

# le Lien Social

Magazine

#155

JUILLET  
2024

[www.crpcen.fr](http://www.crpcen.fr)

➤ **BIEN-VIVRE :**

Un été ensoleillé, ça se prépare  
en se protégeant !

➤ **SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE :**

Droit à la déconnexion :  
un nouvel équilibre dans le monde  
du travail

➤ **DOSSIER**

**Mission « isolement » :**

la CRPCEN dresse le bilan  
d'une expérimentation  
pour les plus démunis





## Édito

Olivier MANIETTE,  
directeur de la CRPCEN

Le 12 juillet 1937, notre régime était né de la promulgation de la loi qui créait un régime d'**assistance** et de retraite des clercs de notaires.

87 ans plus tard, la notion d'**assistance** qui apparaissait dans le titre de la loi, est toujours présente et reste profondément ancrée dans notre « adn ».

Cette notion d'**assistance** se traduit au quotidien par le conseil et l'accompagnement que nous vous devons pour toutes les interrogations que vous vous posez ou les difficultés que vous pouvez rencontrer. Notre politique d'action sociale et les aides qui en découlent doivent également permettre de vous aider à toutes les étapes de votre vie.

L'**assistance** se traduit encore et toujours à travers les engagements de nos bénévoles. En effet, depuis les années 1970, ils donnent leur temps sur toute la France pour incarner le lien social entre les retraités du notariat. Dorénavant ces comités changent de statut et se transforment en association (dénommée ARSN pour Association des Retraités et Salariés du Notariat). Cette association indépendante créée en mai dernier sera toujours animée par des bénévoles retraités mais s'ouvre dorénavant aux salariés de la profession.

Elle s'est fixée pour objectifs de :

- **tisser un lien de solidarité** entre ses membres, retraités et actifs du notariat en leur offrant un soutien moral et en accompagnant les personnes isolées ou malades ;
- **servir de relais d'information** auprès de ses membres en diffusant les informations de ses partenaires et en répondant à leurs questions concernant notamment les prestations sociales ;

- **animer la vie de ses membres** en organisant diverses activités culturelles, de loisirs et de détente en région.

Nous aurons l'occasion de revenir plus en détail sur le fonctionnement de l'association avec son président Bernard DESSOUTER lors du prochain Lien Social d'octobre.

Enfin, l'**assistance** s'exprime également dans notre mission « Isolement » qui vise à identifier et à accompagner les personnes en situation de grandes fragilités sociales. Nous dressons dans ce numéro du Lien Social le bilan d'ores-et-déjà très positif de l'expérimentation lancée en décembre dernier et surtout très bien accueillie par les affiliés contactés. Nos réflexions se portent dorénavant vers un élargissement de cette opération à laquelle nous sommes très attachés (*voir notre dossier, pages 5-7, ndlr*).

La CRPCEN, par le fruit de toutes ces actions et ses missions, doit ainsi répondre à une seule et unique injonction, servir et accompagner ses affiliés en proposant un service public de qualité, adapté et soucieux des plus fragiles d'entre nous. Mais n'est-ce pas ce qui a toujours mobilisé les administrateurs et les équipes depuis la création de la CRPCEN ?!

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

## SOMMAIRE

4

### À LA UNE

- Des comptes certifiés sans observation ni réserve
- Congrès des notaires : un rendez-vous automnal pour la CRPCEN
- Futur retraité : la CRPCEN vous accompagne en vidéo
- Tout savoir sur la CRPCEN en 2023 dans le nouveau rapport d'activité

5 - 7

### DOSSIER

- DOSSIER Mission « isolement » : la CRPCEN dresse le bilan d'une expérimentation pour les plus démunis

8 - 11

### BIEN-VIVRE

- Les bienfaits de la danse et de la musique : libérez votre corps, éveillez votre esprit !
- Un été ensoleillé, ça se prépare en se protégeant !
- Les allergies, ne les laissez pas devenir un cauchemar !

12 - 15

### SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE

- Droit à la déconnexion : un nouvel équilibre dans le monde du travail
- La fraude par usurpation : si vous avez un doute, c'est qu'il n'y a pas de doute !
- Le carnet de santé numérique pour tous





**Le mot  
du vice-président  
Monsieur Serge  
FOREST,**

*vice-président du conseil  
d'administration de la  
CRPCEN représentant  
les assurés*

Nous voilà à la mi-année 2024 et dans mon éditorial de janvier dernier, je me posais la question de savoir sous quels hospices allait-elle évoluer ?

Tout d'abord une bonne nouvelle :

- malgré la crise de l'immobilier qui touche la profession,
- malgré la diminution du nombre de salariés en raison des licenciements dits économiques et autres ruptures conventionnelles,
- malgré les diminutions d'horaires et donc de salaires,
- malgré l'incidence des nouvelles embauches faites au Régime Général de Sécurité Sociale et aux régimes complémentaires, le résultat de l'année 2023 se clôt sur un excédent d'un peu plus de 255 millions d'euros qui ira abonder les réserves « vieillesse » du régime fermé.

Nous avons, en cette fin juin, une idée qui semble se dessiner avec une baisse de l'ordre de 20 % du nombre d'actes par rapport à 2023 et de 13 % du chiffre d'affaires, ramenant l'activité au niveau de l'année 2019, année qualifiée « d'année du siècle » par la profession.

La masse salariale, sous l'effet des divers points ci-dessus, est, quant à elle, en retrait de l'ordre de 5,8 %

Passons maintenant aux nouvelles moins réjouissantes pour la gestion de notre régime « vieillesse », régime fermé depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2023.

La loi de financement de la sécurité sociale pour 2024 devait comporter des mesures financières pour notre régime : « que nenni » !

Nous voilà donc dans l'obligation de mettre en place un chantier de « défaisance » de nos immeubles à moyen terme pour assurer le financement des retraites actuelles et à venir.

Un groupe de travail paritaire (deux représentants des salariés et deux représentants notaires) a été constitué pour travailler sur les besoins de trésorerie qui seront élaborés par l'agence comptable de la Crpcen pour les années à venir. Ce groupe réfléchit actuellement sur la stratégie qu'il faudra déployer dans les années à venir. Pour autant, il n'a pas vocation à décider ; c'est d'abord la Commission de Gestion des Actifs (CGA) puis ensuite le Conseil d'Administration qui valideront cette stratégie ainsi que les décisions de mise en vente d'immeubles.

Le Conseil d'administration a déjà acté la mise en vente de l'ancienne colonie de vacances du Grand Mont. Cet immeuble est, à l'heure actuelle, libre de toute occupation depuis plusieurs années et dont l'entretien nous échoit.

Ce n'est pas de gaité de cœur que nous avons entamé cette réflexion mais la première piste stratégique qui se dessine est la cession en premier lieu des ex-résidences de vacances devenues des immeubles de placement tout comme les immeubles parisiens que nous détenons.

De surcroît, la convention de gestion au profit de Vacances Bleues se terminant le 31 décembre prochain, nous aurons alors toute latitude pour rechercher des acquéreurs pour ces résidences. D'autant que la fréquentation de ces établissements par les affiliés de la profession est en baisse constante.

Ces cessions n'ont pour but que de générer des ressources financières qui serviront à pallier le paiement des retraites actuelles et futures en raison de la fermeture du régime. Le nombre de salariés cotisants pour le risque vieillesse va diminuer et donc par voie de conséquence, va entraîner une augmentation du nombre de nouveaux retraités avec comme corollaire une progression financière de la charge des retraites.

Voilà actuellement la situation de la CRPCEN qui n'est pas dramatique mais dont il faut suivre de près les évolutions financières et ce, pour le bien des salariés et des retraités du régime. ■



### Des comptes certifiés sans observation ni réserve

Les comptes de la CRPCEN ont été, une nouvelle fois, certifiés sans observation, ni réserve par le commissaire aux comptes (KPMG) confirmant ainsi les avis émis pour les exercices précédents. Cette certification atteste de la fiabilité des opérations réalisées et comptabilisées par la Caisse. Elle confirme également la pertinence des actions engagées en vue de sécuriser le système d'information et de mieux maîtriser les risques notamment dans le cadre du contrôle interne et de la lutte contre les fraudes.

Par ailleurs, le conseil d'administration a approuvé à l'unanimité dans sa séance du 30 avril 2024, les comptes de l'exercice 2023.

La reconnaissance de la bonne gestion des comptes atteste des efforts réalisés par tous les services de la Caisse pour fiabiliser et sécuriser l'ensemble des opérations effectuées.

Elle constitue ainsi un gage de qualité des données financières et comptables de la CRPCEN sur lesquelles s'appuient les instances dirigeantes du régime pour prendre des décisions de portée technique ou stratégique, fondamentales pour l'avenir du régime. ■



## CONGRÈS DES NOTAIRES DE FRANCE

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

Pour la 18<sup>e</sup> année consécutive, la CRPCEN participera au Congrès des Notaires dont la 120<sup>e</sup> édition se tiendra à Bordeaux.

Avec comme thème « Vers un urbanisme durable - Accompagner les projets face aux défis environnementaux », 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. ■

### Futur retraité : 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](http://www.crpcen.fr) ■



### Tout savoir sur la CRPCEN en 2023 dans le nouveau rapport d'activité

Le rapport d'activité 2023 de la CRPCEN vient d'être publié sur le site de la Caisse [www.crpcen.fr](http://www.crpcen.fr).

C'est l'occasion de revivre les temps forts de l'année, le travail en commission de vos administrateurs et de consulter le résultat positif de l'exercice comptable 2023. ■



## DOSSIER



### Mission « isolement » : la CRPCEN dresse le bilan d'une expérimentation pour les plus démunis

**Dans le Lien Social de janvier, nous avons évoqué le lancement d'une nouvelle mission initiée par la CRPCEN au profit de l'identification des personnes en situation d'isolement.**

**Plus de 8 mois après le démarrage de l'expérimentation, l'heure est au bilan pour préparer la suite.**

#### I Objectif numéro 1 : repérage des personnes isolées

À la suite de la convention signée avec l'association « Les petits frères de pauvres » en 2022, la CRPCEN a profité de ce nouvel élan pour lancer une action sociale en faveur des plus fragiles d'entre nous. Ainsi, une expérimentation a été menée fin 2023 visant à identifier les personnes retraitées en situation de grand isolement sur les départements de l'Indre-et-Loire, de la Moselle, de la Meurthe-et-Moselle et des Bouches-du-Rhône (Provence-Alpes-Côte d'Azur).

Plus de 141 personnes ont répondu au courrier transmis par la CRPCEN en décembre dernier. À ce jour, toutes ont été recontactées et ont fait l'objet d'une prise en charge par les bénévoles des comités du Notariat des départements concernés par l'expérimentation (voir notre encadré).

#### I Une collaboration tripartite bien coordonnée

Les personnes qui ont répondu à la main tendue de la CRPCEN ont fait l'objet d'une prise en charge coordonnée par trois acteurs :

- les trois bénévoles des comités du notariat,
- une collaboratrice de la CRPCEN qui gère la coordination de la mission,
- l'association Les petits frères des pauvres qui fournit l'appui méthodologique pour le bon déroulement de l'expérimentation.

Cette coordination nécessite en effet un suivi et un accompagnement individualisé nécessitant une technique d'entretien méthodique. L'objectif est de mettre en confiance non seulement les personnes suivies mais également de comprendre leurs besoins et d'identifier les solutions les plus adaptées.

## I Quel est le profil des personnes prises en charge ?

Les 141 personnes identifiées, les conduites d'entretien ont montré que les situations sont toutes différentes mais conduisent, de manière convergente, à l'isolement. L'éloignement social, l'isolement géographique ou le grand âge les ont plongées pour la plupart dans une grande solitude de vie. Ce sont autant de situations différentes qui ne nécessitent pas les mêmes besoins ou prestations.

## I Quelles solutions pour aider les plus isolées ?

Les connaissances sociales des bénévoles et leur implication dans leur département respectif permettront, en fonction des besoins identifiés, de mettre en œuvre des solutions pérennes pour lutter contre l'isolement des retraités.

Pour certains, les solutions résideront dans l'action sociale de la CRPCEN dont certaines prestations ne sont pas assez connues. Là encore, le bénévole et la collaboratrice des CRPCEN pourront accompagner l'affilié dans la complétude d'un dossier pour l'obtention d'une aide sociale.

Pour d'autres, le partenariat avec les Petits frères des pauvres permettra de bénéficier de la présence de l'association en région afin de proposer des rencontres ou des activités.

Pour tous, le suivi d'une relation sociale et amicale sera la priorité de la CRPCEN, des comités du notariat et des Petits frères des pauvres afin de redonner le sourire aux personnes prises en charge. L'objectif principal sera surtout de permettre à ces personnes de retrouver la force et la motivation de sortir d'un monde de solitude éprouvant.



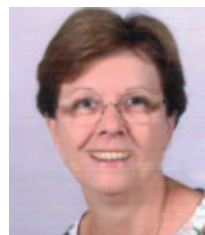
**Le bilan de cette expérimentation a montré le bien-fondé et l'importance de cette mission « isolement » menée par la CRPCEN. Son élargissement à d'autres départements est en cours de réflexion. Nous aurons l'occasion de vous en reparler prochainement. ■**



## Les personnes en charge de la mission « isolement » de la CRPCEN



Pour la CRPCEN, personne en charge de la coordination et du suivi du projet :  
**Vanessa DORIVAL**



Pour la Meurthe-et-Moselle, la Meuse et la Moselle (54-55-57) : la déléguée du comité du notariat

**Marie-Claude GERLINGER**

☎ 06 89 18 10 80



Pour le département des Bouches-du-Rhône (13) : la secrétaire du comité du notariat  
**Philippine GODARD**

☎ 06 08 17 48 89



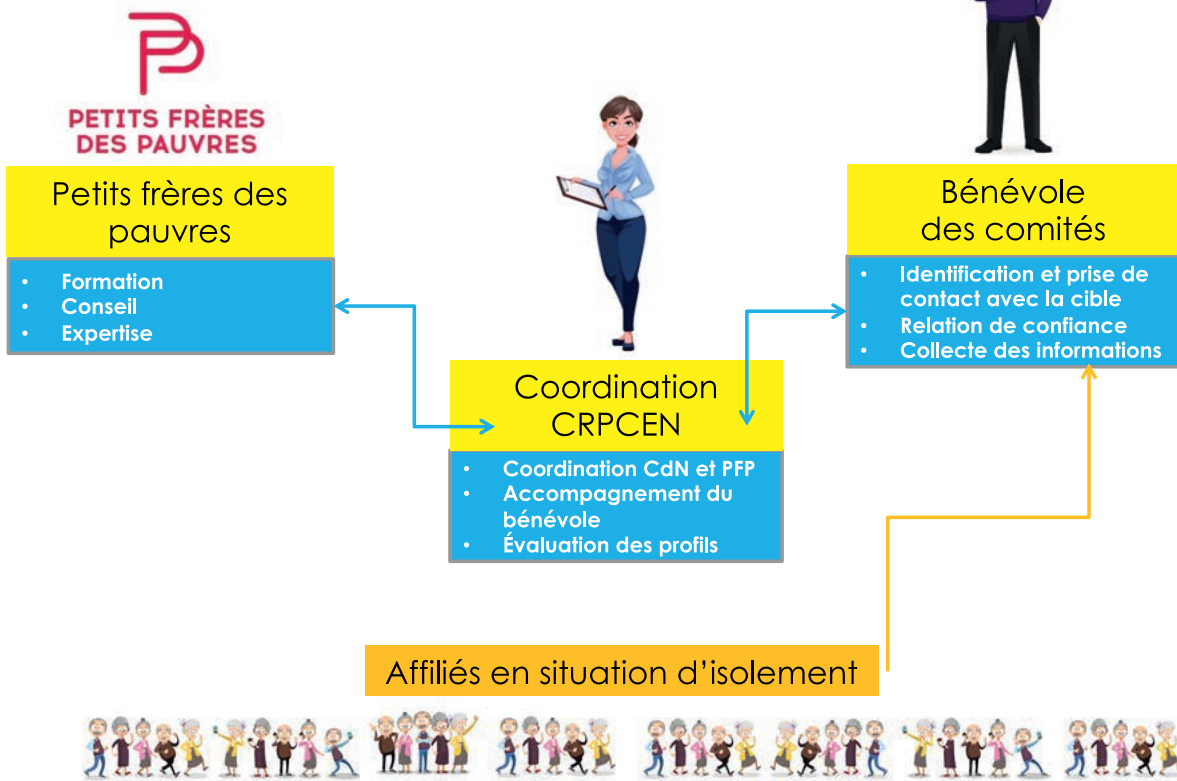
Pour le département de l'Indre-et-Loire (37) : le secrétaire du comité du notariat

**Roger CLENET**

☎ 02 47 39 54 24



CRPCEN : MISSION ISOLEMENT  
UNE COORDINATION TRIANGULAIRE



## Qui sont les assurés rappelés ?

### Les retraités...



en situation de fracture numérique



qui n'ont plus de proches



souffrant d'un handicap consignés à domicile



plus jeunes souhaitant garder contact avec la Caisse par le biais des activités et/ou AG



## Les bienfaits de la danse et de la musique : libérez votre corps, éveillez votre esprit !



**La danse et la musique sont deux formes d'art profondément ancrées dans l'histoire. Présentes dans toutes les cultures, elles jouent un rôle crucial dans le développement personnel et le bien-être collectif. Que ce soit en pratiquant des danses traditionnelles, contemporaines ou même en se laissant emporter par la musique dans le confort de son salon, elles peuvent avoir un impact profond sur notre bien-être global.**

### UNE SYMPHONIE DE BIEN ÊTRE

Danser, c'est bouger. Et bouger, c'est bon pour la santé ! La danse est une activité physique complète qui sollicite de nombreux groupes musculaires, améliore la coordination, l'équilibre et la flexibilité.

En la pratiquant régulièrement, vous renforcez votre système cardiovasculaire et favorisez la circulation sanguine. Laissez-vous emporter par la musique en vous abandonnant au mouvement et libérez des endorphines, ces hormones du bonheur qui agissent comme de véritables antidépresseurs naturels !

Apprenez des chorégraphies, synchronisez les mouvements avec la musique et stimulez le cerveau. Cela améliore la mémoire, la concentration et la capacité à résoudre des problèmes. De plus, la musique, par ses structures complexes et variées, peut stimuler la plasticité cérébrale, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se réorganiser et à créer de nouvelles connexions neuronales.



### POUR SA CONNEXION SOCIALE

Souvent pratiquées en groupe, la danse et la musique favorisent les interactions sociales et renforcent les liens avec les autres. Participer à des cours ou à des événements vous permet de rencontrer de nouvelles personnes partageant les mêmes intérêts. Sans oublier que ces activités sont des moyens puissants d'expression culturelle ! Elles permettent de transmettre des traditions, des histoires et des valeurs d'une génération à l'autre. Participer à des activités musicales ou dansantes enrichit la compréhension de sa propre culture et de celles des autres, favorisant ainsi le respect et l'appréciation de la diversité culturelle.





## LA DANSE ET LA MUSIQUE EN CHIFFRES

La danse est un sport qui attire de nombreux français ; la Fédération française de danse ne compte pas moins de 80 000 adhérents mais estime à 3 millions le nombre de pratiquants.

En 2017, dans un sondage réalisé par un célèbre réseau professionnel et une plateforme de musique en ligne, 33 % des personnes interrogées déclaraient que la musique leur permettait d'être plus concentrées, 40 % qu'elle stimulait leur créativité et 42 % qu'elle avait un effet reposant sur elles.

### EN CONCLUSION

Que ce soit par le simple plaisir d'écouter une mélodie ou la joie de se laisser emporter par le rythme d'une danse, ces formes d'art continuent de célébrer la vie et de nous rapprocher les uns des autres. Alors, n'hésitez plus : laissez-vous emporter par la magie du mouvement !



## LA MUSICOTHÉRAPIE POUR AIDER LES MALADES

En 2019, la Société Française de Musicothérapie (SFM) a dévoilé un protocole exclusif pour la prise en charge des personnes âgées souffrant de démence de type Alzheimer. Ce modèle, développé après de nombreuses années de recherche, aide à diminuer les angoisses des patients, leur permettant de mieux communiquer et d'exprimer des émotions positives.

La musicothérapie est une approche holistique et non invasive qui peut apporter un large éventail de bénéfices. Que ce soit pour soulager la douleur ou stimuler la cognition, la musique s'avère être un outil puissant pour le bien-être et la santé globale. ■



Sources : [Centre de ressources/recherche expert en musicothérapie - Documentation musicothérapeutique spécialisée \(cas clinique, psychopathologie, psychologie\) | Francemusicotherapie.fr](#)

## Un été ensoleillé, ça se prépare en se protégeant !



En période estivale, l'exposition aux fortes chaleurs a des conséquences sur notre corps et les risques sur notre santé peuvent être nombreux. Personnes âgées, nourrissons, enfants, adultes, femmes enceintes, travailleurs, sportifs, nous sommes tous concernés ! Il est donc important de rester vigilant et de bien se préparer aux épisodes de fortes chaleurs. Voici quelques conseils simples à adopter par tous.

### DE LA CRÈME SOLAIRE EN TOUTE CIRCONSTANCE

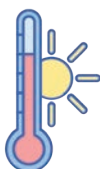
Le soleil, c'est bon pour la santé, et au-delà de l'effet « bonne humeur » sur notre moral, il nous apporte la vitamine D primordiale à la qualité du tissu osseux et musculaire ainsi que pour le renforcement de notre système immunitaire.

Néanmoins, durant les temps d'exposition au soleil, il est important de protéger sa peau des dangers que peuvent provoquer les fameux rayons UV (ultra violet). Même caché derrière les nuages, le soleil rayonne toujours et le risque pour notre peau reste toujours élevé. Se protéger des rayons du soleil est donc essentiel pour prévenir le vieillissement cutané mais aussi pour éviter les probabilités de cancer de la peau.

Le Facteur de Protection Solaire (SPF en anglais), aussi appelé IP (Indice de Protection), indique le niveau de protection d'un produit solaire. Il mesure le pouvoir de blocage des rayons UVB responsables des coups de soleil ; plus l'indice est élevé, plus vous êtes protégé.

L'exposition aux UV est considérée comme :

- **faible** pour un indice inférieur à 2 ;
- **modérée** pour un indice entre 3 et 4 ;
- **forte** pour un indice entre 5 et 6 ;
- **très forte** pour un indice entre 7 et 8 ;
- **extrême** au-delà de 9.



En France, l'indice UV est le plus élevé entre début mai et fin août. Il atteint généralement des niveaux de l'ordre de 7 ou 8 en été mais il peut dépasser 10 en haute montagne. De plus, la réverbération due aux surfaces claires (sable, eau, neige) augmente l'intensité du rayonnement.

Les risques engendrés par les rayonnements dépendent de son intensité mais également de la durée d'exposition.

Pour protéger la peau des rayons ultraviolets (UV), observez des précautions pour vous et vos enfants. Redoublez de vigilance si vous avez la peau claire, les cheveux blonds, les yeux bleus/verts ou si vous attrapez facilement un coup de soleil.

Continuez à vous protéger même si vous êtes bronzé, car le bronzage n'a pas d'effet protecteur.

### ALERTE CANICULE : ADOPTEZ LES BON GESTES

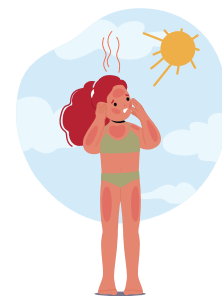
Nausées, crampes et maux de tête, ce sont les 3 symptômes à ne pas prendre à la légère, souvent synonymes de « coup de chaud ». En cas de canicule durant l'été, voici quelques recommandations à suivre pour vivre au mieux ces périodes de chaleur.

#### Bannir les mauvaises habitudes

- Laisser les fenêtres ouvertes la journée ne favorisera que la rentrée de la chaleur dans vos logements ou bureau
- Mettre le climatiseur au maximum
- Utiliser trop souvent son électroménager (source de chaleur)
- Boire de l'eau glacée (peut provoquer des douleurs intestinales)
- Éviter de boire de l'alcool, cela favorise la déshydratation

#### Les recommandations

- Orienter le ventilateur vers les fenêtres le soir, ceci permettra de repousser la chaleur,
- Étendre le linge mouillé à l'intérieur pour rafraîchir la pièce,
- Manger des produits frais, équilibrés et faciles à digérer (crudités, viandes blanches, fruits, fromages blancs...),
- Boire de l'eau tempérée tout au long de la journée
- S'équiper d'un brumisateur ■



Pour en savoir plus, voici les recommandations du gouvernement <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/les-vagues-de-chaaleur-et-leurs-effets-sur-la-sante>

Sources : [ameli.fr](https://www.ameli.fr) / [santé publique France](https://www.santepubliquefrance.fr)



**Les allergies,**  
ne les laissez pas  
devenir un cauchemar !

De manière générale, le terme allergie est souvent associé au fameux « rhume des foins » qui survient le plus souvent au printemps. C'est une réaction du système immunitaire à une substance dite allergène. Les symptômes des réactions allergiques sont variables et incommodants à différents degrés. Mais quels sont-ils ? Comment les déceler ? Comment anticiper les désagréments occasionnés par ces allergies ? Le lien Social fait le point.

**I Comment sont déclenchées ces allergies et quels sont les symptômes ?**

Le rhume des foins ou l'allergie au pollen est une réaction à une substance rencontrée dans l'air, généralement du pollen, qui entre en contact avec les yeux, les voies nasales et respiratoires. Cela peut provoquer des démangeaisons, des écoulements du nez, des éternuements ou encore des yeux larmoyants. Ces symptômes qui ont un caractère généralement saisonnier, apparaissent entre février et septembre selon le pollen.

Dans certains cas plus graves, cela peut déclencher un œdème de Quincke. C'est une réaction aiguë aux allergènes causant des gonflements importants de la peau et des muqueuses pouvant entraîner des difficultés respiratoires, des douleurs abdominales, des maux de tête ou des étourdissements... L'œdème de Quincke apparaît généralement dans les minutes qui suivent l'exposition à un allergène ou à un irritant et nécessite une prise en charge médicale urgente.

**I Quelles sont les différents types d'allergènes ?**

Voici quelques exemples d'allergènes courants :

- le pollen de bouleau présent dans la noix, la poire, certains fruits à noyau comme la prune et la cerise.
- le pollen d'herbe retrouvé dans les arachides, les céréales telles que l'avoine et le blé ou encore la tomate.
- le pollen d'armoise dans les épices curry et paprika mais également dans la carotte.
- le latex, qui est le suc végétal produit par l'hévéa, est une substance présente aussi dans l'avocat, la banane, le kiwi, la tomate et les fruits de mer.

**I Quels sont les recommandations et les traitements nécessaires ?**

Voici quelques recommandations pratiques :

- aérez vos pièces de vie au lever et au coucher,
- évitez les facteurs aggravants : tabac, encens, parfum d'intérieur...
- gardez les vitres fermées en cas de déplacement,
- évitez d'étendre votre linge à l'extérieur.

L'allergie peut donc bénéficier de mesures de prévention et de soins pour vous éviter tous ces désagréments. En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien ou consultez votre médecin, ils sauront vous guider pour calmer vos gênes saisonnières.

**Et si vous optiez pour les « remèdes de grands-mères » ?**

- Des tisanes d'ortie et de menthe poivrée qui agissent comme un antihistaminique
- 2 cc de vinaigre de cidre + 1 cc de miel dans un verre d'eau en prévention
- Une tisane de thym, de lavande, de camomille ou d'eucalyptus pour apaiser la toux
- Un cataplasme d'argile verte contre l'eczéma cutané
- 3 gouttes d'huile essentielle d'estragon dans un mouchoir, 3 fois par jour contre le rhume. ■



Sources : [santé.gouv.fr](http://santé.gouv.fr) / [ameli.fr](http://ameli.fr) / [livi.fr](http://livi.fr)





## Droit à la déconnexion : un nouvel équilibre dans le monde du travail

**67% des français ne parviennent pas à déconnecter complètement du travail pendant leurs vacances. 93% d'entre eux estiment que le principal responsable de l'incapacité à déconnecter avec le travail est le smartphone.**

Le droit à la déconnexion est devenu un sujet central dans les réflexions sur la qualité de vie au travail et la santé mentale. Avec l'essor du télétravail et des technologies de communication, la frontière entre vie professionnelle et vie personnelle s'est considérablement réduite. Alors apprenez à déconnecter pour mieux vous reconnecter 😊.

### I La législation en vigueur

La France a été pionnière en instaurant le droit à la déconnexion dans le Code du travail en 2016. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, les entreprises de plus de 50 salariés doivent négocier des modalités de mise en œuvre de ce droit avec leurs employés. Cette législation vise à encadrer l'utilisation des outils numériques et à assurer le respect des temps de repos et des congés.

### Qu'est-ce que le droit à la déconnexion ?

Le droit à la déconnexion, établi par l'article L2242-17 du Code du travail, a pour objectif de garantir le respect des périodes de repos et de congés des employés, tout en améliorant l'équilibre entre leur vie personnelle et professionnelle.

Il désigne la capacité à se déconnecter des outils numériques professionnels en dehors des heures de travail. Il vise à protéger les salariés contre l'hyperconnexion et le burn-out en leur permettant de ne pas répondre aux courriels, appels ou messages professionnels en dehors de leur temps de travail contractuel.

### I Les enjeux du droit à la déconnexion

#### Être déconnecté c'est :

- garantir le **respect des temps de repos et de congés** et donc la vie personnelle et familiale ;
- avoir la possibilité pour le salarié de **ne pas être connecté en permanence aux outils numériques** (messagerie électronique, internet, smartphone, plateforme collaborative pour le travail en équipe) et plus particulièrement pendant ses repos et ses congés ;
- pendant **le temps de travail**, de permettre au salarié de se concentrer sur ses tâches et participer efficacement aux réunions.

#### Attention à la sur-connexion qui peut entraîner :

- épuisement professionnel
- isolement social
- troubles du sommeil
- angoisse

### Les bienfaits de la déconnexion

Garantir une séparation claire entre vie professionnelle et vie personnelle, apporte :

- une amélioration de sa qualité de vie
- une garantie de son temps de repos
- une protection de sa santé mentale et physique
- un accroissement de sa concentration et de sa productivité

### Astuces à mettre en place

- Apprendre à utiliser le numérique à bon escient
- Se réserver des plages horaires hors ligne pour un travail plus performant et en informer ses collègues pour limiter au maximum les sollicitations à ces moments-là
- Choisir le bon canal pour le bon message
- Paramétrer les serveurs de messagerie pour restreindre l'accès ou les notifications en dehors des heures de travail
- Séparer physiquement l'espace de travail de l'espace de vie à la maison
- Encourager les collègues à respecter leurs propres horaires de déconnexion



## EN CONCLUSION

Les études le prouvent, la tendance à se connecter ne permet pas d'être plus productif en entreprise, bien au contraire. Le droit à la déconnexion représente une avancée significative pour le bien-être des travailleurs dans le monde moderne. Sa reconnaissance et ses dispositions sont des étapes cruciales vers un environnement de travail plus sain et plus humain. ■



Sources :



<https://travail-emploi.gouv.fr/archives/archives-courantes/loi-travail-2016/les-principales-mesures-de-la-loi-travail/article/droit-a-la-deconnexion>



<https://www.fonction-publique.gouv.fr/etre-agent-public/mon-quotidien-au-travail/qualite-de-vie-au-travail/le-droit-la-deconnexion-dans-la-fonction-publique>

## La fraude par usurpation :

si vous avez un doute,  
c'est qu'il n'y a pas de doute !

**Les tentatives d'escroquerie et de fraude par internet ou par téléphone deviennent un fléau en expansion. Comment les repérer, comment s'en prémunir ? Le Lien Social fait le point.**



Une personne vous appelle ou vous écrit (sms) et se présente comme un conseiller bancaire ou un livreur et vous demande vos données de carte bancaires ou codes d'accès. Voici des exemples de tentatives d'escroqueries. La fraude téléphonique est une menace persistante qui englobe diverses tactiques utilisées par des criminels pour tromper les victimes et leur soutirer de l'argent, des informations personnelles ou des données sensibles. Ce phénomène connaît une croissance inquiétante, en grande partie liée aux avancées technologiques qui facilitent l'accès aux informations et la mise en œuvre des escroqueries.

### I Un fléau en expansion

**Les principales méthodes de fraude téléphonique :**

- **l'hameçonnage (le phishing téléphonique) :** les fraudeurs se font passer pour des représentants d'institutions bancaires, de services publics ou d'entreprises de renom. Ils contactent les victimes par téléphone et utilisent des techniques de manipulation psychologique pour obtenir des informations confidentielles telles que des numéros de carte de crédit ou des mots de passe.
- **les faux services de support technique :** les escrocs se font passer pour des techniciens de grandes entreprises informatiques et contactent les utilisateurs en prétendant avoir détecté un problème sur leur ordinateur. Ils demandent ensuite un accès à distance à l'appareil ou exigent un paiement pour un faux service.
- **les fraudes aux numéros surtaxés :** les victimes reçoivent un appel ou un message leur demandant de rappeler un numéro surtaxé. Lorsqu'elles rappellent, elles sont mises en attente prolongée ou sont confrontées à une conversation factice, générant ainsi des coûts élevés pour l'appel.

## EN CONCLUSION

La fraude téléphonique est une menace en constante évolution, exploitant la confiance et la vulnérabilité de chacun d'entre nous. En restant vigilant et informé, chacun peut réduire les risques de devenir une victime de ces escroqueries. Adoptez des pratiques prudentes en contribuant à créer un environnement plus sûr pour tous ! ■

Sources :



<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Phishing-hameconnage#:~:text=L'essentiel,envoi%20de%20liens%20C3%A0%20cliquer>



<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/fiches-reflexes/hameconnage-phishing>

### I Repérer et éviter la fraude

**Pour se protéger, suivez ces quelques conseils :**

- **ne jamais fournir d'informations personnelles ou financières :** les institutions officielles ne vous demanderont jamais d'effectuer en direct quelconque mouvement, transfert ou encore vos coordonnées bancaires.
- **vérifier l'identité de l'appelant :** demandez des informations spécifiques et crédibles à l'appelant. Si quelque chose semble suspect, n'hésitez pas à raccrocher et à vérifier l'authenticité de l'appel en utilisant des coordonnées officielles.
- **ne pas communiquer avec des numéros inconnus :** ne rappelez jamais un numéro inconnu ou suspect, surtout s'il est surtaxé ou étranger. Ne cliquez pas sur des liens douteux.

### I Que faire en cas de fraude téléphonique ?

**Si vous pensez avoir été victime d'une fraude téléphonique, agissez rapidement :**

- **signaler l'incident :** contactez immédiatement votre banque et l'institution concernée pour signaler la fraude et faire bloquer vos comptes ou cartes si nécessaire.
- **déposer une plainte :** signalez la fraude aux autorités compétentes telles que la police ou les organismes de régulation des télécommunications.
- **surveiller vos comptes :** vérifiez régulièrement vos relevés bancaires et vos factures téléphoniques pour détecter toute activité suspecte.
- **éduquer et sensibiliser :** informez votre entourage des différentes formes de fraude et des moyens de s'en protéger. Plus nous serons informés, moins nous serons susceptibles de tomber dans le piège !





## Le carnet de santé numérique pour tous

Qui n'a jamais couru dans tout l'appartement à la recherche désespérée de son carnet de santé ou celui de ses enfants ? Pensez à simplifier les suivis médicaux de toute la famille grâce à « Mon espace santé, le carnet de santé numérique ».

mon  
ESPACE  
SANTÉ

Avec Mon espace santé numérique, votre médecin et vous-même pouvez accéder instantanément aux informations médicales de toute la famille en quelques clics !

Cette application directement accessible sur votre smartphone vous permet :

- d'accéder aux antécédents médicaux en quelques secondes, même en cas de rendez-vous en urgence ;
- d'enregistrer les vaccinations, les visites médicales et les prescriptions de médication ;
- de partager des informations médicales avec tous les professionnels de votre choix ;
- de conserver des données hébergées en France et de façon sécurisée ;
- de mettre à jour des données de santé en temps réel en toute simplicité ;
- de contribuer ainsi à la démarche écologique en diminuant l'utilisation du papier ! ■

Pour créer votre compte, c'est par ici : <https://www.monespacesante.fr/>

# 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](http://www.crpcen.fr).
- Un [tutoriel](#) est également disponible sur notre site afin de vous accompagner dans la création de votre compte.



**89 373 affiliés de la CRPCEN  
et 5 111 études**  
ont déjà créé leur compte (juin 2024)

**PENSEZ À CRÉER  
LE VÔTRE !**



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

Site Internet [www.crpcen.fr](http://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,

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](http://www.crpcen.fr)

