

# le Lien Social

Magazine

# **157**

JANVIER / FÉVRIER  
2025

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



➤ **BIEN-VIVRE :**  
La vaccination selon les âges

➤ **BIEN-VIVRE :**  
Les contre-résolutions :  
et si on lâchait prise  
cette année ?

➤ **DOSSIER**  
**Bien se préparer  
à l'arrivée  
de bébé :**  
un projet à vivre  
à deux !



## Édito

Olivier MANIETTE,  
directeur de la CRPCEN

En ce début d'année 2025, la CRPCEN va célébrer ses 88 ans. 88 années au service de la profession, 88 années à poursuivre un même objectif, offrir aux affiliés du notariat, un service public de qualité attentif aux attentes et aux besoins de chacun. La CRPCEN est une vieille dame certes mais toujours alerte et ambitieuse. Les réformes successives qui auraient pu l'affaiblir l'ont structurellement renforcée grâce à une démarche qualité puissante qui lui a permis d'anticiper les menaces tout en relevant les défis qui se sont présentés à elle (*la CRPCEN a de nouveau été certifiée ISO-9001 par l'AFNOR en juillet dernier et ce, pour la troisième fois consécutive depuis 2018, ndlr*).

Si vous ajoutez à cela un conseil d'administration politiquement investi et des équipes administratives solides, vous obtenez une CRPCEN prête à vivre encore de belles années.

Le conseil d'administration vit et évolue lui aussi au fil des responsabilités de ses représentants et c'est justement d'autres missions qui ont amené Maître FEUILLETTE-CADENNE, à céder ses fonctions de Vice-présidente à Maître Hubert FABRE.

Je tiens à la remercier sincèrement pour son implication et le travail qu'elle a fourni pendant ces trois dernières années (*voir interview en p.5, ndlr*).

Maître Hubert FABRE a déjà occupé ces mêmes fonctions lors de la mandature précédente et je sais que le Conseil et la direction sauront de nouveau apprécier ses qualités humaines et son sens politique au service des intérêts des affiliés.

Côté caisse, je tiens à souligner les très forts enjeux qui reposent sur notre système informatique.

En effet, outre le travail sur la bonne gestion de toutes les prestations servies, nos infrastructures informatiques ont également été renforcées ces dernières années. Elles sont dorénavant gérées de façon plus simple et plus sécurisée. Bien qu'invisible du grand public, ce travail sur nos machines, notre réseau, nos systèmes de sécurité et de sauvegarde est particulièrement important. Et c'est grâce à ce travail que nous pouvons garantir la continuité de l'activité de la caisse et surtout, en cas de sinistre, garantir la reprise de cette même activité sans rupture de la chaîne de paiement notamment.

Je ne pourrais conclure cet édit sans remercier le soutien indéfectible des affiliés pour notre caisse. Nous avons obtenu un excellent résultat de satisfaction générale avec un score de 93 % issu de l'enquête sur l'offre de service menée en novembre dernier. Il y a bien sûr toujours des choses à améliorer mais ce résultat, de 7 points de plus que celui de 2023, est le fruit du travail quotidien de chaque salarié de la CRPCEN.

Sur ce, je vous souhaite à toutes et à tous une très belle année 2025.

Le directeur,  
Olivier MANIETTE ■

## SOMMAIRE

5 - 6

### À LA UNE

- Décès de Carole BOUCHARD, infographiste à la CRPCEN
- Interview de Maître Corinne FEUILLETTE-CADENNE, ancienne vice-présidente du Conseil d'Administration de la Caisse
- Hubert Fabre, nouveau vice-président
- Simulateur de calcul de votre retraite : mise à jour avec les nouvelles dispositions de la réforme
- Revalorisation des pensions 2025
- La CRPCEN affirme sa présence sur les réseaux sociaux

7 - 9

### DOSSIER

- Bien se préparer à l'arrivée de bébé : un projet à vivre à deux !

10 - 14

### BIEN-VIVRE

- La vaccination selon les âges
- Les contre-résolutions : et si on lâchait prise cette année ?
- La charge mentale, parlons-en !
- Alcool, soyez maître de votre consommation

15

### SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE

- Aides auditives, les bons réflexes à adopter face aux pratiques frauduleuses





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

Chers affiliés,

Alors que nous entamons une nouvelle année, ce moment est propice pour dresser le bilan de l'année écoulée mais aussi pour se projeter dans l'avenir.

En 2024, la CRPCEN a su maintenir, une fois encore, son équilibre financier malgré un contexte économique et politique complexe pour ne pas dire instable. Grâce à une gestion rigoureuse et à l'engagement conjugué des administrateurs, de la direction et des services de la Caisse, nous avons pu garantir nos prestations et la qualité de nos services.

Cependant, nous devons rester vigilants. La fermeture de notre régime de retraite aux nouveaux affiliés de la profession a entraîné une diminution de nos recettes, et à moyen terme, nous devons puiser dans nos ré-

serve pour financer les retraites en cours (avant la mise en place d'un financement venant, partiellement, de la solidarité nationale). Cette situation nous pousse à redoubler d'efforts pour optimiser notre gestion et anticiper les évolutions futures.

L'année 2025 sera marquée par la finalisation de notre convention d'objectifs et de gestion (COG) actuelle, signée avec l'État. Cette convention a été un cadre précieux pour structurer nos actions tout en étant à la recherche constante d'efficacité et de performance. Nous travaillons déjà sur les grands axes de la future COG, avec pour ambition de maintenir la qualité du service rendu aux affiliés et de renforcer notre relation client vis-à-vis des employeurs, scellant ainsi le pacte social qui unit la Caisse à la profession.

Le contexte d'incertitude politique et de déficits publics que connaît notre pays doit nous inciter à innover et à trouver des solutions durables pour maintenir une caisse de qualité. Nous avons la chance de pouvoir compter sur des équipes dévouées et compétentes ainsi que sur la confiance de nos affiliés.

Ensemble, nous pouvons transformer ces défis en opportunités et continuer à gérer un système de protection sociale solide et équitable.

Je vous remercie pour votre confiance et votre engagement, et je vous souhaite à toutes et à tous une année 2025 pleine de succès et de sérénité. ■



Toute l'équipe de la CRPCEN vous souhaite une heureuse année

2025



**Le mot de  
Maître Hubert FABRE,**  
*vice-président Notaire du conseil  
d'administration de la CRPCEN*

### En ce début d'année, quels vœux formuler pour la CRPCEN en 2025 ?

Tout d'abord, que la CRPCEN poursuive sa mutation dans un environnement très changeant. C'est à nous qu'il appartient de nous adapter aux nouvelles règles issues de la réforme des retraites de 2023, avec les nombreux atouts dont nous disposons.

La CRPCEN est engagée depuis plusieurs années dans un processus d'amélioration continue de sa qualité, ce qui lui permet d'adapter son fonctionnement au fur et à mesure des changements auxquels elle est confrontée.

De plus en plus, les affiliés ont des attentes de qualité de service, et c'est tout à fait normal : la retraite et la sécurité sociale sont deux points d'appui importants, en particulier lorsque la situation économique est dégradée. La CRPCEN répond à ces attentes et à ce besoin de proximité des adhérents. Elle travaille en continu pour améliorer son fonctionnement et la qualité de sa prestation pour les salariés du notariat.

Il faut aussi mentionner la réorganisation du patrimoine de la CRPCEN. En effet, les réserves sont destinées à couvrir le paiement des pensions de retraite lorsque les cotisations ne permettront plus de le faire. Même si nous regrettons tous cette situation, il est important de piloter la vente du patrimoine immobilier pour qu'elle s'effectue dans les meilleures conditions possibles. De cette manière, nos réserves contribueront efficacement au financement de nos futures retraites. C'est un chantier important pour 2025.

Ensuite, que la CRPCEN continue à faire connaître l'ensemble de ses prestations à tous les personnels qui en bénéficient. Les jeunes générations de collaborateurs ignorent encore trop souvent qu'ils bénéficient d'un système de sécurité sociale avantageux et, pour ceux d'entre eux qui sont entrés dans le notariat avant Septembre 2023, d'une retraite favorable, le tout entièrement financé par la profession notariale. Et pour les collaborateurs plus anciens, tous ne connaissent pas les aides sociales proposées par la CRPCEN alors qu'elles sont très utiles dans les périodes de difficulté. Des outils de communication performants ont été déployés qui doivent permettre de mieux faire connaître la CRPCEN à tous ses affiliés, et il est important de poursuivre cette démarche.

Enfin, que la CRPCEN ne laisse personne au bord du chemin, alors que tous les processus passent de plus en plus par l'informatique et par internet. Nos anciens ne sont pas forcément à l'aise avec tous ces nouveaux outils, et la CRPCEN doit veiller à ce qu'ils ne soient pas pénalisés par ces évolutions. Cette solidarité passe aussi par l'Association des retraités et salariés du Notariat, qui créent du lien dans les régions, et que nous devons continuer à soutenir.

Les équipes de la CRPCEN sont très engagées pour que tous ces vœux se réalisent et, au nom des administrateurs, je les en remercie vivement. Je leur présente, ainsi qu'à vous tous et vous toutes, tous mes vœux pour cette nouvelle année. ■



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

### 2025, ENFIN UN REDÉMARRAGE DE L'ACTIVITÉ ?

La situation à fin de l'année 2024 n'est pas aussi catastrophique mais avec de probables disparités régionales, comme de tous temps d'ailleurs.

Concernant les ressources de la CRPCEN, elles se composent des cotisations sur salaires ainsi que de la cotisation sur émoluments et honoraires qualifié par le Conseil d'Etat comme « une imposition de toute nature », donc en langage courant : UN IMPÔT !

La fermeture de notre régime spécial « vieillesse » par la loi de financement rectificative de la Sécurité Sociale pour 2023 du 14 avril a pour conséquence un appauvrissement de ressources de l'ordre de 17 millions d'euros pour l'année 2024 au titre des cotisations sur salaires.

Je rappelle ici, que tout nouvel embauché est affilié au régime général de sécurité sociale branche « vieillesse » ainsi qu'aux régimes complémentaires ARRCO-AGIRC, donc pas de rentrées de cotisations et ce phénomène ne fera que croître à l'avenir.

Alors même que dans le même temps, les départs à la retraite des affiliés au régime fermé, eux aussi vont croître et demander des ressources supplémentaires que nous n'aurons plus.

Outre une amélioration du montant de la cotisation sur émoluments et honoraires par le biais d'un reprise d'activité soutenue de la profession, la CRPCEN se trouve dans l'obligation de céder petit à petit son patrimoine immobilier, ce que j'évoquais dans mon éditorial de juillet dernier.

Depuis, la convention avec Vacances Bleues est arrivée à son terme, nous allons donc pouvoir mettre sur le marché dans les mois à venir nos anciennes résidences de vacances qui ne remplissaient d'ailleurs plus leur rôle social initial, il est bon de le rappeler.

Les administrateurs représentant les assurés actifs et retraités, ne se laisseront pas dicter par les Pouvoirs Publics notre conduite financière du régime de même que le financement de sa gestion.

Nous avons à nos côtés les salariés de la Caisse pour mener à bien ces objectifs.

Les administrateurs représentant les salariés et retraités se joignent à moi pour vous souhaiter leurs meilleurs vœux pour 2025, 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.

En effet, trop de nos proches ou amis payent un lourd tribut à des maladies longues avec malheureusement peu de guérisons définitives, alors soyez encore plus prudents, ne négligez pas la prévention et adoptez des alimentations saines et un peu d'exercice tous les jours, ne serait-ce que de la marche à pied tout simplement. ■



### Décès de Carole BOUCHARD

C'est avec beaucoup de tristesse que nous vous faisons part de la disparition de Carole BOUCHARD ; Carole était infographiste au service communication de la CRPCEN depuis plus de 20 ans et travaillait à la CRPCEN depuis 42 ans. Elle était notamment à l'origine de la création du *Lien Social magazine*, du *guide de l'action sociale du notariat* et beaucoup d'autres publications de la CRPCEN.

Nous adressons à sa famille toutes nos sincères condoléances et nous lui dédions ce numéro du Lien Social. ■



### Interview de Maître Corinne FEUILLETTE-CADENNE, ancienne vice-présidente du Conseil d'Administration de la Caisse

**Lien social magazine :** Maître, quels ont été selon vous les défis les plus marquants rencontrés lors de votre mandat de vice-présidente du Conseil d'administration ?

**Corinne FEUILLETTE-CADENNE :** nous avons eu à faire à plusieurs défis majeurs ; l'un des plus marquants a été la réforme des retraites que nous avons tous vécue comme un véritable "hold-up". Cela nous a été imposé sans concertation ni discussion avec les cabinets ministériels. Ce manque d'échanges a généré beaucoup de frustration et a renforcé mon engagement et celui de tous les administrateurs envers la Caisse.

L'autre challenge a été celui de fédérer les administrateurs notaires et de faire entendre notre voix en tant qu'employeur. Notre force est l'excellente cohésion de tous les administrateurs. J'adresse nos remerciements particuliers à la direction de la Caisse, qui a su maintenir cette union. Chacun s'est impliqué avec détermination et en toute harmonie.

**Lien social magazine :** Quels enseignements garderez-vous de votre expérience en tant que vice-présidente ?

**Corinne FEUILLETTE-CADENNE :** Un vice-président a un rôle fondamental aux côtés des autres membres du bureau (président du CA, vice-président clerc, les deux secrétaires) et aussi dans les échanges réguliers avec notre directeur. La réflexion commune est essentielle pour préparer les dossiers, et les échanges avec les collaborateurs sont d'une grande richesse.

Pour mon successeur, Maître Hubert FABRE (voir page 6), même s'il a déjà occupé ce poste, je le remercie de continuer à valoriser la collaboration étroite avec toutes les équipes de la CRPCEN et d'être toujours à l'écoute des administrateurs tant notaires que clercs. La réflexion collective est ce qui fait la force de notre action.

**Lien social magazine :** Comment percevez-vous le travail à la CRPCEN et quels sont les futurs challenges que la Caisse devra relever selon vous ?

**Corinne FEUILLETTE-CADENNE :** Aujourd'hui, la Caisse est bien perçue, et c'est un réel atout. Je suis très reconnaissante de l'implication sans faille des agents de la Caisse, qui malgré les changements, restent motivés et solidaires.

Je tiens à souligner l'incroyable travail notamment des équipes de la Direction qui sont impliquées dans certains des dossiers complexes de la Caisse, tels que, la réforme des retraites, et plus récemment l'affaire liée à la vente du patrimoine immobilier de la CRPCEN, et ce sans occulter le travail et l'implication de tous les autres services de la Caisse.

Dans un avenir très proche, un des enjeux importants à gérer est la situation des poly-pensionnés (personne qui cumule plusieurs pensions de retraite). Il s'agit là d'un des aspects que les ministères n'ont pas anticipés dans le cadre de cette réforme. C'est une problématique complexe qui va nécessiter une attention particulière des experts sur ce thème. Je suis convaincue que, grâce à l'accompagnement et l'engagement du Conseil et de la direction, nous saurons faire face tous ensemble à ces défis.

Par ailleurs, nous avons tous une pensée pour le notariat de Mayotte, notaires et collaborateurs.

Belle année à tous

**Le Lien social :** Maître, merci beaucoup pour vos éclairages et pour votre engagement au sein de la Caisse. ■



### Hubert Fabre, nouveau vice-président

Lors de la séance  
du Conseil d'ad-  
ministration du 10  
décembre dernier,

Maître Corinne FEUILLETTE-CADENNE a transmis ses pouvoirs de vice-président à Maître Hubert FABRE, qui avait déjà exercé cette fonction de 2016 à 2021.

La CRPCEN remercie chaleureusement Me FEUILLETTE-CADENNE pour ses 3 années passées en tant que vice-présidente notaire du Conseil d'administration, première femme à avoir occupé ce poste.

#### Le parcours éclectique du nouveau vice-président du CA

Maître FABRE a débuté sa carrière dans le notariat en 1986, avant de bifurquer vers le métier d'avocat spécialisé en fusions et acquisitions. Par la suite, il a occupé des fonctions de secrétaire général et de responsable opérationnel au sein d'un groupe industriel. Revenu dans le notariat en 2006, il est notaire associé au sein de l'Etude VXL Notaires depuis 2010. En parallèle de ses activités notariales traditionnelles, il a développé une expertise en droit des affaires et en transmission d'entreprises. Entre 2017 et 2022 il a présidé l'association NCE Notaires Conseil d'Entreprise. ■

### Simulateur de calcul de votre retraite : mise à jour avec les nouvelles dispositions de la réforme

À la suite de la réforme des retraites de 2023, nous vous informons que les dispositions et nouveaux paramètres prévus pour la CRPCEN (âge légal, nombre de trimestre requis...) ont été intégrés dans le simulateur de calcul de votre future retraite.



Ainsi et pour estimer vos droits à la retraite, rendez-vous sur [www.crpcen.fr](http://www.crpcen.fr), rubrique « VOS SERVICES EN LIGNE » / Simulateur âge et montant de la retraite ? ■



### Revalorisation des pensions 2025

Les pensions de retraite ont été revalorisées de 2,2 % au 1<sup>er</sup> janvier 2025.

Cette revalorisation est appliquée sur votre pension de retraite de janvier 2025 versée le 10 février 2025. ■

### La CRPCEN affirme sa présence sur les réseaux sociaux

Dans un monde en constante évolution, notre régime spécial de sécurité sociale et de retraite est déterminé à améliorer la satisfaction et à renforcer sa connexion avec ses affiliés et ses partenaires. Pour atteindre cet objectif, nous travaillons sur de nouveaux outils de communication qui visent à développer notre présence sur les réseaux sociaux.

Où nous trouver actuellement ?



Youtube : <https://www.youtube.com/@crpcenofficielle7002> : notre compte permet de mettre en ligne des vidéos courtes et ludiques, pour vous permettre de vous accompagner dans vos démarches en ligne.



Linkedin : <https://fr.linkedin.com/company/crpcen> : à l'origine, notre page LinkedIn a été créée pour la diffusion des offres d'emploi de la CRPCEN. Depuis le mois de novembre dernier, elle s'est enrichie des dernières actualités de la CRPCEN. Alors, n'attendez plus, rejoignez notre réseau pour tout savoir de la vie de votre Caisse.

Toujours dans la démarche de rendre un service de qualité, notre objectif principal est de maintenir une communication transparente et régulière avec vous, en fournissant des mises à jour en temps réel sur nos services, nos politiques et nos actions. Rejoignez-nous ! ■



# DOSSIER



## Bien se préparer à l'arrivée de bébé : un projet à vivre à deux !

Attendre un enfant est une grande aventure, pleine d'émotions et de découvertes. Voici quelques conseils pour traverser cette belle période.

La CRPCEN vous guide pour n'oublier aucune étape importante dans le suivi de votre grossesse.



### 1. Déclarer sa grossesse

Quand vous apprenez la bonne nouvelle, c'est un nouveau chapitre inédit de votre vie qui s'écrit. Déclarer rapidement la grossesse à la CRPCEN dans les trois premiers mois vous permettra de bénéficier d'un suivi adapté.

La démarche est simple : votre médecin ou sage-femme peut le faire directement en ligne sur Ameli via votre carte Vitale. Il peut également vous fournir un formulaire à transmettre directement à la caisse depuis votre espace sécurisé sur [www.crpcen.fr](http://www.crpcen.fr).

### 2. Le calendrier des moments clés

La grossesse n'est pas seulement une période d'attente : c'est aussi un temps rythmé par des rendez-vous précieux pour suivre l'évolution de votre bébé.

Vous recevrez un calendrier complet des examens obligatoires : consultations, échographies et séances de préparation à la naissance ; un petit coup de pouce qui vous permettra de ne rien oublier ! 😊

À chaque étape, c'est une opportunité de vivre ensemble la magie des premiers battements de cœur ou des échographies en 3D. Émotions garanties !

Pour en savoir plus sur votre congé maternité :



### 3. Le choix du nid pour bébé

Vous vous demandez où bébé pointera le bout de son nez ? Le choix est important et prenez le temps nécessaire pour choisir la maternité la plus adaptée. Certaines sont plus spécialisées que d'autres et équipées pour gérer des situations particulières. Pourquoi ne pas prendre le temps de les visiter lorsque cela est possible. Inscrivez-vous rapidement, car les places partent vite.

### 4. Le congé ou l'art de savourer les premiers moments

#### I Le congé maternité

Il se divise en deux périodes :

- **Avant l'accouchement (congé prénatal) :** ce congé commence en général six semaines avant la date prévue de l'accouchement.
- **Après l'accouchement (congé postnatal) :** il dure huit semaines après la naissance.

#### Modalités

Afin de bénéficier des indemnités journalières, vous devez transmettre à la CRPCEN un certificat médical indiquant la date présumée d'accouchement et une attestation de salaire établie par l'employeur pour les salariés (ou une déclaration sur l'honneur pour les personnes au chômage).

En cas de naissance multiple ou de situation particulière (enfant prématuré ou hospitalisé), les droits aux congés peuvent être étendus. Ces ajustements sont là pour garantir que vous avez le temps et les ressources nécessaires pour faire face à ces circonstances exceptionnelles.

## I Le congé de paternité

Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant est d'une durée maximale de :

- 25 jours (samedi, dimanche et jour férié compris) pour la naissance d'un enfant ;
- 32 jours pour une naissance multiple.

Il doit débuter immédiatement après le congé de naissance de 3 jours payé normalement par votre employeur, comme s'il avait été travaillé et comme prévu par le code du travail (article L.3142-1).

Vous pouvez prendre votre congé de paternité et d'accueil de l'enfant **en une seule fois ou en plusieurs fois**. Sa durée peut être décomposée en plusieurs périodes :

- **une première période obligatoire de 4 jours** qui interdit de travailler en même temps, elle doit débuter immédiatement après votre congé de naissance de 3 jours ;
- **une seconde période de 21 jours en cas de naissance simple ou de 28 jours en cas de naissance multiple**. Cette seconde période de congé n'est pas obligatoire et peut être fractionnée en 2 parties dont la plus courte est au moins égale à 5 jours. Elle doit débuter dans un délai de 6 mois à compter de la naissance de votre enfant.

### Modalités

Pour en bénéficier, il suffit d'informer votre employeur au moins un mois à l'avance et si vous êtes affilié de la CRPCEN, de nous transmettre les justificatifs nécessaires (attestation de salaire de l'employeur pour les salariés ou la déclaration sur l'honneur pour les chômeurs, acte de naissance ou certificat médical en cas d'adoption).



## I Le congé parental d'éducation : un choix pour accompagner bébé à long terme

Après le congé de maternité ou de paternité, vous pouvez choisir de prolonger votre disponibilité pour bébé avec un congé parental d'éducation. Ce congé peut durer jusqu'à trois ans et peut être pris à temps plein ou à temps partiel. Il est non rémunéré mais vous permet de conserver votre affiliation à la CRPCEN et votre protection sociale (pour en savoir plus contactez sa caisse d'allocations familiales).

### Modalités

La demande doit être faite auprès de votre employeur avec un préavis d'au moins un mois avant la fin de votre congé de maternité ou de paternité.

## I Les congés en cas d'adoption

Pour l'adoption d'un enfant, des congés spécifiques sont également prévus :

- Le congé d'adoption (16 semaines pour un enfant, prolongé à 18 semaines en cas de naissance multiple ou d'adoption simultanée).
- Des aménagements similaires au congé parental d'éducation pour vous permettre d'accompagner votre nouvel enfant dans sa vie familiale.





### I Quelques conseils bien-être pendant la grossesse

La grossesse est une période unique, remplie de moments magiques mais aussi de changements physiques et émotionnels. Pour vivre cette aventure le plus sereinement possible, voici quelques conseils bien-être qui vous accompagneront tout au long de ces neuf mois.

#### Écoutez-vous !

La grossesse est un moment pour être attentif à ses besoins. Si vous vous sentez fatiguée, reposez-vous sans culpabiliser. Accordez-vous des moments de détente, qu'il s'agisse d'une sieste, d'un bain chaud ou d'un moment de lecture au calme.

#### Faites le plein de sommeil

Le sommeil est essentiel pendant la grossesse mais il peut devenir difficile à mesure que votre ventre s'arrondit. Investissez dans un coussin de grossesse pour vous aider à trouver une position confortable et aménagez une routine apaisante avant de dormir : tisane, lumière tamisée ou méditation guidée.



#### Une alimentation adaptée

Bien manger durant la grossesse est important pour le bon développement du bébé mais aussi pour la santé de la femme enceinte. Les besoins nutritionnels évoluent au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse. Pour éviter la perte d'énergie souvent rencontrée lors du 2<sup>e</sup> trimestre, il est recommandé de consommer

des aliments riches en vitamines et minéraux. Au 3<sup>e</sup> trimestre, il est conseillé de consommer davantage d'aliments riches en fer et en calcium.

**IMPORTANT :** L'alcool consommé par une femme enceinte passe très rapidement dans le sang du fœtus. Il peut être responsable d'un retard des acquisitions du langage, de l'écriture, de la motricité fine, de troubles du comportement, mais en plus, en cas de consommation importante, de graves malformations et d'un retard de croissance. Dès que vous êtes enceinte : cessez toute consommation d'alcool.

#### Entourez-vous de personnes positives

Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent et vous rassurent. Que ce soit votre partenaire, des amis ou des proches, leur présence doit vous apporter le réconfort dont vous avez besoin. N'hésitez pas à partager vos ressentis, vos joies mais aussi vos inquiétudes.

#### Faites-vous plaisir

Profitez de cette période pour prendre soin de vous et vous faire plaisir. Offrez-vous un massage prénatal, une séance photo pour immortaliser votre grossesse ou une petite escapade avant l'arrivée de bébé parce qu'après, ça va être plus compliqué de partir en amoureux. 😊

#### Consultez régulièrement votre professionnel de santé

Enfin, suivez avec soin les rendez-vous médicaux prénatals. Ils permettent de surveiller votre santé et celle de votre bébé. N'hésitez pas à partager toutes vos interrogations avec votre médecin ou sage-femme : ils sont là pour vous accompagner et vous rassurer.

**Prenez le temps de savourer cette période unique et laissez-vous porter par l'excitation de ce nouveau chapitre qui s'ouvre dans votre vie. ■**



Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de la CRPCEN

## La vaccination selon les âges

Se faire vacciner c'est se protéger mais également protéger son entourage contre de nombreuses maladies qui peuvent parfois être très graves. Certains vaccins sont obligatoires en fonction de l'âge, de la catégorie professionnelle ou lors d'un voyage. Il est donc essentiel de faire le point avec son médecin régulièrement, de réaliser les vaccins obligatoires ou recommandés en fonction de l'âge, sans oublier les rappels pour une efficacité à long terme.



### I Nourrissons et enfants

Les tout-petits sont souvent sensibles aux microbes et la contamination peut être très rapide dans les milieux scolaires ou ceux de la petite enfance. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018, il y a 11 vaccins obligatoires à réaliser entre l'âge de 2 et 18 mois : contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, l'infection à *Haemophilus influenzae* b, l'hépatite B, le méningocoque C, le pneumocoque, la rougeole, les oreillons et la rubéole.

### I Les adolescents et les adultes

De 11 à 14 ans, la vaccination contre les infections à Papillomavirus humain (HPV) est recommandée tant pour les filles (depuis 2007) que pour les garçons (depuis 2021). Depuis septembre 2023 dans les collèges publics et privés volontaires, une campagne de vaccination est proposée aux élèves en classe de 5<sup>e</sup> qui n'ont pas encore bénéficié de la vaccination HPV. Pour être efficaces longtemps, de nombreux vaccins nécessitent des rappels réguliers, notamment ceux contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (dTP). Ce rappel est nécessaire tous les 20 ans.

À l'âge de 25 ans, le rappel concerne également la coqueluche.

### I Les seniors

Chez les plus de 65 ans, le vaccin contre la grippe saisonnière et la Covid-19 est fortement recommandé. A partir de 65 ans, les rappels contre la dTP (ndlr ci-dessus) doivent être réalisés tous les 10 ans.

### I Les femmes enceintes

Lors d'une grossesse, les femmes sont plus fragiles face aux virus. Afin de se protéger mais également de protéger le futur bébé, la vaccination contre la coqueluche, la grippe saisonnière et la Covid-19 sont les trois vaccins indispensables.

### I Les professionnels de la santé

La Haute Autorité de santé préconise que la vaccination contre la Covid-19, la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite est fortement recommandée y compris pour les étudiants. Elle maintient l'obligation vaccinale pour l'hépatite B et son extension aux professionnels libéraux.

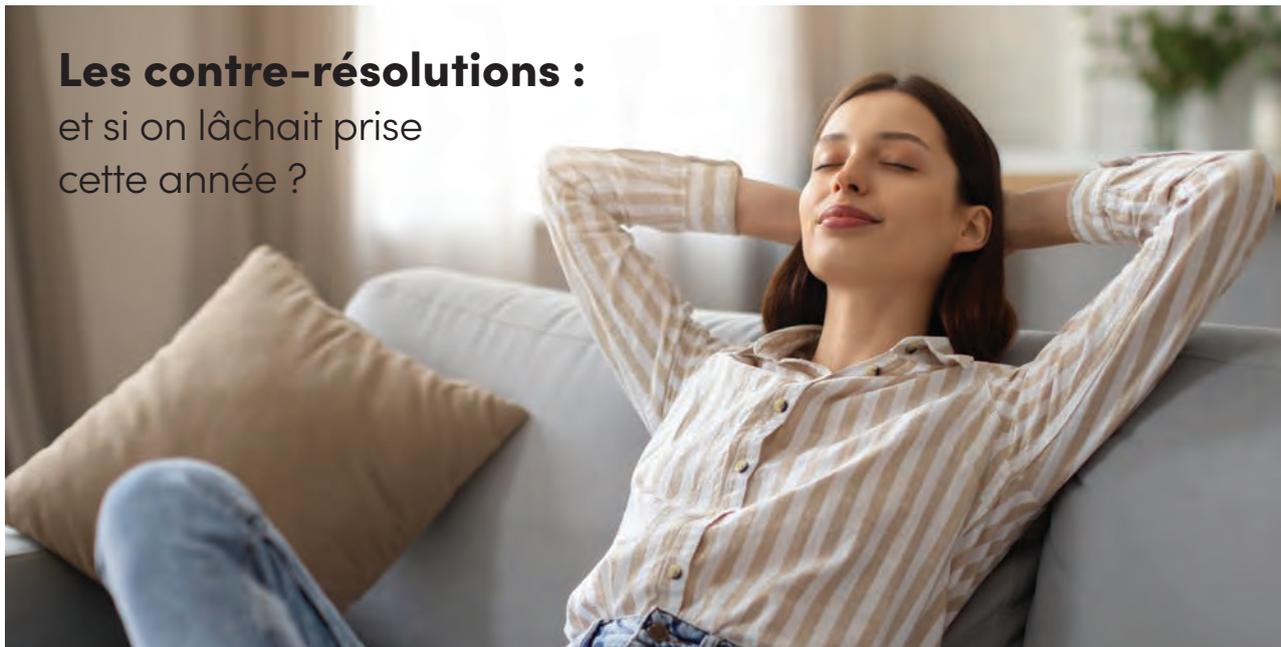
### I En voyage

Pour les adultes qui partent en voyage à l'étranger, il est conseillé de se renseigner sur la vaccination contre les maladies présentes dans certaines zones touchées. Des vaccins pour les voyageurs contre la fièvre jaune, l'hépatite A ou la typhoïde sont fortement conseillés.

**Les vaccins jouent un rôle crucial dans la protection de la santé publique mondiale en prévenant la propagation de maladies potentiellement graves et en réduisant les risques de pandémie. Leur importance ne concerne donc pas seulement la santé individuelle, mais préserve le bien-être collectif. ■**



Sources : [ameli.fr](http://ameli.fr), [vaccination-info-service.fr](http://vaccination-info-service.fr), [sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr)



## Les contre-résolutions :

et si on lâchait prise  
cette année ?

Chaque mois de janvier, les bonnes résolutions s'invitent dans nos vies comme une tradition immuable. "Je vais manger mieux", "Je vais aller à la salle de sport trois fois par semaine", "Je vais apprendre une nouvelle langue"... Mais soyons honnêtes : combien de ces promesses survivent au premier trimestre ? Et si, cette année, au lieu de nous ajouter de nouvelles contraintes, on choisissait de prendre des "contre-résolutions" ?

### I Contre-résolution n°1 : « Je ne chercherai pas la perfection »

La maison doit-elle vraiment être impeccable à tout moment ? Doit-on exceller dans toutes nos activités, du bureau aux loisirs ? Pas forcément. Cette année, pourquoi ne pas accepter que "suffisamment bien" est déjà parfait ?

### I Contre-résolution n°2 : « Je ne me forcerai pas à faire ce que je déteste »

Fini de s'imposer des activités simplement parce qu'elles sont socialement valorisées. Vous détestez courir ? Optez pour des activités qui vous plaisent vraiment : danser dans votre salon ou marcher en forêt. Cette année, on ne se bat pas contre soi, on se réconcilie avec ses goûts.

### I Contre-Résolution n°3 : « Je ne dirai pas "oui" à tout »

Prendre soin de soi, c'est aussi apprendre à dire "non". "Non" aux invitations qui ne nous font pas plaisir, "non" aux projets supplémentaires au travail quand on est déjà débordé. Le bonheur n'est pas une to-do list à rallonge. Cette année, place à l'allègement.

### I Contre-Résolution n°4 : « Je n'écouterai pas les injonctions extérieures »

« Il faut méditer », « Il faut boire 3 litres d'eau par jour », « Il faut se lever tôt pour être productif ». Et si, au lieu de suivre la mode des conseils bien-être, on écoutait nos propres besoins ? Dormir une heure de plus, manger ce qui nous fait envie, prendre une journée pour ne rien faire : voilà des « il faut » qu'on s'autorise trop vite à oublier.

### I Contre-Résolution n°5 : « Je ne culpabiliserai pas »

C'est probablement la plus difficile mais aussi la plus libératrice. On ne culpabilise pas pour avoir raté une séance de sport ou pour avoir mangé une part de gâteau (ou deux). Cette année, on accueille la bienveillance : chaque jour est une opportunité, pas un compte à rendre.

**Adopter des contre-résolutions, ce n'est pas renoncer à évoluer ou s'améliorer. C'est réapprendre à vivre selon ses propres règles, en allégeant le poids des attentes et des pressions.**

**Alors, cette année, pas de programme contraignant, pas d'agenda rempli d'obligations déguisées. Juste une seule promesse : être un peu plus vrai et un peu plus clément avec soi-même. ■**



## La charge mentale, parlons-en !

Avez-vous l'impression d'être dans l'organisation permanente, d'être submergé au travail par le nombre de dossiers à gérer, les sollicitations régulières qu'elles soient personnelles ou professionnelles sans parler des nombreux rendez-vous à honorer (école, santé, bureau...) ? Si oui, vous êtes sans doute victime de « surcharge mentale ». C'est le terme un peu à la mode pour qualifier la pression psychologique générée par l'accumulation quotidienne de tâches à accomplir.

Aussi, il est crucial de savoir la reconnaître et la maîtriser pour prendre soin de sa santé mentale. Éclairage sur la notion de charge mentale et partage de quelques outils simples pour la décompresser.



### I Qu'est-ce que la charge mentale ?

Le terme de charge mentale émerge en France dans les années 80 à partir des travaux de la sociologue Monique Haicault pour caractériser les inégalités entre les femmes et les hommes en matière de prise en charge des contraintes familiales. Il se diffuse ensuite progressivement dans le monde du travail à partir d'un constat : sphères personnelles et professionnelles sont étroitement imbriquées. Un problème dans l'une impacte automatiquement l'autre. La crise sanitaire a donné à la charge mentale une nouvelle dimension. Elle peut se définir comme un ensemble des pensées qui saturent le cerveau d'une personne qui se sent investie de devoir organiser, coordonner, gérer et planifier un certain nombre d'actions ou de prestations pour elle, pour ses proches, pour ses collègues et sa hiérarchie, tant dans le milieu personnel que professionnel (source Rapport RH 2023 - Ministère de la transition écologique).

### I À la maison, je suis débordé...

La charge mentale dans le foyer est générée par l'accumulation de petites contraintes et de tâches à penser et/ou à organiser, comme les rendez-vous médicaux, l'école, les courses, les repas, les différentes gestions administratives... La charge mentale peut provoquer une fatigue mentale et physique importante et générer du stress. Les effets négatifs sont liés davantage à la planification et la gestion des tâches qu'à leur exécution. Elle vous empêche parfois de profiter du moment présent et de vous concentrer pleinement sur ce que vous faites. Par souci de perfection, vous pouvez également ressentir de la culpabilité lorsque les objectifs ne sont pas atteints.



### Les conseils

- La **matrice d'Eisenhower**, l'outil incontournable pour mieux gérer vos priorités



- Faire chaque jour une "to do list"
- Planifier le temps alloué à chaque tâche
- Ne pas en faire trop

### I Professionnellement, je sature...

Au travail, la charge mentale exprime la quantité d'informations à traiter, de décisions à prendre, de tâches à accomplir à laquelle nous sommes quotidiennement confrontés. Nous sommes souvent sursollicités par des demandes simultanées, des délais serrés à respecter ou/et des décisions à prendre rapidement. Si l'on ajoute les difficultés de priorisation au manque de ressources, cette charge mentale peut arriver très vite à saturation et entraîner du stress, une incapacité à déconnecter voire un burn-out.

### Les conseils

- Protéger son attention.
- Apprendre à dire non.
- Instaurer des rituels.
- Alerter son manager.
- S'octroyer des pauses.
- Accepter d'être imparfait et célébrer les petites victoires.
- Libérer la parole.



### LA « TO DO LIST » À QUOI ÇA SERT ?

- **Principe n°1** : elle donne une vue d'ensemble structurée de toutes les tâches à réaliser.
- **Principe n°2** : elle est efficace si elle est réaliste et alignée avec les priorités.
- **Principe n°3** : elle facilite la prise de décision et la gestion du temps.

#### CONSEILS :

- pensez à noter simultanément vos idées, cela déchargera votre esprit, catégorisez et hiérarchisez les tâches par thèmes : « enfants », « maison », « dossier 1 », « dossier 2 », « urgent »...
- partagez les tâches entre membres de la famille ou de votre équipe lorsque cela est possible ;
- définissez les échéances pour vous permettre de situer les priorités ;
- révissez votre liste régulièrement.



Sources : cnrs.fr, ministère de la transition écologique

### ■ En conclusion, faites vous du temps un ami !

Que ce soit pour votre environnement personnel comme professionnel, priorisez les activités et partagez la responsabilité des tâches entre membres de la famille, tant sur l'aspect planification qu'exécution.

Planifier le plus possible, accepter de reporter, prendre le temps de la décision... doivent dorénavant être vos maîtres mots.

De nombreux outils peuvent vous aider à vous organiser (<https://trello.com/home>, <https://monday.com/lang/fr...>). Osez poser des limites en fixant des horaires clairs pour éviter les débordements. Communiquez avec les membres de votre équipe pour ainsi mieux répartir les tâches. Et pensez aux moments de déconnexion, octroyez-vous des pauses. Prendre l'air permet de reposer l'esprit et recharger les batteries.

La charge mentale est un phénomène complexe qui nécessite une prise de conscience générale afin d'éviter les impacts sur la santé mentale. La gestion du perfectionnisme est également primordiale, accepter que tout ne peut pas être parfait peut alléger la pression.



Voici quelques signes qui peuvent indiquer une surcharge mentale au travail :

- **Fatigue constante** : Si vous vous sentez constamment épuisé ou fatigué, même après avoir dormi suffisamment, cela peut en être un signe.
- **Manque de motivation** : Si vous vous sentez démotivé ou si vous n'êtes pas enthousiaste à l'idée de vous rendre au travail.
- **Difficulté à se concentrer** : Si vous avez du mal à vous concentrer sur votre travail ou si vous vous sentez distrait facilement.
- **Irritabilité et anxiété** : Si vous vous sentez souvent irritable, anxieux ou stressé.
- **Problèmes de sommeil** : Si vous avez du mal à dormir ou si vous vous réveillez souvent la nuit.
- **Manque de créativité** : Si vous vous sentez peu créatif et que vous n'arrivez plus à trouver des solutions innovantes à vos problèmes.

Si vous reconnaissez ces signes chez vous, il est important de prendre des mesures pour gérer votre charge mentale avant qu'elle ne devienne un problème plus important pour votre santé mentale et votre bien-être. ■

## Alcool, soyez maître de votre consommation

Souvent associée à la détente, aux instants de convivialité et de fête, l'alcool peut malheureusement faire des ravages et les Français font partie des plus gros consommateurs au monde. Comme le rappelle le code de la santé publique, « l'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération ». Analyser ses habitudes, diminuer sa consommation lorsque celle-ci est régulière, octroyer des temps de pause à l'organisme sont autant de bons conseils primordiaux pour la santé. La prévention de l'alcoolisme est un enjeu de santé publique majeur visant à limiter les risques associés à une consommation excessive d'alcool.

### I Sensibilisation et prévention : tous concernés

Les campagnes de sensibilisation de « Santé publique France » permettent de passer des messages forts.

« **C'est la base** » : lancée en septembre 2023, cette campagne vise les jeunes de 17 à 25 ans. Elle les encourage à adopter des comportements protecteurs lors de moments festifs tels que manger avant de boire, s'hydrater, veiller sur ses amis et respecter le choix de ceux qui ne souhaitent pas consommer.

« **La bonne santé n'a rien à voir avec l'alcool** » : ce slogan souligne le paradoxe de l'association entre l'alcool et la bonne santé, en mettant en évidence le mythe et les risques liés à la consommation d'alcool, même modérée.

**Journée mondiale de sensibilisation au Syndrome d'Alcoolisation Fœtale (SAF)** : chaque année le 9 septembre, des actions sont menées pour informer sur les dangers de la consommation d'alcool pendant la grossesse et prévenir le SAF.

### I Le « Dry January »

Et si nous commençons l'année par une vraie bonne résolution ?

Lancé depuis 6 ans, le « Dry January » est un défi qui propose aux consommateurs de s'abstenir de boire de l'alcool pendant 31 jours. Il permet de faire une pause après les fêtes de fin d'année, d'améliorer sa santé et de réfléchir à sa consommation d'alcool.



4,5 millions de français ont tenu le pari en 2024. Combien serons-nous en 2025 ?

### I Les effets indésirables parlent d'eux-mêmes

En France, 30% des accidents mortels de la route sont liés à l'alcool.

### LE « BINGE-DRINKING » PARLEZ-EN AVEC VOS ENFANTS ADOLESCENTS

Ce terme anglo-saxon signifie « alcoolisation ponctuelle importante » (API). Il s'agit d'un jeu qui consiste à consommer sur un temps très court un maximum de liquide alcoolisé afin d'atteindre l'ivresse rapidement. Les effets secondaires sont sans appel : troubles cognitifs de mémorisation voire troubles psychiatriques, dépendance...

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter l'étude réalisée par MILDECA, la Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives, consacrée à la consommation de tabac, drogues et alcool des adolescents : <https://www.drogues.gouv.fr/le-binge-drinking> ■

L'alcool altère les réflexes, la concentration et la prise de décisions, ce qui peut être fatal au volant, pour vous mais également pour les autres. Soyez responsable « Celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas ». Alternez avec de l'eau pour limiter les excès, fixez-vous des limites raisonnables et ne cédez pas à la pression sociale.

*Il est important de connaître ses limites.*

Boire en grande quantité peut provoquer des violences et des comportements agressifs, ce qui peut entraîner une rupture avec les proches et même affecter la vie professionnelle. 40% des personnes impliquées dans des bagarres sont sous l'emprise de l'alcool ; l'alcool est également présent dans plus d'1 féminicide sur 2.

*L'alcool est responsable de 200 pathologies différentes*

Dépendance, complications hépatiques, cardiovasculaires, neurologiques, cancers... En 2024, on attribue 49 000 décès liés à l'alcool soit 11% de la mortalité des adultes. Les cancers (sein, côlon, foie, œsophage...) occupent la première place avec 16 000 décès par an.

**Les chiffres sont éloquentes, les campagnes de prévention délivrent des messages clairs, les études sont incontestables, la surconsommation d'alcool est nocive pour tous !**

**Pour obtenir du soutien ou des informations sur l'alcool, consultez le site ou appelez Alcool Info Service au 0 980 980 930, de 8 h à 2 h, 7 jours sur 7 (appel non surtaxé, au prix d'une communication locale depuis un poste fixe).**



Sources : [ameli.fr](http://ameli.fr), [gouv.fr](http://gouv.fr), [ligue-caner.net](http://ligue-caner.net)



## Lutte contre la fraude :

Aides auditives, les bons réflexes à adopter face aux pratiques frauduleuses

### I Aides auditives : les bons réflexes à adopter face aux pratiques frauduleuses

De nouvelles pratiques illégales de la part de certaines sociétés d'audioprothèses ont émergé. Il s'agit notamment de facturations abusives et de démarchage téléphonique. Pour participer à la lutte contre ces fraudes dans laquelle nous sommes pleinement engagés et éviter d'en être victime, voici quelques informations à connaître ainsi que les bons réflexes à adopter en cas de doute.

### I Quels sont les nouvelles pratiques illégales en lien avec les audioprothèses ?

La réforme du 100 % Santé permet, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, de bénéficier d'aides auditives sans aucun reste à charge : en cas de déficit auditif, les aides et accessoires sont remboursés sur prescription médicale par l'Assurance Maladie et la complémentaire santé (mutuelle).

Ce dispositif a entraîné de nouvelles pratiques frauduleuses dans le domaine des aides auditives :

- **les assurés sont démarchés, le plus souvent par SMS, pour un test d'audition à réaliser en magasin ou à domicile.** Des centres auditifs ou des personnes, souvent sans qualification, effectuent un test d'audition sous couvert de dépistage gratuit et font croire aux assurés qu'ils doivent se faire appareiller ;
- certains centres auditifs invitent des assurés à se mettre en relation avec leur médecin pour obtenir une prescription ou les informent qu'ils vont solliciter directement pour eux leur médecin. Cette pratique n'est pas autorisée. **Seul un médecin peut conseiller des aides auditives** à un patient et décider de lui en prescrire.

**Ces agissements sont illégaux et doivent être signalés** afin que l'Assurance Maladie puisse lutter rapidement et efficacement contre toute pratique frauduleuse.

Pour cela, il convient d'**adresser un courrier à la CRPCEN ou à sa complémentaire santé** en indiquant :

- son nom et son prénom ;
- son adresse ;
- la description détaillée de la situation, de l'anomalie constatée.

### I Quelles sont les bonnes pratiques à adopter ?

- **Ne jamais communiquer de données personnelles** (numéro de sécurité sociale, coordonnées bancaires) en réponse à une demande (courriel, SMS, appel téléphonique), prétendument de la part d'un agent de la Caisse.
- **Ne jamais prendre un rendez-vous à domicile pour un dépistage gratuit** : l'exercice itinérant est interdit. Une société d'audioprothèse ne peut pas venir effectuer à domicile un dépistage et proposer des appareils auditifs. Il faut se rendre directement dans

un centre auditif proche de chez soi.

- **Ne pas laisser sa carte Vitale** : la carte Vitale doit être récupérée par l'assuré à la fin de chaque consultation ou soins.
- **Consulter régulièrement ses relevés de remboursements** sur son compte Ameli (ou papier) pour s'assurer qu'ils sont bien conformes à la réalité des soins effectués.
- **Ne jamais acheter de prescription médicale pour des aides auditives** : l'acheteur s'expose à des poursuites (amendes, suspension des prestations, voire de prison).
- **Faire un signalement à la CRPCEN ou à sa complémentaire santé en cas de doutes** sur des soins non effectués ou un usage détourné de sa carte vitale.

Les bons réflexes individuels contribuent au bon fonctionnement du système collectif de santé. Chacun, à son niveau, en adoptant les bons comportements, peut contribuer à lutter contre les pratiques frauduleuses.

### I Rappel des conseils et précautions avant et après l'achat d'aides auditives

Pour bénéficier d'une prise en charge, **l'appareillage auditif doit être prescrit par un médecin** (un otorhinolaryngologiste (ORL) ou un médecin généraliste équipé) qui, après avoir réalisé un audiogramme, rédigera une ordonnance d'aide auditive s'il le juge nécessaire.

Dans un second temps, muni de cette ordonnance, il est conseillé pour s'équiper de choisir un audioprothésiste proche de chez soi car la phase d'adaptation peut nécessiter plusieurs rendez-vous.

Lors du rendez-vous, l'audioprothésiste doit :

- réaliser quelques examens et tests de l'audition ;
- fournir à l'assuré un devis détaillé qui précise notamment le prix de l'appareil, des accessoires et le prix des prestations d'adaptation ;
- proposer à l'assuré un test de l'appareil pendant 30 jours.

**L'achat de l'appareillage auditif n'intervient qu'à l'issue des 30 jours**, après que l'audioprothésiste ait vérifié que l'appareil est adapté aux besoins du patient.

Il est important que cette bonne adaptation soit vérifiée régulièrement lors de rendez-vous de contrôle. **Un suivi gratuit durant toute la durée de vie de l'appareil auditif est prévu :**

- la première année, l'audioprothésiste propose 3 rendez-vous de contrôle à 3, 6 et 12 mois ;
- à partir de la deuxième année, 2 rendez-vous par an sont recommandés.

En savoir plus sur les prestations avant l'achat, les informations devant figurer dans le devis et le remboursement des aides auditives. ■

Sources : ameli.fr



## Calendrier 2025

### PAIEMENT DES PENSIONS

Les pensions dues au titre de l'année 2025 seront mises en paiement aux dates données ci-après. La CRPCEN n'adresse pas d'avis lors du règlement des retraites. Vous êtes informé du virement par relevé émanant de votre agence bancaire.

Échéance	Date de versement
Janvier 2025	Lundi 10 février 2025
Février 2025	Lundi 10 mars 2025
Mars 2025	Mardi 8 avril 2025
Avril 2025	Vendredi 9 mai 2025
Mai 2025	Mardi 10 juin 2025
Juin 2025	Mardi 8 juillet 2025
Juillet 2025	Vendredi 8 août 2025
Août 2025	Lundi 8 septembre 2025
Septembre 2025	Mercredi 8 octobre 2025
Octobre 2025	Lundi 10 novembre 2025
Novembre 2025	Lundi 8 décembre 2025
Décembre 2025	Jeudi 8 janvier 2026



- *Le versement bancaire est ordonné par la CRPCEN à ces dates. Les dates de compensation peuvent varier d'une banque à l'autre (date de valeur).*
- *Si vous ne recevez pas le paiement de votre pension sur votre compte à des dates très proches de celles qui figurent ci-contre, nous vous invitons à vous rapprocher de votre conseiller bancaire.*

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

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)



10-31-2816 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / [pefc-france.org](http://pefc-france.org)