



le Lien Social

Magazine

#154

JANVIER / FÉVRIER
2024

www.crpcen.fr

➤ À LA UNE :

Réforme des retraites, point de situation

➤ SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE :

Nouvelle aide d'action sociale



➤ DOSSIER

**La relation client
à la CRPCEN :**
votre temps
est précieux,
restez connecté !



Édito

Olivier MANIETTE,
directeur de la CRPCEN

Pour la CRPCEN, l'année 2023 n'a pas été de tout repos avec la mise en œuvre de la réforme des retraites, la première année de vie du transfert des cotisations sociales aux Urssaf ou encore la mise en place du décret de contrôle interne qui renforce la maîtrise des risques et de la performance de l'organisme... Pour autant, toutes ces étapes ont été franchies, les prestations sont traitées dans les délais et nous améliorons nos indicateurs de traitement tout en proposant de nouvelles offres « relation client » notamment à destination des affiliés les plus fragiles (voir notre dossier pages 8-9, ndlr).

2024 va démarrer avec beaucoup de nouveaux projets. Il y en a un qui tient particulièrement à cœur à nos administrateurs, c'est la transformation en statut associatif de nos comités du notariat qui veillent dans chaque coin de France au maintien du lien social entre retraités de la profession.

En outre, les travaux préparatoires du bilan de la convention d'objectifs et de gestion (COG) 2021-2025 sont lancés et des ateliers pour l'élaboration de la prochaine COG vont se tenir tout au long du premier semestre 2024.

Notre relation client vis-à-vis des affiliés a été une de nos priorités ces dernières années et les employeurs seront dorénavant eux aussi au centre de nos préoccupations afin que la Caisse soit la plus accompagnante possible dans leur quotidien.

Enfin, nous mobilisons beaucoup de nos forces et de nos ressources pour rénover en profondeur notre système informatique. Quand on sait à quel point ce système irrigue aujourd'hui l'activité de la CRPCEN, je suis convaincu que c'est par la solidité et la performance de ces fondations que l'existence de la Caisse peut durablement être envisagée.

Je vous souhaite à toutes et à tous une très bonne année 2024. ■

SOMMAIRE

3 - 7

À LA UNE

- Le mot de Christine MAUGÜÉ, présidente du conseil d'administration de la CRPCEN
- Le mot de Corinne FEUILLETTE-CADENNE et de Serge FOREST, vice-présidents du conseil d'administration de la CRPCEN
- Réforme des retraites : quelles sont les règles et les enjeux du maintien d'affiliation au régime retraite CRPCEN ?

8 - 9

DOSSIER

- DOSSIER La relation client à la CRPCEN : votre temps est précieux, restez connecté !

10 - 14

BIEN-VIVRE

- Briser les tabous : l'importance des examens andrologiques
- Vacances à la montagne, y'a pas que le ski !
- Prendre soin du système de santé en France

15

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE

- Accompagnement et amélioration de la qualité de vie : une nouvelle aide CRPCEN
- Revalorisation de votre retraite en 2024 et contributions sociales





**Le mot
de la présidente
Madame Christine
MAUGÜÉ,**
*présidente du conseil
d'administration
de la CRPCEN*

L'année 2023 aura été pour la CRPCEN marquée par de grands changements avec l'intégration de la réforme des retraites. Je sais que pour grand nombre des affiliés, très attachés à notre beau régime, c'est avec une certaine amertume et une grande incompréhension que ces bouleversements ont été accueillis. Cette réforme, redoutée depuis plusieurs années, a toutefois le mérite d'avoir préservé l'affiliation retraite spécifique pour toutes les personnes entrées dans le régime avant la date fatidique du 1^{er} septembre 2023. Les pouvoirs publics ont également cherché à maintenir cette affiliation vieillesse dans les situations de chômage, de changement d'étude, de départ volontaire ou involontaire tout en cadrant les conditions. D'autres projets de réforme auraient pu voir le jour et prévoir une affiliation de l'ensemble des salariés du notariat au régime général.

L'autre élément remarquable pour cette année, c'est à mes yeux la rapidité de la mise en œuvre de cette réforme d'une particulière ampleur, qui en outre s'est avérée très complexe sur le plan réglementaire. Je tiens à saluer le travail exemplaire de la caisse pour parvenir à bouleverser des pans entiers de son activité en quelques mois seulement tout en maintenant son activité quotidienne. On voit à travers cela la robustesse mais aussi la souplesse dont a su faire preuve la CRPCEN.

L'année 2024 doit nous permettre de retrouver un nouvel équilibre et de nouvelles perspectives pour la suite. La CRPCEN qui gère toujours la maladie, a encore beaucoup de travail au niveau de la retraite et ce pour plusieurs décennies. J'ai ainsi retenu que selon les projections actuarielles, il y aura encore plus de 80 000 retraités CRPCEN en 2070. La COG 2021-2025 rentre par ailleurs dans sa seconde partie de vie et les résultats des premiers bilans sont très encourageants. Beaucoup d'indicateurs de performance se sont améliorés, des innovations comme la mise en place de webinaires aujourd'hui dédiés à la réforme des retraites mais pouvant se décliner sur de multiples sujets se sont développés, des expérimentations sont aujourd'hui menées avec les Petits frères des pauvres pour combattre l'isolement dont certains souffrent. Je suis convaincue que la CRPCEN a encore beaucoup à apporter au monde du notariat et à la protection sociale et sombrer dans le pessimisme profond serait une erreur.

La CRPCEN peut être fière du travail accompli et se recentrer sur tout ce qu'elle peut apporter de mieux pour les actifs et les retraités qu'elle compte. La force et la résilience dont elle fait preuve depuis sa création méritent que l'on poursuive les efforts.

C'est sur ces mots optimistes que je vous souhaite à tous et à toutes ainsi qu'à tous ceux qui vous sont chers une année 2024 pleine d'espoir, de bonne santé et de bonheur. ■



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

L'année 2023 s'est achevée sur la confirmation de la contraction du marché immobilier, rompant avec des années exceptionnelles et impactant tous les Offices Notariaux.

Tous chiffres confondus, nous retrouvons un niveau comparable aux années 2018/2019.

Certes, ce décrochage était perceptible dès le milieu du second semestre 2022 et s'est amplifié en 2023 ; la crise immobilière est entrée lentement mais sûrement dans un cycle baissier, dont la durée et l'ampleur restent inconnues. Une inversion vers septembre 2024 ou début 2025 ? À ce jour, les données endogènes et exogènes liées à une instabilité, une volatilité et une insécurité mondiale ne permettent aucun pronostic fiable.

Les administrateurs notaires du Conseil d'Administration de la CRPCEN sont à l'œuvre avec les équipes de la Caisse pour envisager divers schémas d'impact de cette baisse d'activité sur les recettes de la Caisse, en ayant à cœur le maintien de la qualité de la protection sociale de notre régime.

L'année 2023 a été le premier acte de la fermeture de notre régime vieillesse avec l'affiliation des nouveaux collaborateurs du Notariat au régime général pour la vieillesse ; (NDLR en ce qui concerne la « maladie », les nouveaux entrants relèvent toujours de la CRPCEN).

Les conditions d'affiliation à l'un ou l'autre des régimes ne sont connues qu'au gré d'informations données au fil d'interrogations et de réponses ; nous restons dans l'attente de précisions quant aux possibilités de maintien d'affiliation clarifiant les interrogations et les doutes des employeurs.

Malgré la non stabilisation des textes, la CRPCEN a à cœur de gérer et d'accompagner les dispositions en vigueur au premier septembre.

Pour aider les employeurs dans cette mise en œuvre de la réforme, les services de la CRPCEN sont accessibles pour la prise de la bonne décision.

Dans le but d'anticiper au mieux et de pallier les imprécisions, la CRPCEN a déployé auprès des Chambres des Notaires des outils, sous forme, entre autres, de webinaires pour informer au mieux les employeurs dans l'accompagnement de leurs salariés. Nous espérons que cette dynamique perdure et ouvre le champ des possibles de la coopération active de tous les acteurs de la profession au service et pour la cohésion de celle-ci.

Sur une planète confrontée aux changements climatiques et dans un contexte mondial instable, acteur agile dans un environnement en perpétuelle et fulgurante évolution (Intelligence Artificielle...), la CRPCEN est à vos côtés pour vous protéger vous et votre famille. Nous vous adressons en ce début d'année, nos meilleurs vœux.

Que 2024 vous apporte santé, bonheur et paix à vous, vos familles et vos proches.

Également, nous formons des vœux de concorde et de paix sur la terre.

Joyeuse et belle année 2024 ! ■



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

2024, SOUS QUELS HOSPICES VA-T-ELLE ÉVOLUER ?

Les fêtes de fin d'année passées, il est temps de se pencher sur la situation de la CRPCEN.

Pour rappel, la loi de financement rectificative de la Sécurité Sociale pour 2023 du 14 avril dernier a définitivement « enterré » le régime spécial des Clercs et Employés de notaires créé par la loi du 12 juillet 1937 pour sa partie vieillesse.

Nous avons quelques espoirs que le PLFSS 2024 (Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale) apporte des ressources nouvelles à notre Caisse pour limiter dans le temps l'inéluctable déficit à venir.

Rien, rien de rien dans ce projet de loi adopté encore une fois avec le 49-3, déni de démagogie constitutionnelle.

La CRPCEN par deux écrits, l'un sous la plume de sa Présidente, l'autre sous la plume conjointe des deux vice-présidents, a appelé l'attention du Conseil Constitutionnel sur l'utilisation des réserves à des fins de trésorerie courante alors qu'elles devraient être réservées à des difficultés engendrées par une situation économique globale et non par une réforme privant de ressources notre régime par répartition.

Hélas, nos voix n'ont pas été entendues par le Conseil Constitutionnel, de sorte que nous serons obligés d'envisager rapidement des mesures tendant à la vente de notre patrimoine immobilier, d'autant que la situation du Notariat en 2023 n'est pas fameuse et que 2024 ne s'annonce guère plus joyeuse.

D'autant que le tarif des notaires est sous l'œil de l'Autorité de la Concurrence avec une possible modification à la baisse en février prochain, cela ajouté au fort marasme de l'immobilier, ne garantit en rien un niveau de ressources suffisant au financement du régime fermé.

Pour autant, les administrateurs représentant les assurés actifs et retraités, ne cesseront de combattre les effets mortifères de cette réforme, nous ne nous laisserons pas dicter par les Pouvoirs Publics notre conduite financière du régime ainsi que le financement de sa gestion.

Nous savons pouvoir compter sur l'engagement des salariés de la Caisse pour défendre à nos côtés ces objectifs.

Les administrateurs représentant les salariés et retraités se joignent à moi pour vous souhaiter nos meilleurs vœux pour 2024, que cette nouvelle année vous apporte joie et bonheur avec vos proches, prospérité et réussite dans votre activité professionnelle mais surtout in fine la santé.

Car l'état de déliquescence de nos hôpitaux, de notre médecine de ville, les déserts médicaux de plus en plus nombreux par suite de la politique de rationnement compatible imposée par les gouvernements successifs, nous contraignent à prendre soins de nous avec encore plus de vigilance. ■



Lors de notre précédente édition du Lien social, un dossier consacré à la réforme des retraites présentait les 4 principales mesures pour le régime CRPCEN : fermeture du régime vieillesse, relèvement de l'âge de départ et accélération du calendrier d'augmentation du nombre de trimestres requis, déploiement de la retraite progressive et enfin possibilité de se constituer des droits à une pension dans le cadre d'un cumul emploi retraite.

Nous revenons dans cette édition plus en détail sur les règles et les enjeux du maintien d'affiliation au régime de retraite CRPCEN en cas de changements de situation professionnelle, ce sujet suscitant de nombreuses interrogations de votre part.

Réforme des retraites : quelles sont les règles et les enjeux du maintien d'affiliation au régime retraite CRPCEN depuis sa fermeture au 1^{er} septembre 2023 ?

I Affiliation à la CRPCEN : attention aux changements de situation depuis le 1^{er} septembre

La législation* prévoit le principe du maintien d'affiliation pour les personnes recrutées dans le notariat avant le 1^{er} septembre 2023.

Afin de ne pas empêcher les mobilités professionnelles au sein de la profession du notariat, les textes ont encadré les différents cas de fin de contrat de travail survenues après cette date permettant un maintien du salarié dans le régime spécial de retraite de la CRPCEN (changement d'employeur, signature d'un nouveau contrat de travail dans le notariat après les études, fin de contrat à durée déterminée (CDD), conclusion d'une rupture conventionnelle, licenciement économique, proposition d'un contrat de sécurisation professionnelle, prise d'un congé sans solde, ...).

Toutes ces situations qui, avant la réforme, étaient sans conséquence définitive sur le régime de retraite nécessitent de faire des choix éclairés pour continuer de bénéficier du régime spécial de retraite de la CRPCEN.

I Les exemples de maintien de l'affiliation CRPCEN

Il est important de rappeler que tant que vous demeurez en périodes rémunérées, donnant lieu au versement de cotisations vieillesse à la CRPCEN, vous demeurez affilié au régime de retraite CRPCEN.

Par ailleurs, les périodes non cotisées mais prises en compte pour les droits à la retraite CRPCEN** vous permettent de conserver votre affiliation affilié au régime de retraite CRPCEN

Ainsi, si à la suite d'un **licenciement**, vous vous inscrivez comme demandeur d'emploi et bénéficiez d'une indemnisation chômage, vous continuez à vous constituer des droits à retraite à la CRPCEN et conservez à ce titre votre affiliation à ce régime.

De même, l'acceptation d'un **contrat de sécurisation professionnelle (CSP)** proposé par votre employeur dans le cadre d'une procédure de licenciement économique ne remet pas en cause l'affiliation au régime de retraite CRPCEN (la période en CSP étant également prise en compte pour les droits à retraite).

* Article 1^{er} de la loi du 12 juillet 1937 modifiée par la loi n° 2023-270 du 14 avril 2023 de financement rectificative de la sécurité sociale pour 2023 et la loi n° 2023-1250 du 26 décembre 2023 de financement de la sécurité sociale pour 2024.

** que l'on appelle périodes « assimilées » : périodes de perception d'indemnités journalières, d'une pension d'invalidité CRPCEN, d'allocations chômage...

I Les périodes à risque au regard de l'affiliation à la CRPCEN

Il conviendra d'être particulièrement vigilant lorsque vous connaissez une période au cours de laquelle aucune cotisation n'est versée **ET** lorsque cette période ne permet pas non plus de vous constituer de droits à retraite au régime CRPCEN :

- en cas de **changement d'employeur**, lorsque vos deux contrats de travail ne se succèdent pas immédiatement ;
- ou si vous êtes en période de **chômage non indemnisé après une démission**, cette période n'étant pas prise compte pour vos droits à retraite CRPCEN ;
- ou encore lorsque vous prenez un **congé sans solde** d'un mois ou plus.

Si cette période intervient dans le cadre d'une rupture du contrat de travail, l'affiliation CRPCEN est maintenue pour une durée « plancher » égale à :

- **un mois à compter de la rupture du contrat** lorsque cette rupture est d'un commun accord (fin de CDD, rupture conventionnelle) ou à l'initiative du salarié (demande de liquidation de sa retraite, démission).

Cela signifie par exemple qu'à la suite d'une rupture conventionnelle, vous disposez d'un délai

d'un mois pour vous inscrire comme demandeur d'emploi en vue de bénéficier d'une indemnisation chômage. Ou, en cas de démission, que votre contrat de travail dans une nouvelle étude doit débuter dans le mois qui suit la date de fin de votre précédent contrat de travail ;

- **un an à compter de la rupture du contrat** si c'est l'employeur qui est à l'initiative de cette rupture (licenciement).

Attention : en cas de reprise d'une activité entraînant une affiliation à un autre régime de sécurité sociale au cours des durées d'un mois et d'un an, le maintien d'affiliation au régime de retraite CRPCEN prend fin.

Quant aux situations de **suspension du contrat de travail**, un décret à paraître listera les congés qui permettent de bénéficier d'un maintien de l'affiliation au régime de retraite CRPCEN alors même qu'ils ne donnent lieu ni au versement de cotisations ni à la constitution de droits à retraite.

EN RÉSUMÉ, EN CAS DE RUPTURE OU DE SUSPENSION DU CONTRAT DE TRAVAIL À COMPTER DU 1^{ER} SEPTEMBRE 2023, L'AFFILIATION EST MAINTENUE :



Pendant la période durant laquelle l'affilié est indemnisé au titre du chômage ou les périodes validées au titre de la vieillesse.

En cas de non prise en compte des périodes non cotisées au titre de la retraite (période sans emploi, période de chômage non indemnisé ne répondant pas aux conditions de validation retraite...) :

- soit pendant une durée d'un mois à compter de la rupture du contrat lorsque cette rupture est à l'initiative du salarié (démission) ou d'un commun accord (fin de CDD, rupture conventionnelle)
- soit pendant une durée d'un an à compter de la rupture du contrat lorsque cette rupture est à l'initiative de l'employeur (licenciement)

Attention : l'affiliation est maintenue jusqu'à la reprise d'une activité entraînant une affiliation auprès d'un autre régime de sécurité sociale lorsque cette reprise d'activité intervient avant l'expiration des deux durées ci-dessus.

Un décret doit fixer la liste des congés qui permettent le maintien de l'affiliation au régime de retraite CRPCEN après le 1^{er} septembre 2023 alors même qu'ils ne donnent lieu ni au versement de cotisations ni à la constitution de droits à pension dans ce régime.



IMPORTANT : dans tous les cas, l'affiliation maladie reste au régime CRPCEN pour tous les salariés du notariat dont la durée du travail est d'au moins 17h30 par semaine.

I Retraite progressive et affiliation

Pour rappel, la **retraite progressive** permet aux salariés de travailler à temps partiel en percevant une fraction de leur retraite tout en continuant à acquérir des droits à retraite au titre de leur activité. Pour être éligible à ce dispositif, il faut remplir 3 conditions :

- être à 2 ans ou moins de l'âge légal de la retraite au régime général (soit avoir au minimum 62 ans à compter de la génération 1968) ;
- avoir acquis au moins 150 trimestres d'assurance tous régimes de retraite de base ;
- exercer son activité salariée à temps partiel comprise entre 40 % et 80 % d'un temps complet. Toutefois, pour conserver son affiliation au régime CRPCEN, ce temps partiel devra en pratique être au minimum de 50 % d'un temps complet. En cas de temps partiel inférieur à 50 %, soit moins de 17h30 par semaine, vous cessez d'être affilié à la CRPCEN au titre de la retraite et de la maladie. Vous êtes dans ce cas affilié au régime général. Vous ne pourrez alors plus être affilié au régime de retraite CRPCEN, même si vous exercez de nouveau votre activité salariée dans le notariat à plus de 17h30 par semaine.

Votre durée de travail dans le cadre du cumul emploi retraite est donc déterminante sur votre affiliation au régime spécial de retraite de la CRPCEN.

DU NOUVEAU SUR LA RETRAITE PROGRESSIVE

Si vous souhaitez en savoir plus sur la retraite progressive ou envisagez d'en bénéficier, un article dédié ainsi que le formulaire de demande sont désormais disponibles sur le site Internet www.crpcen.fr, rubrique « retraite ».

I Cumul emploi retraite et affiliation

Enfin, dans le cas particulier d'une reprise d'activité salariée dans le notariat en cumul emploi retraite intégral, votre affiliation au régime spécial de retraite de la CRPCEN peut être retenue sous certaines conditions. Depuis le 1er septembre 2023, il est possible, dans le cadre de ce cumul, de se constituer des droits à une nouvelle pension de retraite dont le montant annuel ne peut pas dépasser 5 % du plafond annuel de la sécurité sociale (soit, en 2024, 2 318,40 € annuel brut correspondant à 193,20 € par mois).

Pour avoir droit à cette nouvelle pension à la CRPCEN, vous devez conserver votre affiliation au régime spécial. Votre reprise d'activité en cumul emploi retraite doit pour cela intervenir au plus tard dans le mois qui suit votre cessation d'activité avant liquidation de votre première retraite CRPCEN. En cas de reprise d'activité au-delà de ce délai d'un mois, vous êtes affilié au régime général et vous constituez des droits à une nouvelle pension de retraite auprès de ce régime.

ATTENTION : en cas de reprise d'activité chez le même employeur, vous pouvez vous constituer de nouveaux droits à retraite uniquement 6 mois après la liquidation de votre première pension.

QU'EST-CE QUE LE CUMUL EMPLOI RETRAITE INTÉGRAL ?

C'est la possibilité de cumuler intégralement votre pension de retraite CRPCEN avec une rémunération, sans avoir à respecter un plafond. Pour y prétendre, vous devez avoir obtenu toutes vos pensions de retraite personnelles auprès de la totalité de vos régimes de base et complémentaires, français et étrangers et :

- être âgé d'au moins 67 ans

OU

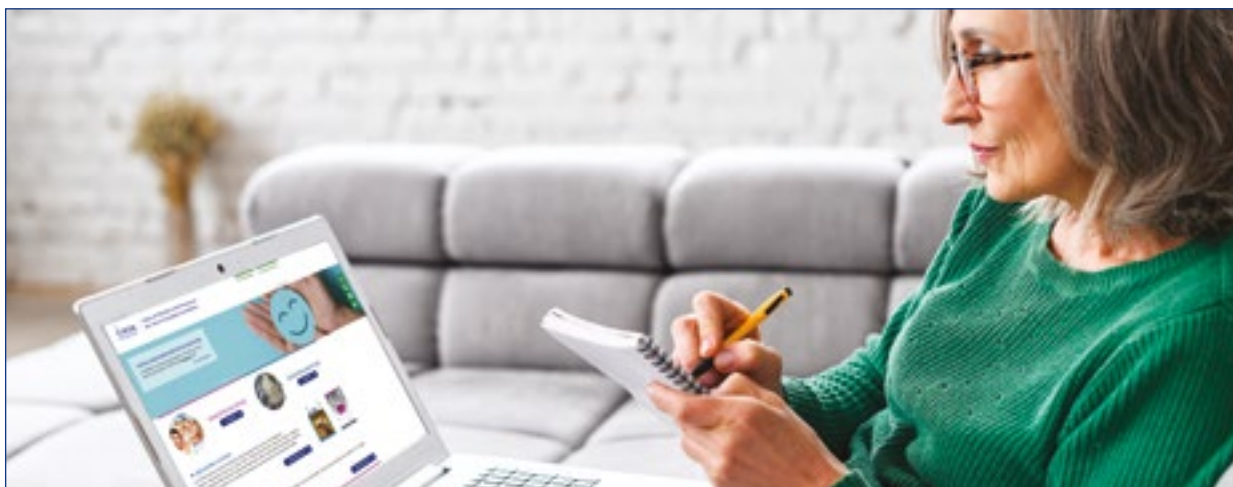
- avoir entre 62 et 64 ans, selon votre année de naissance, et totaliser le nombre de trimestres requis pour obtenir une retraite à taux plein au régime général.

Lorsque vous ne remplissez pas les conditions du cumul emploi retraite intégral, vous avez la possibilité de cumuler mais sans dépasser un certain plafond. Le cumul emploi retraite plafonné ne permet pas de se constituer de nouveaux droits à retraite.

Pour en savoir plus sur le cumul emploi retraite, rendez-vous sur www.crpcen.fr ■



DOSSIER



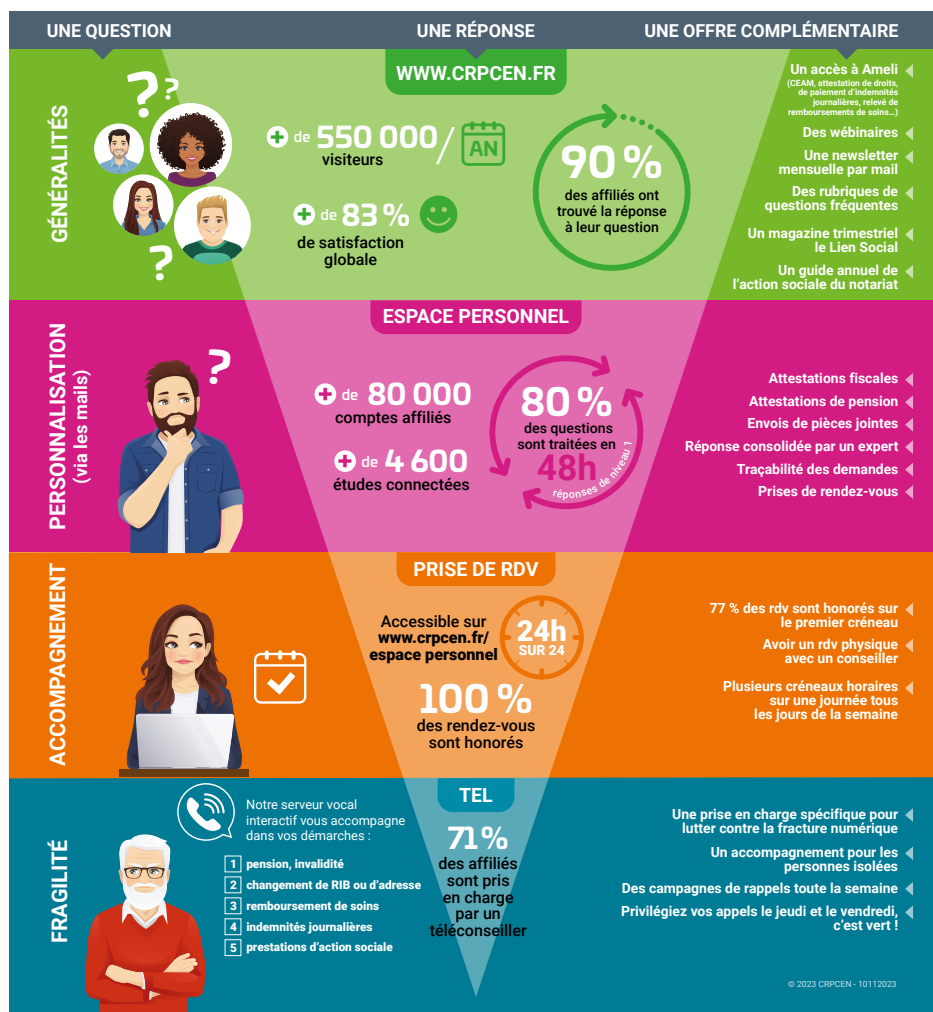
La relation client à la CRPCEN

Votre temps est précieux, restez connecté !

TOUS LES MOYENS DE JOINDRE LA CRPCEN EN UN COUP D'ŒIL

Vous avez des questions généralistes, vous souhaitez contacter un conseiller par mail ou vous êtes dans une situation qui nécessite un accompagnement personnalisé ?

La CRPCEN répond à toutes vos questions à travers son offre de services numériques. Et dans la majorité des cas, le téléphone, c'est pas automatique !



© 2023 CRPCEN - 10112023

LA CRPCEN EXPÉRIMENTE UNE ACTION DE LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

Depuis le mois de septembre et en collaboration avec l'association « Les petits frères des pauvres » et les bénévoles des comités du notariat, la CRPCEN mène une action expérimentale de repérage des affiliés fragilisés par une situation d'isolement. En effet, depuis 2020, la pandémie a particulièrement mis en exergue les grandes difficultés de certains seniors qui souffrent non seulement d'un éventuel isolement géographique mais également de solitude.

Aussi, les retraités des départements de l'Indre-et-Loire, de la Moselle, de la Meurthe-et-Moselle ainsi que des Bouches-du-Rhône ont été contactés par courrier par les bénévoles des comités du Notariat de leur région respective.

À ce jour, ce sont près d'une centaine de personnes qui ont remercié la CRPCEN de cette main tendue et ont manifesté leur volonté d'être recontactées.

À la suite du bilan de cette expérimentation, la Caisse étudiera la possibilité d'élargir cette action à d'autres départements. Nous aurons l'occasion d'en reparler dans le prochain numéro du Lien Social.



« LES 3 COMPTES QUI COMPTENT »



Suivez Chloé et sa vie de nouvelle affiliée de la CRPCEN à travers une vidéo pédagogique sur les possibilités proposées par la CRPCEN pour simplifier les démarches en ligne. ■

Rendez-vous sur crpcen.fr pour découvrir « Les 3 comptes qui comptent »





Briser les tabous : l'importance des examens andrologiques

Suivi gynécologique et idées reçues : ce n'est pas réservé qu'aux femmes

Même si la profession notariale comporte plus de 80% de femmes, n'oublions pas les hommes et leur santé ! La santé reproductive masculine est souvent reléguée au second plan dans les discussions sur le bien-être global. Cependant, les hommes aussi ont besoin de soins spécifiques pour prévenir et détecter précocement diverses infections. L'importance des examens souligne le rôle essentiel des andrologues dans l'accompagnement des hommes vers une santé reproductive optimale.

I Pourquoi consulter un andrologue ?

Les andrologues sont des médecins spécialisés dans le traitement des problèmes liés aux organes génitaux masculins. Leur expertise englobe divers domaines tels que la fertilité, les troubles hormonaux, les infections sexuellement transmissibles et les cancers.

I Dépasser les idées reçues

Le simple fait d'évoquer l'équivalent des examens gynécologiques pour les hommes peut susciter des réactions de gêne ou de rejet en raison des stigmates sociaux associés. Il est crucial de briser ces tabous et de reconnaître que la santé reproductive masculine mérite autant d'attention que celle des femmes. Les examens réguliers peuvent jouer un rôle déterminant dans la prévention et la détection précoce de problèmes graves.



I Détecter le cancer testiculaire

Le cancer testiculaire, bien que moins fréquent que d'autres types de cancer, peut toucher les hommes de manière significative, en particulier les jeunes. Les examens masculins effectués par des andrologues, incluent généralement une palpation des testicules permettant ainsi la détection précoce de nodules ou de masses. Les taux de guérison sont considérablement plus élevés lorsque le cancer testiculaire est diagnostiqué précocement.



Scannez le QR code pour en savoir plus sur le diagnostic du cancer du testicule

I Prévenir le cancer de la prostate

Le cancer de la prostate est le cancer le plus courant chez l'homme représentant 26% de l'ensemble des cancers masculins. Ce cancer survient dans environ 66% des cas chez des hommes âgés de 65 ans et plus, avec un taux de guérison de 93%. Les andrologues jouent un rôle clé dans la prévention en réalisant des examens réguliers y compris des tests de dépistage tels que le dosage du PSA (Antigène prostatique spécifique). La détection précoce permet non seulement d'améliorer les chances de guérison mais aussi de choisir des traitements moins invasifs et mieux adaptés.



Scannez le QR code pour en savoir plus

I Évaluer la fertilité masculine

Il est conseillé en cas de difficultés à concevoir de consulter un andrologue. Ce professionnel peut évaluer la qualité du sperme, la mobilité des spermatozoïdes et d'autres paramètres liés à la fertilité vous permettant d'explorer des options de traitement et d'améliorer les chances d'une conception réussie.



Scannez le QR code pour en savoir plus



I Prendre en charge les troubles hormonaux

Les troubles hormonaux peuvent avoir un impact significatif sur la qualité de vie, affectant la libido, la fonction érectile et l'énergie. L'andrologue est formé pour diagnostiquer et traiter ces problèmes.



Scannez le QR code pour en savoir plus sur les différents troubles hormonaux et leurs causes



VIE ANDROLOGIQUE DES HOMMES

Il est conseillé pour les hommes de consulter si possible un andrologue ou de ne pas hésiter à aborder ces sujets avec son médecin traitant

à partir de 40 ans

Les troubles de l'érection concernent surtout les hommes de

+ de 50 ans

1,41 millions

de cas de cancer de la prostate détectés en France en 2020



EN CONCLUSION

Sensibiliser sur l'importance des examens andrologiques est un pas crucial vers une approche plus globale de la santé où les andrologues jouent un rôle essentiel dans cet accompagnement. En brisant les tabous et en encourageant les hommes à prendre en charge leur santé reproductive, nous créons un environnement propice à une vie plus saine et épanouissante. ■



Pensez-y !

Prenez rendez-vous avec un andrologue dès aujourd'hui pour investir dans votre bien-être futur.

Sources : [Ameli.fr](https://www.ameli.fr), [Institut national du cancer](https://www.institutnationalducancer.fr)



Vacances à la montagne, y'a pas que le ski !

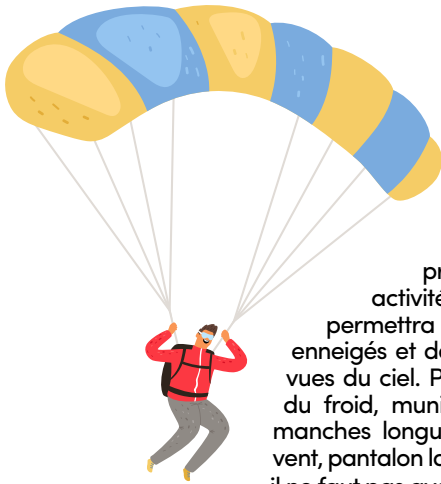
La saison d'hiver est souvent synonyme de montagne et de ski alpin. Vous vous apprêtez à partir en vacances en famille ou entre amis, vous êtes un inconditionnel de nature et de grand air mais vous n'êtes pas adepte des sports de glisse. Heureusement, il existe de nombreuses alternatives. Voici quelques idées qui vous permettront de passer des vacances reposantes tout en profitant de l'air vivifiant de la montagne.

PRATIQUEZ DES SPORTS ALTERNATIFS

Méthode moins rapide que les remontées mécaniques pour vous accompagner aux sommets des montagnes mais tout aussi sympathique, la randonnée en raquettes. Chaussez vos après-ski et couvrez-vous de votre tenue de neige, venez réaliser de belles marches hivernales afin de découvrir la nature autrement. C'est la manière la plus simple pour se déplacer dans la neige et c'est une méthode accessible à tous. Vous pouvez faire appel à un accompagnateur qui vous guidera vers des lieux inattendus. Et comme après l'effort vient souvent le réconfort, certains guides proposent également la dégustation de produits régionaux.



Pour les amateurs de VTT, il est tout à fait possible de partir en virée sportive sur la neige ! Le fatbike allie exploration de la nature et sport intense. Pour les débutants, des sentiers et parcours dédiés sont adaptés à cette pratique en toute sécurité. Et pour les moins sportifs, certaines stations proposent le fatbike électrique ! Équipez-vous d'une veste Gore-tex®, d'un pantalon de VTT adapté au froid, de baskets imperméables et accessoires classiques de l'hiver, vous êtes prêts pour des sensations incomparables.



Si vous aimez les sensations de voltige, offrez-vous une expérience incroyable en vous envolant en parapente le temps d'une jolie virée accompagnée d'un pilote professionnel. C'est une activité très douce qui vous permettra d'admirer les paysages enneigés et découvrir les montagnes vues du ciel. Pour bien vous protéger du froid, munissez-vous de tee-shirt manches longues, de polaire, coupe-vent, pantalon large et baskets. Bien sûr, il ne faut pas avoir le vertige 😊.

OSEZ LE FUN

Pour une escapade hivernale, la motoneige est propice aux randonnées insolites. Tout en découvrant de magnifiques paysages, partez à l'aventure en vous prenant pour James Bond, au guidon d'une motoneige, en groupe et accompagné d'un guide. Si vous ne souhaitez pas conduire seul, vous pouvez être passager derrière un pilote confirmé. Pour les plus expérimentés, quad ou moto sont également accessibles sur terrains enneigés plus complexes. Sensations fortes assurées !



Autre activité que vous pourrez tester, le « snowga ». Cette activité douce est parfaite pour combiner pratique de yoga avec tranquillité et beauté de la nature. La montagne est le lieu idéal pour la méditation et la concentration. Le concept est simple, pratiquer un enchaînement de postures où vous voulez, du moment que c'est sur la neige. Les habitués témoignent des bienfaits relaxants de cette pratique au grand air frais.

Une autre activité ludique est celle de la luge sur rail. Souvent pratiquée l'été, elle est également disponible dans certaines stations en saison d'hiver. Il s'agit d'un trajet de quelques minutes composé de virages en épingles et de bosses. Une véritable attraction à découvrir avec toute la famille ou entre amis pour davantage d'amusement.

Plus connues, la patinoire ou la balade en chiens de traineau restent deux loisirs très prisés pour les petits comme pour les grands.



PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS

L'activité physique, c'est important, le divertissement, c'est nécessaire mais le repos l'est tout autant. Quoi de mieux que s'octroyer une pause bien-être, vous êtes en vacances après tout ! Prenez la route à destination d'une station thermique de montagne pour vous aérer l'esprit et vous ressourcer. Des bains bouillonnants aux mille vertus, des séances au spa (hammam, sauna, massage) ou encore des cures de remises en forme à suivre tout au long de votre semaine, c'est le cocktail parfait pour vous apporter sérénité et regain d'énergie.

Si vous préférez l'extérieur, en prenant un forfait « piéton », vous pourrez, grâce aux télécabines, accéder aux sommets afin de retrouver vos proches skieurs et ainsi déjeuner dans un restaurant d'altitude. En attendant le retour des glisseurs, méthode simple et efficace pour se reposer, tasse de thé ou vin chaud à la main, rien de tel qu'un transat en terrasse pour profiter de la vue, de l'apport en vitamine D sous le soleil et pourquoi pas reprendre la lecture de votre livre délaissé depuis des mois.



Vous vous souvenez certainement du slogan « La montagne ça vous gagne » ? Quel que soit votre niveau, vos envies ou vos besoins, les régions montagneuses proposent un large choix d'activités où petits et grands pourront passer de belles vacances enneigées. ■



Prendre soin du système de santé en France

Bénéficier du système de santé existant en France est une chance. L'accès aux soins, les campagnes de prévention, la prise de rendez-vous pratique et rapide directement sur votre smartphone et surtout la prise en charge de la maladie sont autant d'atouts qui nous rendent la vie plus facile. C'est pour cela qu'il est important que chaque citoyen bénéficiaire s'engage à prendre soin de ce système de santé et d'en limiter les dépenses inutiles ou générées par des négligences.

Voici 3 bons réflexes à adopter tout au long de la vie

I Mieux vaut prévenir que guérir

Une bonne hygiène de vie (pratique de sport régulière, alimentation saine, consommation occasionnelle d'alcool, pas de tabac...), un suivi régulier de votre santé, la réalisation d'examens lorsqu'ils vous sont recommandés par le corps médical, sont les premières bonnes habitudes à adopter afin d'éviter l'apparition de certaines maladies ou de les détecter au plus tôt.



Scannez le QR code pour en savoir plus sur les bons réflexes en prévention

I Pensez à mettre à jour votre carte Vitale

Afin de vous éviter des démarches administratives inutiles, pensez à avoir toujours votre carte Vitale à jour sur vous. Cette mise à jour régulière garantit un remboursement rapide de vos frais médicaux. Pourquoi ne pas vous mettre une alerte sur votre tableau « pense-bête » ou sur votre smartphone, une fois par an, à la date de votre choix « mise à jour carte Vitale » ?

Dans un objectif de lutte contre la fraude, la mise à jour de votre carte est également impérative à chaque changement de situation : déménagement, grossesse, nouvelle activité.



Scannez le QR code pour en savoir plus sur les caractéristiques de votre carte Vitale



I N'oubliez pas vos rendez-vous médicaux

Selon une enquête récente, 27 millions de rendez-vous ne sont pas honorés chaque année en France. Vous avez un empêchement de dernière minute, vous vous sentez mieux et vous considérez ne plus avoir besoin de consulter un médecin, pensez à annuler votre rendez-vous médical. Par téléphone auprès du secrétariat ou directement sur l'application Doctolib, l'annulation peut permettre à un autre patient de bénéficier du créneau en cas d'urgence.

À noter que l'article 77 du Code de déontologie de l'ordre des médecins autorise aux praticiens de demander une indemnisation au patient qui ne se présente pas ou ne prend même pas la peine d'annuler.

Vous l'aurez compris, vos bonnes pratiques contribuent très largement à la bonne santé de notre système de soins et à la bonne gestion de la Sécurité sociale.

Doctolib

Créé en 2013, Doctolib améliore le quotidien de **340 000 professionnels de santé**

80 millions de patients en Europe utilisent l'application Doctolib pour sa gestion de rendez-vous médical

En décembre 2021, grâce à l'appli, **50 millions** de personnes ont reçu une dose de vaccin contre la COVID-19 en France et **5 millions** en Allemagne

Pour les praticiens en cabinet, le prix de l'adhésion à Doctolib peut varier de **79€ à 139 €** par mois selon la catégorie et la spécialité du médecin

NOTA : si vous êtes déjà habitué de Doctolib, pensez à annuler vos rendez-vous sur l'application. Trop de rdv ne sont pas honorés et contribuent à engorger le quotidien des professions médicales. ■

Sources : [Ameli.fr](https://ameli.fr), doctolib.fr

Accompagnement et amélioration de la qualité de vie : une nouvelle aide CRPCEN

Soucieuse de porter une offre d'action sanitaire et sociale distincte de celle proposée par les caisses d'allocations familiales, la CRPCEN a refondu les aides dites « périodiques » que sont l'aide aux vacances, l'aide au séjour des enfants et l'aide à la scolarité. Ainsi, ces trois aides ont été supprimées au 31/12/2023.

À compter du 1^{er} janvier 2024, une nouvelle aide unique est créée :

« L'aide à l'amélioration de la qualité de vie ».

Cette nouvelle aide vise les actifs, les retraités, les aidants, les personnes (actifs et parents) 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, de loisirs, le 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, être plus concentré sur l'alimentation de son proche que sur la sienne, être stressé (par l'avenir, par l'organisation du quotidien...), consacrer beaucoup d'énergie à la coordination des professionnels qui interviennent, passer moins de temps avec ses amis, etc. Autant de facteurs qui concourent à augmenter le stress et à voir sa santé se dégrader...

Cette aide doit 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.



IMPORTANT : la campagne pour faire la demande de cette nouvelle aide aura lieu du 6 novembre 2023 au 31 mars 2024.

Retrouvez tous les questions les plus fréquentes sur cette nouvelle aide en scannant le QR code. ■

Revalorisation de votre retraite en 2024 et contributions sociales

Par décision ministérielle, les pensions de retraite seront revalorisées de 5,3% au 1^{er} janvier 2024. Cette revalorisation s'applique sur votre pension de retraite de janvier 2024 qui sera versée le 8 février 2024.

IMPORTANT : n'oubliez pas les prélèvements sociaux

En effet, chaque année, le niveau de votre pension évolue en fonction de la revalorisation annuelle des pensions mais également en fonction des taux des prélèvements sociaux.



Les taux des contributions sociales sont quant à eux déterminés par vos revenus imposables des deux dernières années et selon un barème défini par l'État.

Si le montant de votre pension du mois de janvier 2024 versée en février 2024 vous semble avoir diminué sans raison apparente, nous vous invitons à consulter les barèmes qui vous sont applicables sur www.crpcen.fr, rubrique « Les prélèvements sociaux ».

Pensez également à consulter votre bulletin de pension depuis votre espace sécurisé, il sera mis à votre disposition le lendemain du paiement de votre pension de retraite. ■

Espace sécurisé

N'attendez plus pour créer votre espace personnel

- Pour échanger des documents (hors feuilles de soins) 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 sur notre site afin de vous accompagner dans la création de votre compte.



**83 110 affiliés de la CRPCEN
et 4 790 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,

Pierre-Vincent BOSSER, Jade GROS;

Création graphique, réalisation :

Bullegom, agence

Photos CRPCEN, Shutterstock

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