

le Lien Social

Magazine

#156

OCTOBRE / NOVEMBRE
2024

www.crpcen.fr

➤ **BIEN-VIVRE :**

Le « burn-out de la rentrée » :
comment l'éviter et le surmonter

➤ **BIEN-VIVRE :**

Prendre soin de la santé
de ses enfants

➤ **DOSSIER**

L'automne,
une saison pour bien
se préparer à affronter
l'hiver



Édito

Olivier MANIETTE,
directeur de la CRPCEN

En cette rentrée 2024, je suis fier de vous annoncer que la CRPCEN a de nouveau obtenu la certification « Qualité » ISO-9001 et ce, pour la troisième fois depuis 2016 (*les certifications sont attribuées pour 3 ans, ndlr*).

Outre l'approbation de l'AFNOR qui salue la bonne gestion de la caisse sur l'ensemble des prestations, c'est surtout une reconnaissance importante du travail fourni par les équipes au quotidien. Certes, cela ne garantit pas que tout fonctionne « *pour le mieux dans le meilleur des mondes* » mais cette certification nous oblige à continuer à nous améliorer et à nous repositionner constamment.

Comme chaque année, nous menons actuellement une campagne d'évaluation concernant la qualité de nos prestations. Cette enquête est diffusée par mail (*ndlr, diffusée par l'agence People Vox jusqu'à mi-novembre, ndlr*) et la participation du plus grand nombre est essentielle.

Autre sujet d'actualité : les comités du Notariat. Comme je vous l'annonçais dans le numéro du Lien Social de juillet, Bernard DESOUTTER nous a fait l'honneur dans cette édition de partager sa vision en tant que président de la toute nouvelle association des comités du Notariat. C'est l'occasion pour vous de mieux comprendre ce changement de statut et surtout de continuer à soutenir les actions menées en faveur des assurés.

Enfin et pour la 18^e année consécutive, nous avons participé au congrès des notaires qui est le grand rendez-vous annuel de la profession. Les messages de soutien ont été nombreux cette année de la part des congressistes que nous avons rencontrés. Et je dois dire que ce soutien indéfectible du notariat renforce le pacte social qui nous uni avec les études ainsi que notre motivation et notre engagement à vos côtés pour de nombreuses années encore.

Très bonne lecture. ■

SOMMAIRE

4 - 6

À LA UNE

- Enquête de satisfaction 2024 : prenez 10 minutes pour évaluer nos services
- Congrès des notaires 2024 : un bon cru pour la Caisse en Nouvelle Aquitaine
- La CRPCEN renforce son service médical
- La CRPCEN a de nouveau obtenu la certification « Qualité » ISO-9001 pour la période 2024-2027
- Dates d'envoi de vos demandes d'« aide à l'accompagnement et à l'amélioration de la qualité de vie »
- Octobre rose : la CRPCEN maintient son engagement pour la lutte contre le cancer du sein

7 - 11

BIEN-VIVRE

- Se vacciner contre la grippe : un geste essentiel pour sa santé et celle des autres
- Le « burn-out de la rentrée » : comment l'éviter et le surmonter
- Prendre soin de la santé de ses enfants
- Toute la lumière sur le consentement éclairé du patient

12 - 13

DOSSIER

- L'automne, une saison pour bien se préparer à affronter l'hiver

14 - 15

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE

- Interview de Bernard Desoutter. L'ARSN, une nouvelle dynamique pour les salariés et les retraités du notariat
- Plateforme téléphonique : bien comprendre notre service vocal interactif





Le mot de
Maître Corinne
FEUILLETTE-CADENNE,

*vice-présidente Notaire
du conseil d'administration
de la CRPCEN*

Nous avons vécu une parenthèse magique d'énergie, d'enthousiasme, d'optimisme et d'unité lors des JO de PARIS 2024. Ces quatre mots forts de sens doivent être notre credo dans le contexte anxiogène, instable, interne et international que nous traversons et pour ne pas céder au pessimisme ambiant.

Les athlètes ont librement exposé les dimensions physique, technique et mentale de leurs entraînements, de leurs engagements et leur faiblesse humaine.

Nous devons nous en inspirer dans notre vie quotidienne et dans nos implications personnelles et professionnelles. Cela doit nourrir la richesse et la force solidaire de la profession exprimées au quotidien dans les études auprès de chaque citoyen.

Les JO de PARIS 2024 avaient, entre autres, pour objectif d'être les premiers jeux « éthiques, responsables et durables ». Ces engagements sont également ceux du notariat qui s'est lui aussi penché sur cette grande question du développement durable lors de la 120^e édition du traditionnel congrès des notaires (qui s'est déroulé à Bordeaux fin septembre, ndlr).

Ce congrès, fort de son engagement, avait pour ambition cette année d'approfondir la question de l'urbanisme durable de l'accompagnement de la profession face aux défis environnementaux.

La CRPCEN présente pour la 18^e année consécutive, est allée à la rencontre des congressistes pour les renseigner, les conseiller tant sur les questions liées à la réforme des retraites et ses conséquences sur les droits des affiliés que sur l'accompagnement des employeurs sur des questions propres aux relations études-caisse.

Dans le calendrier des prochains rendez-vous à venir, le plus proche est la nomination d'un nouveau bureau du Conseil supérieur du notariat et d'un nouveau président. Nous aurons l'occasion d'en reparler.

Concernant la situation de la profession :

- Le chiffre d'affaires déclaré par les notaires au 2^e trimestre 2024 a subi une légère baisse de 6% (2,2 Md€ contre 2,3 Md€ en 2023).
- Entre le 2^e trimestre et le 1^{er} trimestre, le chiffre d'affaires a progressé de +15%.

Cela semble de bon augure pour le second semestre 2024, mais la prudence s'impose :

- Est-ce le signe du frémissement d'une reprise réelle de l'activité notamment de l'immobilier et donc des études notariales ou un simple sursaut ?

Enfin, je remercie chaleureusement les équipes de la CRPCEN pour le travail réalisé au quotidien et l'obtention par la CRPCEN d'une nouvelle certification ISO-9001 « Qualité ». Après une réforme des retraites, exercice imposé, qui a marqué les esprits de tous, cette certification est la preuve de la forte capacité de la CRPCEN à rebondir et à regarder l'avenir avec ambition, motivation... résilience. ■



Enquête de satisfaction 2024 :

prenez 10 minutes pour évaluer nos services

La nouvelle campagne de mesure de la satisfaction des prestations de la CRPCEN est actuellement en cours jusqu'à mi-novembre. C'est l'occasion pour vous d'évaluer nos services et de contribuer à leur amélioration. Cette enquête est réalisée de manière dématérialisée et vous sera transmise par mail par l'agence People Vox.

Aussi, accordez-nous 10 minutes pour y participer et permettre à la CRPCEN de continuer à vous proposer un service de qualité. ■



La CRPCEN renforce son service médical



La CRPCEN dispose d'un service médical qui a notamment pour objectif de produire les avis médicaux indispensables et obligatoires dans le cadre d'attribution de prestations, d'accords préalables pour des prises en charge ou dans le cadre d'arrêts de travail. Un partenariat avec le service de contrôle médical du régime des marins (ENIM) vient d'être conclu. Concrètement les médecins-conseils de l'ENIM interviennent pour le compte de la CRPCEN pour produire ces avis médicaux et accompagner les affiliés CRPCEN. Ils s'appuient sur les médecins conseils des CPAM qui peuvent réaliser à leur demande des contrôles physiques sur tout le territoire. Si vous êtes contactés par une CPAM ou par l'ENIM dans le cadre de la médecine conseil, ne soyez pas surpris, ils font partis du réseau CRPCEN. ■



Congrès des notaires 2024 :

un bon cru pour la Caisse en Nouvelle Aquitaine

Pour la 18^e année consécutive, la CRPCEN a participé au Congrès des notaires qui s'est tenu à Bordeaux du 25 au 27 septembre dernier.

Pour cette 120^e édition, les congressistes se sont penchés sur les défis environnementaux et l'urbanisme durable.

Ce fut de nouveau l'occasion pour la CRPCEN d'affirmer son rôle de conseil auprès de tous les congressistes qui se sont succédé sur le stand. Franc succès pour l'équipe administrative dépêchée sur place qui a accueilli plus de 200 visiteurs abordant des questions diverses tant sur le domaine des prestations servies par la Caisse que sur le fonctionnement des études.

Le prochain rendez-vous de la CRPCEN avec les notaires se déroulera à Montpellier à l'automne 2025. ■



Olivier MANIETTE, directeur CRPCEN

Corinne FEUILLETE-CADENNE, vice présidente notaire du CA de la CRPCEN

Serge FOREST, vice-président clerc du CA de la CRPCEN

La CRPCEN a de nouveau obtenu **la certification** « **Qualité** » **ISO-9001** pour la période 2024-2027



Parce qu'un organisme performant doit anticiper, planifier et évaluer, la CRPCEN s'est engagée depuis plusieurs années dans une démarche qualité visant à améliorer l'ensemble de ses services.

La CRPCEN a de nouveau obtenu de l'AFNOR, la certification ISO 9001 : 2015 pour l'ensemble des prestations délivrées sur les branches maladie, vieillesse, recouvrement et action sociale du régime.

La durée de validité de ce certificat est triennale avec un audit de suivi annuel. Pour rappel, la CRPCEN a déjà été certifiée en 2016 et 2019.

Pourquoi une démarche qualité ?

Utilisée par plus d'un million d'entreprises et organismes dans plus de 170 pays, la certification ISO 9001 : 2015 est une norme internationale qui établit les exigences relatives à un système de management par la qualité. Elle aide ainsi les organismes à mieux s'organiser afin de gagner en efficacité, en productivité et à accroître la satisfaction de leurs clients tout en réduisant leurs coûts internes. La démarche qualité est devenue une des priorités pour les

organismes de Sécurité sociale qui souhaitent renforcer leur efficacité.

L'obtention de cette certification est le résultat d'un travail et d'un investissement collectif mené par tous les agents de la Caisse. Ce travail doit être néanmoins réinterrogé au quotidien pour maintenir un bon niveau de qualité de nos services. ■



Dates d'envoi de vos demandes

d'« aide à l'accompagnement et à l'amélioration de la qualité de vie »

Depuis le 1^{er} janvier 2024, une nouvelle aide unique intitulée « Aide à l'accompagnement et à l'amélioration de la qualité de vie » a été créée.

Cette aide, soumise à conditions, peut vous permettre le financement de loisirs, de vacances, de séjours-répit, d'un soutien psychologique, de frais de scolarité, d'un soutien scolaire, d'un accueil temporaire ou encore d'une suppléance de l'aidant à domicile.

Nous vous invitons à nous faire parvenir votre demande entre le 4 novembre 2024 et le 7 février 2025.

Retrouvez notre foire aux questions mise à votre disposition sur notre site internet. ■





OCTOBRE ROSE : la CRPCEN maintient son engagement pour la lutte contre le cancer du sein

Depuis plus de 40 ans en France, le mois d'octobre est consacré à la lutte contre le cancer du sein. Chaque année, il touche près de 60 000 femmes. Grâce à l'association ODYSSEÁ, les salariés de la CRPCEN contribuent activement, à cette cause majeure en chaussant leurs plus belles baskets pour traverser le bois de Vincennes.



ODYSSEÁ : une mobilisation nationale

Depuis 2002, l'association ODYSSEÁ propose un programme de marches et de courses à pied afin de récolter des fonds destinés à la lutte contre le cancer du sein. Les circuits ODYSSEÁ sont accessibles à tous les membres de la famille, femmes, hommes et même aux enfants.



L'ODYSSEÁ en quelques chiffres

Aujourd'hui
1,2 million
de personnes
ont participé
à une course
Odysseá

+ de
14 million
d'euros
ont été collectés
en faveur de la lutte
contre le cancer
du sein

Se faire dépister en France, comment ça marche ?

L'institut français du sein propose des bilans de prévention aux femmes dès l'âge de 40 ans. Totalement pris en charge par la sécurité sociale, dès l'âge de 50 ans et jusqu'à 74 ans, les femmes reçoivent une invitation de l'assurance maladie tous les 2 ans, afin de réaliser le dépistage organisé. Vous pouvez consulter la page du site Ameli dédiée à ce sujet pour en savoir plus sur les modalités.

Vous faire dépister, c'est prendre soin de votre santé mais c'est aussi contribuer à améliorer le travail de la recherche médicale.





Se vacciner contre la grippe : un geste essentiel pour sa santé et celle des autres

L'automne arrive, les feuilles tombent et, avec elles, la grippe fait son retour annuel. Au-delà des symptômes désagréables, elle peut entraîner des complications graves, en particulier chez les personnes les plus vulnérables. La vaccination contre la grippe s'impose de ce fait comme une des mesures de santé publique les plus efficaces pour limiter la propagation du virus et se protéger.

Et si cette année, vous faisiez de la vaccination contre la grippe votre nouveau réflexe santé ?

I Pourquoi se faire vacciner contre la grippe ?

La grippe est une infection respiratoire aiguë qui se propage facilement d'une personne à l'autre. Si pour la plupart des individus, la grippe entraîne des symptômes modérés comme la fièvre, la fatigue et des douleurs musculaires, certaines populations peuvent développer des formes sévères de la maladie. C'est le cas notamment des personnes âgées, des enfants en bas âge, des femmes enceintes et des personnes atteintes de maladies chroniques.

I Se faire vacciner contre la grippe permet de :

- réduire le risque de contracter la maladie : le vaccin ne garantit pas une immunité totale mais il diminue considérablement la probabilité de tomber malade.
- diminuer la gravité des symptômes en cas de contamination malgré la vaccination.

- protéger les plus vulnérables : en se vaccinant, on contribue à réduire la circulation du virus et à protéger indirectement les personnes fragiles qui, pour diverses raisons, ne peuvent pas se faire vacciner.

I Qui doit se faire vacciner ?

Le vaccin contre la grippe est recommandé à toutes les personnes à risque pouvant générer une forme grave de la maladie. Certaines catégories de la population sont particulièrement encouragées à le faire :

- les personnes âgées de 65 ans et plus ;
- les personnes souffrant de maladies chroniques ;
- les femmes enceintes, en raison de risques pour elles et leur bébé ;
- les enfants de 6 mois à 5 ans qui sont plus vulnérables aux complications de la grippe ;
- les professionnels de santé ou ceux travaillant dans des environnements communautaires, étant plus exposés au virus et au risque de le transmettre.



AÉRER, UN GESTE ESSENTIEL POUR LUTTER CONTRE LES VIRUS

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

En France, une campagne de vaccination est organisée chaque année et le vaccin est offert gratuitement aux personnes les plus à risque. En participant à la campagne de vaccination, on réduit les risques de propagation du virus et de complications graves. Que ce soit pour soi, pour les membres de sa famille ou pour les autres, la vaccination contre la grippe est un acte de prévention indispensable.

Le « burn-out de la rentrée » : comment l'éviter et le surmonter



La rentrée, synonyme de nouveaux départs, de nouvelles responsabilités et d'agendas chargés, peut être un moment excitant pour beaucoup. Cependant, elle est aussi l'une des périodes les plus stressantes de l'année, avec une accumulation de fatigue et de pression. Ce mélange explosif peut mener à ce que l'on appelle le « burn-out de la rentrée ». Que vous soyez parent, étudiant ou salarié, il est important de comprendre les causes de ce phénomène pour mieux l'éviter et le surmonter.

I Qu'est-ce que le burn-out de la rentrée ?

Le burn-out est généralement associé à un épuisement professionnel chronique mais il peut aussi survenir dans d'autres contextes. Ce syndrome se manifeste par une fatigue émotionnelle et physique intense, une baisse de motivation, une sensation de débordement et parfois même une dépression. Après une période de vacances propice au repos, certaines personnes ressentent une pression énorme pour reprendre un rythme soutenu, « jongler » entre diverses obligations et répondre à des attentes élevées, tant personnelles que professionnelles.

I Les causes

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à l'apparition d'un burn-out de la rentrée :

- **la rupture brutale du rythme des vacances** : le passage d'un rythme détendu à intense peut créer un choc.
- **l'accumulation de tâches** : la gestion des urgences, des projets en attente ou encore s'occuper des besoins scolaires des enfants.
- **les attentes irréalistes** : que ce soit de la part de l'employeur, de la famille ou de soi-même, la pression pour atteindre des objectifs peut mener à un surmenage.
- **les changements** : une rentrée signifie souvent de nouveaux défis, que ce soit une nouvelle classe, un nouveau travail ou des responsabilités supplémentaires, générateurs de stress.

I Les symptômes

Les signes du burn-out ne sont pas toujours évidents à détecter mais se manifestent souvent de manière graduelle.

Voici quelques symptômes à surveiller :

- fatigue intense et persistante même après une nuit de sommeil ;
- difficulté à se concentrer ou à accomplir des tâches simples ;
- irritabilité ou sautes d'humeur fréquentes ;
- sentiment de détachement ou de démotivation ;
- problèmes de sommeil (insomnies) ;
- troubles physiques (maux de tête, douleurs musculaires, problèmes digestifs).

Si ces signes persistent, il est essentiel d'agir rapidement pour éviter que la situation s'aggrave.





I Comment l'éviter ?

La prévention est la clé pour éviter d'atteindre un point de rupture. Voici quelques conseils pour gérer la transition de manière plus sereine :

- **planifier progressivement** : ne surchargez pas votre agenda dès le premier jour. Accordez-vous une période d'adaptation pour reprendre un rythme de travail ou d'étude normal.
- **fixer des objectifs réalistes** : évitez de vouloir tout faire en même temps et priorisez vos tâches.
- **instaurer des routines saines** : adoptez des habitudes qui favorisent l'équilibre comme la méditation, le sport ou la lecture. Cela vous aidera à mieux gérer le stress.
- **prendre des pauses régulières** : n'attendez pas de vous sentir complètement épuisé avant de faire une pause. Accordez-vous des moments de détente tout au long de la journée.
- **définir des limites claires** : au travail ou à la maison, apprenez à dire non et à ne pas prendre en charge des tâches qui ne sont pas urgentes ou essentielles.

I Le surmonter !

Si le burn-out est déjà installé, il est important de prendre des mesures. Voici quelques stratégies pour en sortir :

- **reconnaître le problème** : la première étape pour le surmonter est de reconnaître que vous en souffrez. Ne minimisez pas vos symptômes et prenez-les au sérieux.
- **demander de l'aide** : parlez-en à votre entourage, à un ami ou à un collègue de confiance. Si nécessaire, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé mentale.
- **réévaluer vos priorités** : parfois, il est nécessaire de revoir vos engagements et de faire des ajustements pour vous alléger.
- **prendre des congés ou du temps pour soi** : si possible, accordez-vous un temps de repos supplémentaire, même de courte durée, pour permettre à votre corps et votre esprit de se ressourcer.
- **réintroduire du plaisir dans votre quotidien** : faites des activités qui vous apportent du bonheur et vous aident à vous reconnecter à vous-même (passer du temps avec vos proches, pratiquer un loisir ou simplement vous détendre).

EN CONCLUSION

Le burn-out de la rentrée n'est pas une fatalité. En adoptant des stratégies de prévention et en étant à l'écoute de son corps et de son esprit, il est possible de gérer cette période de transition sans tomber dans le surmenage. Planification, bienveillance envers soi et équilibre sont les maîtres-mots pour passer une rentrée sereine et éviter l'épuisement. Si vous sentez que la pression devient trop lourde, ne tardez pas à prendre les mesures nécessaires pour retrouver un équilibre et préserver votre bien-être.



ACCOMPAGNEMENT ET AMÉLIORATION

DE LA QUALITÉ DE VIE : UNE NOUVELLE AIDE CRPCEN

La CRPCEN propose une nouvelle aide destinée à améliorer la qualité de vie des actifs, retraités, aidants et personnes en situation d'épuisement familial ou professionnel. Face au stress, à l'absence de répit et au sentiment de solitude souvent ressentis, cette aide vise à offrir un moment de bien-être physique et moral. Elle permet de financer des loisirs, des vacances, un séjour-répît, un soutien psychologique ou encore la garde d'enfants et l'accueil temporaire à domicile. Les demandes peuvent être effectuées entre le 4 novembre 2024 et le 7 février 2025. ■



Prendre soin de la santé de ses enfants

Prendre soin de la santé de son enfant ne se limite pas seulement à l'alimentation ou à l'activité physique mais comprend également un suivi médical régulier. Une hygiène de vie saine dès le plus jeune âge permet un bon développement physique et mental. Voici quelques conseils santé à adopter tout au long de l'année.



■ Les examens de suivi médical

Ces examens (20 au total) sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie (hors dépassement d'honoraires éventuels) et sont proposés de la naissance à 16 ans.

Jusqu'à 6 ans, le suivi médical (vérification de la croissance et du développement psychomoteur), la vaccination, les examens des dents (programme de prévention de l'assurance maladie M'T dents), le contrôle de la vision... sont des examens à ne pas manquer.

Et pour les adolescents, de 11 à 16 ans, la puberté, la contraception, les règles douloureuses, le tabac... sont autant de sujets santé possibles d'aborder lors des consultations.

Mon espace santé, le carnet de santé numérique interactif pour les enfants, est un outil qui peut également vous aider dans votre organisation. En toute sécurité et pratique d'accès, il vous permet de retrouver l'historique de santé de vos enfants : carnet de vaccination, traitements, résultats d'examens, radios, ordonnances...

Pour certains, la rentrée est propice à la mise en place de cette routine médicale. Cependant, pour éviter les tumultes du mois de septembre, vous pouvez par exemple programmer un rappel « suivi médical des enfants » sur votre smartphone, pour simplifier votre quotidien.

■ Alimentation équilibrée et activité sportive : un combo gagnant pour une bonne scolarité

Durant l'enfance, l'alimentation joue un rôle crucial sur la croissance. En effet, une alimentation saine et variée prévient de certaines maladies qui peuvent apparaître avec l'âge.

L'alimentation doit être variée et équilibrée et certaines catégories consommées au quotidien. Tout d'abord, pensez au cocktail vitaminé des 5 fruits et légumes journaliers pour l'apport important en fibres et vitamines. Les assiettes doivent contenir céréales et légumineuses à chaque repas pour leur apport en vitalité tout au long de la journée.

Enfin, les produits laitiers et les protéines animales ou végétales contribuent à la construction osseuse et à la masse musculaire.

Cet équilibre alimentaire permet de pouvoir pratiquer une activité sportive avec toute l'énergie nécessaire. Et faire du sport pour un enfant favorise une croissance et un développement sain. Votre enfant fait travailler ses muscles et développe sa force, son habileté mais aussi son endurance. Le sport a également un impact intéressant sur ses capacités cardiovasculaires, respiratoires et contribue au contrôle du poids.

Enfin, la pratique sportive peut stimuler les habiletés intellectuelles car elle favorise le développement du sens logique et le travail de mémoire. Ces facteurs peuvent aider votre enfant à mieux fonctionner à l'école et en apprécier davantage les fondements.

Prendre soin de la santé de votre enfant c'est lui apporter les bons réflexes pour entrer dans une vie d'adulte avec assurance et détermination.



LA SANTÉ ET LES ADOS, QUAND LES RÉSEAUX S'EN MÊLENT



Avec le compte Instagram
@Mes_tips_santé

L'Assurance Maladie encourage les jeunes à adopter des comportements favorables à la santé en abordant de façon pédagogique et simple des sujets variés (l'accès aux droits, la prévention et la bonne compréhension du système de santé). ■



Toute la lumière sur le consentement éclairé du patient

Le consentement éclairé du patient est un principe fondamental en milieu médical et en droit (ndlr loi Kouchner de 2002). Il garantit le respect de l'autonomie et des droits des patients lors des soins médicaux et repose sur une explication complète, orale et personnalisée fournie par le médecin, et ce avant de délivrer une fiche d'information. Il signifie également que le patient accepte une intervention médicale après avoir été informé de tous les enjeux de sa décision. Le lien social fait le point sur ce qu'il faut retenir.

I Le rôle du corps médical

Au préalable, il est obligatoire pour les médecins d'expliquer oralement le contenu des documents qui seront remis au patient :

- le diagnostic précisant ce dont souffre le patient ;
- l'explication sur la nature de l'intervention doit être donnée, décrivant l'acte ou le traitement proposé ;
- les risques et les bénéfices sont également expliqués, incluant les complications rares mais graves et les résultats attendus à la suite de l'intervention ;
- s'il en existe, les documents peuvent spécifier les traitements ou approches alternatifs possibles y compris l'option de ne pas intervenir ;
- enfin, le patient est informé des conséquences potentielles s'il refuse le traitement ou l'intervention ;
- tout cela accompagné d'un formulaire de consentement éclairé à faire signer au patient.

I Le patient doit prendre une part active sur la gestion de sa santé

Pour que le consentement soit valide, le patient doit avoir la capacité de comprendre l'information et de prendre des décisions de manière éclairée. Dans le cas des enfants, des personnes inconscientes ou des patients atteints de troubles mentaux graves, le consentement est généralement donné par un représentant légal ou un tuteur.

Lors de ce premier échange oral, il est conseillé de poser toutes les questions nécessaires, par exemple :

- sur les détails des gestes médicaux qui vont être effectués ;
- la durée de l'intervention ou du traitement ;
- prendre le temps pour la réflexion avant de prendre sa décision ;
- demander un deuxième avis si besoin.

PEUT-ON RENCONTRER DES EXCEPTIONS AU CONSENTEMENT ?

En cas d'urgence médicale, c'est-à-dire lorsque la vie du patient est en danger et qu'il est incapable de donner ou recevoir son consentement, les soins peuvent être administrés sans consentement.



EN CONCLUSION

Le consentement éclairé du patient est donc une technique qui protège avant tout les droits des patients, et affirme leur participation active à leur prise en charge médicale. ■

DOSSIER



L'automne marque la transition douce entre les chaleurs de l'été et les rigueurs de l'hiver. Alors que les feuilles changent de couleur et que les journées raccourcissent, cette saison est idéale pour préparer sereinement son corps et son esprit à affronter le froid hivernal.

Voici quelques conseils pour profiter pleinement de l'automne et aborder l'hiver en pleine forme !



L'automne,
une saison pour bien
se préparer à affronter
l'hiver

I Adapter son alimentation pour renforcer son système immunitaire

L'arrivée des températures plus fraîches est souvent synonyme de rhumes, de coups de fatigue et parfois de gripes. Pour fortifier son système immunitaire, l'alimentation joue un rôle crucial. En automne, privilégiez les aliments riches en vitamines et minéraux essentiels :

- **vitamine C** : elle est indispensable pour booster les défenses naturelles. On la retrouve dans les agrumes (oranges, citrons, pamplemousses), mais aussi dans les légumes comme les poivrons et le brocoli.
- **vitamine D** : avec le manque de soleil, mangez du poisson gras (saumon, sardines), des œufs et des produits laitiers enrichis.
- **les antioxydants** : les fruits et légumes d'automne tels que les courges, les carottes ou les patates douces sont riches en antioxydants et renforcent le système immunitaire.



I Maintenir une activité physique régulière

La baisse des températures et la diminution de la luminosité peuvent vous inciter à rester à l'intérieur. Cependant, il est essentiel de continuer une activité physique pour garder la forme et bien préparer son corps à l'hiver :



- **profiter des activités en plein air** : la marche, la randonnée ou le vélo. L'air frais et les couleurs automnales rendent l'expérience revigorante.

Ou bien

- **restez actif à l'intérieur** : le yoga ou le Pilates permettent de maintenir souplesse et tonus musculaire sans mettre trop de pression sur les articulations tout en restant au chaud.

I Ajuster son rythme de vie pour mieux gérer la baisse de lumière

La diminution des heures de lumière naturelle peut affecter votre humeur et votre énergie. Voici quelques astuces pour contrer cette « dépression saisonnière » :

- **profiter de la lumière naturelle** : sortez dès que possible, surtout le matin, pour exposer votre corps à la lumière naturelle.
- **s'offrir des moments de détente** : les journées plus courtes sont l'occasion idéale de prendre du temps pour soi. Pourquoi ne pas lire ou essayer la méditation pour se détendre en fin de journée ?
- **veiller à son sommeil** : adoptez une routine de sommeil régulière en respectant des horaires fixes. Une bonne qualité de sommeil est essentielle pour se régénérer et rester énergique malgré la baisse de lumière.

L'automne est la période idéale pour se préparer à l'hiver et anticiper les changements que cette saison apporte. Profitez donc de cette transition pour prendre soin de vous et de votre environnement, et faire de l'hiver une saison sereine et chaleureuse !



5 RAISONS D'AIMER L'AUTOMNE

• LES BELLES COULEURS DE LA NATURE

L'automne transforme les paysages en tableaux vivants où se mêlent des nuances de rouge, orange, jaune et or. Les arbres se parent de couleurs flamboyantes, offrant une atmosphère chaleureuse et apaisante, parfaite pour des balades en forêt ou de simples moments de contemplation.

• LES PLATS DE SAISON

C'est la saison des courges, des châtaignes, des champignons et des pommes. L'automne est synonyme des bons plats comme les soupes, les gratins et les tartes. Les saveurs se font plus riches, parfaites pour des moments conviviaux en famille ou entre amis.



• LE RETOUR DES BOISSONS CHAUDES ET RÉCONFORTANTES

L'arrivée des températures fraîches est le moment idéal pour renouer avec vos boissons préférées : chocolat chaud, thé épicé ou café latte à la cannelle.

• L'ATMOSPHÈRE CHALEUREUSE À LA MAISON

L'automne invite à créer un cocon de confort chez soi. Les soirées deviennent plus longues, synonymes de livres et de films sous un plaid.

• LES FÊTES ET TRADITIONS

La saison est marquée par des célébrations populaires comme Halloween remplie de traditions festives qui rassemblent les proches, apportant une touche de magie et de convivialité à cette période de l'année. ■





Interview Bernard DESOUTTER

L'ARSN, une nouvelle dynamique pour les salariés et les retraités du notariat

Les comités du notariat changent de statut et se transforment en association. Rencontre avec le tout nouveau président de l'Association des Retraités et des Salariés du Notariat.

Le Lien social

Bernard DESOUTTER, vous êtes président de l'ARSN. Pouvez-vous nous expliquer les raisons qui ont motivé la création de cette association et en quoi elle se distingue des anciens comités du notariat ?



Bernard DESOUTTER

Les comités du notariat, qui existaient depuis des décennies, ont joué un rôle important pour de nombreux retraités du notariat. Cependant, l'absence de statut juridique posait des contraintes importantes, notamment en termes de gestion financière. L'ARSN, créée en mai dernier sous la forme d'une association loi 1901, vient pallier ces difficultés.

Le Lien social

Concrètement, quels sont les changements que les adhérents vont constater avec cette nouvelle organisation ?

Bernard DESOUTTER

Ils ne devraient pas remarquer de grandes différences car les activités proposées restent les mêmes : voyages, repas conviviaux, sorties culturelles... Nous avons simplement adapté les modalités d'organisation et de financement. A titre d'exemple, les invitations porteront désormais les logos de l'ARSN et de la CRPCEN. Les participants aux repas bénéficieront toujours d'une prise en charge partielle.

Le Lien social

L'ARSN a signé un partenariat avec la CRPCEN. Quelles sont les implications de cet accord pour les adhérents ?

Bernard DESOUTTER

Ce partenariat est essentiel pour nous. Dans le cadre de la restructuration des comités souhaitée par la CRPCEN et grâce à son implication financière, nous pouvons conserver nos activités. Notre objectif commun est de maintenir le lien convivial entre les acteurs du notariat, de faciliter les relations avec la CRPCEN et d'accompagner les personnes dans le besoin.

Le Lien social

L'ARSN ne s'adresse plus exclusivement aux retraités mais également aux salariés du notariat ?

Bernard DESOUTTER

Oui, même si les invitations à nos réunions ne sont adressées qu'aux retraités pour limiter les coûts, nous souhaitons également toucher les actifs notamment s'ils ont besoin d'une aide sociale.

Le Lien social

L'ARSN est un réseau de bénévoles. Comment se porte cette communauté ?

Bernard DESOUTTER

Nous comptons aujourd'hui environ 70 bénévoles répartis dans 19 régions. Leur engagement est précieux pour faire vivre l'association. Néanmoins, certains territoires sont moins bien couverts. Nous lançons donc un appel à toutes les bonnes volontés souhaitant s'investir dans la vie de l'ARSN.

Le Lien social

Pour conclure, quel message souhaitez-vous adresser aux lecteurs du Lien social ?

Bernard DESOUTTER

Je les invite à rejoindre l'ARSN et à participer à nos nombreuses activités. C'est l'occasion de maintenir des liens sociaux, de passer de bons moments et de s'entraider. Ensemble, nous pouvons faire de l'ARSN un lieu de rencontre et d'échange privilégié pour tous les acteurs du notariat. ■



Plateforme téléphonique : bien comprendre notre serveur vocal interactif

L'ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE EST PRINCIPALEMENT RÉSERVÉ AUX AFFILIÉS QUI N'ONT PAS INTERNET

Horaires d'ouverture de la plateforme :

- **Mardi au vendredi** : 9h00 à 12h30
- **Lundi et après-midi** : Réservés aux rendez-vous téléphoniques, que vous pouvez solliciter via votre **espace sécurisé**.



- **Numéro de téléphone** : 01 44 90 20 20

Afin d'améliorer la prise en charge des problématiques rencontrées par les personnes qui souhaitent nous rejoindre, la CRPCEN a déployé, en 2023, un nouveau serveur vocal interactif (SVI). À travers un menu à choix multiples, les affiliés peuvent ainsi trouver facilement la réponse à leurs interrogations sans attendre de joindre un conseiller.

Options du serveur vocal interactif :

- **touche 1** : dossier retraite, invalidité ou décès
- **touche 2** : votre carte vitale, votre affiliation, le rattachement de vos bénéficiaires, votre relevé d'identité bancaire, ou un changement de situation professionnelle ou familiale
- **touche 3** : remboursement de soins
- **touche 4** : versement d'indemnités journalières, arrêt de travail
- **touche 5** : action sociale

Néanmoins, si vous avez besoin d'une assistance plus personnalisée, vous pouvez toujours choisir d'être mis en relation avec un téléconseiller. Cette option est particulièrement recommandée si vous n'avez pas accès à internet ou si votre demande est complexe. Par exemple, votre question concerne votre pension et vous souhaitez joindre un téléconseiller : vous sélectionnez la touche 1 (dossier retraite, invalidité ou décès) puis vous sélectionnez la touche « 4 être mis en relation avec un téléconseiller ».

Dans tous les cas, 90% des réponses aux questions que vous vous posez sont sur www.crpcen.fr. Si votre problématique est plus complexe, l'espace sécurisé est à votre disposition. Vous avez une réponse en moins de 48h.

Enfin, vous pouvez également prendre un rendez-vous depuis ce même espace personnel, plusieurs créneaux vous sont proposés.

Le téléphone, ce n'est pas automatique à la CRPCEN et surtout c'est réservé à celles et ceux qui n'ont pas d'autres moyens de joindre un conseiller. ■



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.



**91 301 affiliés de la CRPCEN
et 5 226 études**
ont déjà créé leur compte (sept 2024)

**PENSEZ À CRÉER
LE VÔTRE !**



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

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,

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