation) ? C'est l'heure d'aller chercher votre enfant à l'école, allez-y en courant ou à vélo plutôt qu'en voiture (plus écolo !).

Autre pratique, **l'hyrox** en voie de dépasser le célèbre crossfit car il est accessible à tous les niveaux, c'est la nouvelle tendance qui se définit comme une technique innovante et holistique du fitness. Cela consiste à réaliser 1 km de course à pied complété par un exercice fonctionnel de musculation ou de fitness, à renouveler 8 fois.

Au cours des 10 dernières années, **le trail** a plus que doublé son nombre d'adeptes de la discipline. La pandémie y est pour beaucoup car la fermeture des salles de sport en 2020 a entraîné une forte augmentation de randonneurs. Mêlant mouvements, cardio et contemplation de paysage, le trail reste une discipline réellement bien notée qui permet de se vider la tête tout en gardant la forme.

Enfin, les incontournables restent bien-sûr **le Yoga, le pilate, le tai-chi** qui sont autant de techniques sportives douces pouvant amener renforcement musculaire et sérénité.

**Faites place à l'art**

L'art en général agit sur notre état d'esprit. Il a un effet sur nos émotions et stimule l'hormone du plaisir, la dopamine. C'est pour cela que l'art-thérapie a été créée.

FOCUS SUR LA MUSICOTHÉRAPIE et LA DANSE-THÉRAPIE

Pour les mélomanes, la musicothérapie pratiquée par des professionnels, majoritairement des psychologues, utilise le son et la musique sous toutes ses formes, en tant que moyen d'expression et de communication. Elle a pour but de rétablir et de maintenir la santé psychique et physique. Il s'agit d'une approche globale qui met en jeu le corps, la sensorialité, l'affectivité ainsi que les facultés intellectuelles et mentales. Elle s'adresse à tous et elle est particulièrement préconisée pour les femmes enceintes. La musicothérapie permet également le développement et l'acquisition de nouvelles compétences motrices chez l'enfant, le développement des fonctions cognitives telles que la mémoire ou l'attention. Elle permet d'effectuer un travail émotionnel en profondeur ainsi qu'un développement personnel important.

Depuis toujours, la danse fait partie des rituels de guérison au sein des cultures traditionnelles. La thérapie par la danse est apparue en 1940. Cette discipline permet d'atteindre une prise de conscience des blocages enfouis dans le corps depuis longtemps. Sur le plan physique, elle améliore la circulation sanguine et l'énergie musculaire. Et d'un point de vue mental, il est possible de développer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement comme la colère, la tristesse, la frustration, etc. C'est une technique de lâcher prise total. Elle peut amener également à réduire les états de stress et les symptômes de dépression.

Que vous soyez sportifs ou non, adeptes des ambiances zen, les tendances du bien-être s'adressent à tout le monde. La pause estivale est sans doute le moment parfait pour tester de nouvelles routines, qui vous permettront ainsi d'appréhender en toute sérénité la rentrée. ■



Pour un été de baignades en toute sécurité

La période estivale est propice au plaisir des baignades des petits comme des grands. Malheureusement, chaque année, le nombre de noyades est toujours trop important que ce soit à la piscine ou à la mer... Ces drames qui touchent les jeunes enfants comme les personnes âgées pourraient, dans la plupart des cas, être évités par plus de prévention et de vigilance.







« VOUS TENEZ À EUX, NE LES QUITTEZ PAS DES YEUX »

Chaque été, les enfants de moins de 6 ans représentent le quart des noyades accidentelles. La principale cause de noyade pour cette tranche d'âge est le manque de vigilance et de surveillance.

Ainsi, le ministère chargé de la Santé et des Sports, en partenariat avec l'Institut national de la consommation (INC), ont lancé depuis le 17 mai 2023 une nouvelle campagne de prévention des noyades axée sur les bons gestes à adopter pour une surveillance efficace des baignades avec enfants, ayant pour slogan « Vous tenez à eux, ne les quittez pas des yeux ».

Cette campagne est composée de 3 témoignages-choc de parents ayant perdu un enfant, d'une vidéo de sensibilisation de 30 secondes et d'une émission ConsoMag, programmée sur les chaînes de France Télévisions. Retrouvez ces vidéos sur le lien suivant : <https://www.inc-conso.fr/content/attention-aux-noyades-des-enfants>.

LA PRÉVENTION EN SIX CONSEILS GÉNÉRALISTES

- 
Apprenez tous à nager
- 
Baignez-vous toujours avec vos enfants
- 
Choisissez les zones de baignades surveillées
- 
Respectez les interdictions de baignade
- 
Tenez compte de votre état de forme
- 
Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade

DANS VOTRE PISCINE

- ➔ Baignez-vous en même temps que vos enfants ou désignez un adulte responsable de la surveillance.
- ➔ Ne faites pas autre chose lorsque votre enfant se baigne.
- ➔ Ne restez pas le regard fixé sur votre téléphone ou votre tablette.
- ➔ Ne vous absentez pas, même quelques instants.
- ➔ Soyez particulièrement vigilant lors des baignades dans des piscines « hors-sol » (non enterrées) : après la baignade, veillez en particulier à retirer l'échelle d'accès et à installer les dispositifs de sécurité lorsqu'ils existent (alarme, couverture, etc.).

**CES CONSEILS
NE REMPLACENT PAS
LA SURVEILLANCE ACTIVE
ET PERMANENTE DES
ENFANTS PAR UN ADULTE.**

EN MER, QUELQUES CONSEILS POUR LES GRANDS

- ➔ Nagez dans les zones de baignade surveillées.
- ➔ Nagez accompagné ou en signalant votre lieu de baignade.
- ➔ Nagez le long du rivage.

À SAVOIR : en France, les noyades accidentelles sont responsables chaque année d'environ 1 000 décès (dont la moitié pendant la période estivale), ce qui en fait la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 25 ans. ■



Modernité, rapidité et facilité : www.crpcen.fr

Pour éviter les temps d'attente au téléphone trop longs, le site www.crpcen.fr est votre meilleur atout pour obtenir une réponse fiable et rapide depuis votre domicile, sur tablette ou sur smartphone.

Prendre un rdv téléphonique, échanger par mail avec un conseiller en toute sécurité ou être informé de l'actualité de la Caisse, il n'y a qu'une adresse : www.crpcen.fr.

**RESTEZ CONNECTÉ(E)
AUX ACTUALITÉS**
de la CRPCEN 24h/24

**UN SITE RICHE
D'INFORMATIONS,**
à jour, fiable et réactif, pour
les affiliés comme pour les
employeurs

Pensez à créer
VOTRE ESPACE PERSONNEL



Vous souhaitez rejoindre
la CRPCEN, **RETROUVEZ
TOUTES NOS OFFRES
D'EMPLOI EN 1 CLIC !**

**CONSULTEZ LE MAGAZINE
LE LIEN SOCIAL
ET LE GUIDE DE L'ACTION
SOCIALE 2023**
dès la page d'accueil

**LA CRPCEN
EST CERTIFIÉE ISO-9001
DEPUIS 2018.**
Découvrez tous nos
engagements Qualité

646 3626
c'est le nombre de visiteurs
au 31/12/2022
sur www.crpcen.fr

67 638 affiliés
et **3 762 études**
ont créé leur compte
sur l'espace sécurisé au
31/12/2022

Vos attestations fiscales
et **vos bulletins de pension**
disponibles
sur votre espace personnel

UN CARROUSEL D'INFORMATIONS
pour être au courant
de toutes les dernières
actualités de la CRPCEN

**UTILISEZ LE MOTEUR
DE RECHERCHE**
pour aller plus vite
dans la navigation

**COMMUNIQUEZ
EN TOUTE SÉCURITÉ**
avec votre espace
personnel



**UN SITE ADAPTÉ
ET ACCESSIBLE**
aux déficients visuels

**UNE FOIRE
AUX QUESTIONS**
les plus fréquemment
posées par les affiliés

**RETROUVEZ
UNE INFORMATION FIABLE
ET PRÉCISE**
à toutes vos interrogations,
classée par grandes
thématiques

**ACCÉDEZ EN 1 CLIC
DEPUIS TOUTES LES PAGES
DU SITE :**

- à votre espace sécurisé
- à notre outil de recherche
- à nos services en ligne
- et à nos moyens de contact

Des services en ligne méconnus : ET POURTANT, ILS VONT VOUS FACILITER LA VIE !

Parce que les démarches administratives sont toujours un moment redouté, le service public enrichi régulièrement son offre de services en ligne.

En voici certains, souvent méconnus mais qui peuvent particulièrement vous faciliter la vie ! 😊

OBTENIR UN TIMBRE FISCAL

Le site timbres.impots.gouv.fr permet d'acheter des timbres fiscaux en ligne que ce soit pour demander un passeport, renouveler une carte d'identité suite à une perte ou un vol, faire appel d'un jugement ou valider un visa de long séjour.



EFFECTUER SON TRANSFERT DE COURRIER POSTAL

Finis les files interminables au bureau de poste pour organiser son transfert de courrier : en souscrivant en ligne au service de réexpédition de courrier ou au pack déménagement, vos courriers vous suivent à votre nouvelle adresse. Pour en savoir plus www.laposte.fr.

À noter : il faut prévoir un délai minimum de 2 jours ouvrables pour que votre changement d'adresse soit bien pris en compte par la poste.



OBTENIR DES MODÈLES DE COURRIERS TYPE

Finis le syndrome de la page blanche, accéder aux modèles de courrier en ligne.

Le saviez-vous ?

Sur le site www.service-public.fr, vous pouvez également trouver des modèles de courriers ou de documents afin de vous aider dans la rédaction de vos lettres administratives. Les différents modèles de courrier type :

- attestation sur l'honneur ;
- lettre de démission du salarié ;
- demande initiale de congé parental dans le secteur privé ;
- attestation d'hébergement ;
- déclaration de concubinage ;
- porter plainte auprès du procureur de la République. ■



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,
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

