158

JUILLET / AOÛT 2025
www.crpcen.fr

CRPCEN
Caisse de Retraite et de Prévoyance des Clercs et Employés de Notaires

Le Lien Social
MAGAZINE

À la une.

LES RÉSULTATS DE L' ENQUÊTE DE SATISFACTION

Bien-vivre.

TOUT SAVOIR SUR L'ARSN, L'ASSOCIATION DES RETRAITÉS ET SALARIÉS DU NOTARIAT

Dossier.

BIEN SE PRÉPARER POUR UN ÉTÉ EN TOUTE SÉCURITÉ

Éditos.

OLIVIER MANIETTE, Directeur de la CRPCEN

À l'heure où j'écris ces lignes, la canicule s'installe dans de nombreuses régions, nous rappelant l'importance de la prévention en matière de santé publique. À la CRPCEN, nous avons toujours placé la protection de nos affiliés au cœur de nos missions, et cette période de fortes chaleurs exige une vigilance de tous les instants, notamment pour les plus vulnérables d'entre nous. Hydratation, adaptation des rythmes de vie, vigilance auprès de nos proches : autant de gestes simples qui sauvent des vies et qui, dans les années à venir devront devenir des réflexes essentiels dans nos quotidiens.

Par ailleurs, nous nous réjouissons toujours de constater, une fois de plus, la confiance que vous nous témoignez au quotidien. J'avais évoqué avec vous dans mon édito du mois de janvier, les bons résultats de notre dernière enquête. Vous trouverez dans ce numéro un dossier complet sur les items que vous avez évalués *(voir les résultats de l'enquête de satisfaction 2024, p. 6, ndlr)*.

Votre soutien est un moteur précieux pour l'ensemble de nos équipes : il nous pousse à innover, à améliorer encore la qualité de notre accompagnement, et à faire vivre une solidarité concrète et quotidienne.

Ce soutien est d'autant plus essentiel que nous allons clôturer cette année notre convention d'objectifs et de gestion (2021-2025). Et nous allons bientôt débuter les négociations avec la direction de la sécurité sociale et la direction du budget pour définir les projets et les moyens de la future convention pour les 5 prochaines années (2026-2030). Nous y reviendrons bien sûr en détail dans les mois à venir.

Cette année est aussi marquée par un anniversaire symbolique. La CRPCEN fête ses 88 ans, un âge respectable pour un organisme qui continue de se transformer et d'évoluer au rythme des besoins de ses assurés. Ce jubilé entre en résonance avec une autre commémoration celle des 80 ans de la sécurité sociale *(voir notre article en page 4, ndlr)*. Deux anniversaires qui rappellent l'ancrage profond de notre système de protection dans l'histoire sociale de notre pays, et son rôle fondamental dans la cohésion nationale.

Ensemble, faisons perdurer cet héritage. Face aux défis d'aujourd'hui comme à ceux de demain, la prévention, la solidarité et la confiance resteront nos meilleurs alliés.

Enfin, votre magazine fait peau neuve avec une nouvelle maquette qui se veut plus moderne et plus dynamique et j'espère que vous prendrez autant de plaisir à le lire que nous en avons eu à la concevoir.

Bel été à toutes et à tous

MAÎTRE HUBERT FABRE,
Vice-président notaire CRPCEN

Quel est l'avenir de la CRPCEN ? C'est une question que nous entendons souvent, posée par des salariés et des retraités du notariat qui restent attachés à leur régime de retraite et de sécurité sociale.

Pour les prestations d'assurance-maladie, il n'y a pas de modification depuis la réforme PUMA (prestation universelle maladie) de 2016. La CRPCEN reste l'interlocuteur de tous les salariés du notariat et de leurs ayants-droit (conjoints, enfants à charge...), quelle que soit la date à laquelle ils ont été embauchés. Tous les salariés bénéficient des mêmes prestations dont il faut rappeler qu'elles sont légèrement plus favorables que celles du régime général.

De la même manière, la CRPCEN a mis en place un dispositif d'aides sociales qui bénéficie sous conditions à tous les salariés et aux retraités qui en font la demande, quelle que soit leur date d'embauche.

C'est sur le volet retraite que la réforme de 2023 entraîne des évolutions concrètes. Seuls les salariés embauchés avant le 1er septembre 2023 continuent de relever du régime spécial de la CRPCEN. Les autres sont désormais affiliés au régime général.

Ce régime spécial de retraite — désormais « fermé » car n'accueillant plus de nouveaux cotisants — reste néanmoins bien vivant. En effet, les projections montrent que plus de 12 000 pensions continueront d'être liquidées chaque année à l'horizon 2050, et que plus de 70 000 retraites seront encore servies par la CRPCEN en 2070. Ce régime conserve ainsi une place essentielle dans le paysage du notariat pour de nombreuses années encore.

Reste la question des salariés du notariat qui quittent leur emploi : à quel moment basculent-ils dans le régime général ? Nous attendons un décret qui devrait sortir très prochainement pour fixer définitivement les règles applicables. À ce stade, nous savons qu'un salarié qui quitte volontairement son emploi doit retrouver un nouveau poste dans le délai d'un mois pour rester affilié au régime vieillesse de la CRPCEN. Et si le salarié fait l'objet d'un licenciement, il reste affilié pendant sa période de chômage et dispose d'une année pour retrouver un emploi dans le notariat, sous peine de basculer dans le régime général de l'assurance vieillesse.

Gérer cette transition inédite est un défi quotidien pour les équipes de la CRPCEN. Grâce à leur professionnalisme, leur réactivité et leur engagement, elles assurent la continuité et la qualité du service que tous, salariés comme retraités, sont en droit d'attendre. En tant que vice-président, je tiens à leur adresser mes remerciements sincères.

La CRPCEN a su démontrer, tout au long de son histoire, sa capacité à évoluer sans jamais renoncer à sa vocation de proximité et de solidarité. Et c'est cet esprit que nous continuerons à porter ensemble.

Sommaire.

À la une.

- **Congrès des notaires : un rendez-vous automnal pour la CRPCEN** 4
- **80 ans de la sécurité sociale : un engagement de solidarité nationale, toujours d'actualité** 4
- **Important : attestation de salaire, pensez à utiliser le bon formulaire** 5
- **Crésus Alsace et la CRPCEN : 10 ans de partenariat pour un accompagnement budgtaire personnalisé et une gestion du quotidien plus sereine** 5
- **Les résultats de l'enquête de satisfaction : les affiliés satisfaits de la CRPCEN à plus de 93 %** 6-9

Dossier.

- **Bien se préparer pour un été en toute sécurité** 10-12

Bien vivre.

- **Tout savoir sur l'ARSN, l'association des retraités et des salariés du Notariat** 13-15

À la une.

FAIRE PART DE DÉCÈS

Nous vous informons du décès de Bernard ALBOUY, ancien vice-président du conseil d'administration de la CRPCEN (1994-1997) et administrateur au collège des clercs retraités (1998-2011). M. ALBOUY a été très engagé pour la CRPCEN. Il a été un acteur dévoué et reconnu au sein du conseil. Il disposait d'une vision politique certaine et d'une volonté à toute épreuve pour faire converger les opinions et trouver des consensus entre les membres du conseil et ce, toujours pour les intérêts de la Caisse. Nous adressons à sa famille et à ses proches toutes nos sincères condoléances.

CONGRÈS DES NOTAIRES : UN RENDEZ-VOUS AUTOMNAL POUR LA CRPCEN

Pour la 19e année consécutive, la CRPCEN participera au Congrès des Notaires dont la 121e édition se tiendra à Montpellier du 24 au 26 septembre 2024.

Avec comme thème « Famille & Créativité notariale - Accompagner les tribus d'aujourd'hui », 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.

Pour en savoir plus :
https://www.congresdesnotaires.fr/fr/

Ambroise Croizat

80 ANS DE LA SÉCURITÉ SOCIALE : UN ENGAGEMENT DE SOLIDARITÉ NATIONALE, TOUJOURS D'ACTUALITÉ

Il y a 80 ans, au sortir de la Seconde Guerre mondiale, naissait une révolution sociale en France. Dès l'été 1943, pilote d'une commission de parlementaires et de médecins, Ambroise Croizat contribuait à la construction des premières fondations de ce qui allait devenir la sécurité sociale, ayant pour objectif principal de garantir à chaque citoyen un accès aux soins, à la retraite, aux prestations familiales et à la protection contre les accidents du travail. À l'automne 1945, ce projet ambitieux se concrétisait.

Aujourd'hui, la « Sécu » fête ses 80 ans, un anniversaire qui résonne aussi à la CRPCEN puisqu'elle souffle ses 88 bougies cette année. C'est l'occasion parfaite de rappeler que, derrière les spécificités de chaque régime, c'est une même mission de service public qui anime au quotidien les acteurs engagés pour protéger les citoyens à chaque moment important de leur vie.

la sécurité sociale

Pour en savoir plus sur l'histoire de la Sécurité sociale : https://www.securite-sociale.fr/la-secu-cest-quoi/histoire/les-grandes-dates

Pour mieux comprendre le système de la protection sociale en 3 minutes : https://youtube/dEMyuLETckA

IMPORTANT : ATTESTATION DE SALAIRE, PENSEZ À UTILISER LE BON FORMULAIRE

Vous êtes encore trop nombreux à utiliser des formulaires « Attestation de salaire » obsolètes pour demander le versement des indemnités journalières (IJ).

L'utilisation du mauvais formulaire entraine potentiellement des non prises en compte d'informations importantes par la CRPCEN, des complexités inutiles de traitement pour les agents et peut générer des demandes de régularisation, voire du retard dans le versement des IJ.

Aussi et à partir du 1er juillet 2025, seuls les formulaires en vigueur dont la version est datée du « 22 juin 2023 » seront pris en considération.

Au-delà de cette date, les attestations antérieures seront systématiquement retournées aux employeurs.

Vous pouvez télécharger le formulaire
« Attestation de salaire » - Version du 22 juin 2023

CRÉSUS ALSACE ET LA CRPCEN : 10 ANS DE PARTENARIAT POUR UN ACCOMPAGNEMENT BUDGÉTAIRE PERSONNALISÉ ET UNE GESTION DU QUOTIDIEN PLUS SEREINE

Depuis 2014, la CRPCEN et Crésus Alsace accompagnent les affiliés dans leur gestion budgétaire.

Crésus Alsace est une association sans but lucratif fondée en 1992. Elle se consacre à la prévention de l'exclusion financière et économique. Reconnue d'utilité publique, elle fait partie du réseau national CRÉSUS. Crésus Alsace offre un soutien précieux aux ménages dont le budget familial se dégrade au point de perdre le contrôle sur la gestion du quotidien.

L'accompagnement budgétaire personnalisé proposé par Crésus Alsace est un service confidentiel, destiné à toute personne souhaitant reprendre la main sur son budget. Les conseillers de l'association, formés et expérimentés, accueillent sans jugement et aident toute personne ayant besoin de conseil à faire le point sur sa situation financière. Cet accompagnement, sans limitation de durée, permet de mieux connaître son budget, de le gérer librement tout en étant accompagné, et de l'optimiser.

Pour une parfaite discrétion et confidentialité, l'accompagnement est assuré à distance par téléphone. Il est accessible à toute personne domiciliée en France.

Le processus commence par un diagnostic personnel budgétaire qui inclut la collecte des données financières (ressources, charges fixes, crédits, dettes, etc.). L'examen des documents transmis par le bénéficiaire permet de déterminer le reste à vivre et d'identifier les problématiques du déséquilibre financier. Une fois cette étape franchie, l'accompagnement personnalisé est mis en place, basé sur des recommandations adaptées à la situation de chaque bénéficiaire. L'accompagnement se poursuit tant que le bénéficiaire en exprime le besoin et ce, jusqu'à retrouver une stabilité financière durable.

En conclusion, Crésus Alsace joue un rôle essentiel en prévenant l'exclusion financière grâce à un accompagnement budgétaire personnalisé qui permet de reprendre en main sa situation et de retrouver une perspective sereine.

Pour en savoir plus sur Crésus,
consulter la page dédiée sur www.crpcen.fr

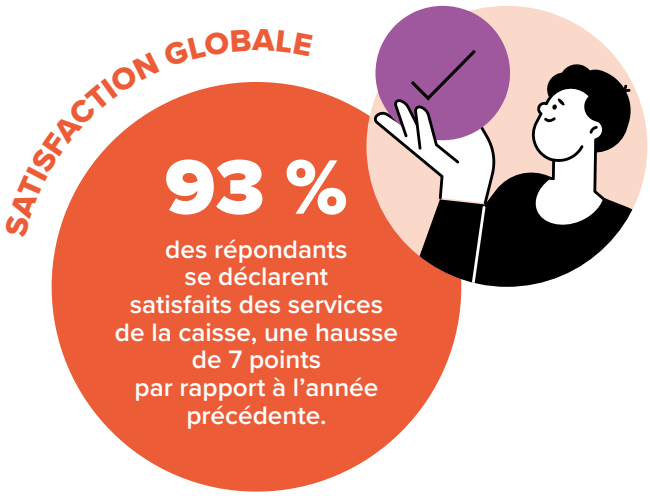
LES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE DE SATISFACTION :

LES AFFILIÉS SATISFAITS DE LA CRPCEN À PLUS DE 93 %

Ce sont plus de 11 000 affiliés qui ont répondu à la dernière enquête biannuelle de la CRPCEN évaluant ainsi l'ensemble des services de la Caisse. Et les résultats sont au rendez-vous avec une satisfaction globale de 93 % des répondants qui se déclarent satisfaits des services de la caisse soit une hausse de 7 points par rapport à l'année précédente.

La CRPCEN a mené une enquête de satisfaction auprès de ses affiliés entre le 16 octobre et le 13 décembre 2024. Plus de 90 000 affiliés ont été sollicités, et 11 156 réponses ont été recueillies, soit un taux de participation de 14 % qui affiche une certaine stabilité par rapport à 2022.

Des affiliés globalement satisfaits



Concernant la qualité du service rendu, les affiliés apprécient particulièrement l**a qualité de l'accueil du personnel, la qualité des informations diffusées, la simplification des démarches administratives et le traitement des dossiers de virement ou de remboursement**.

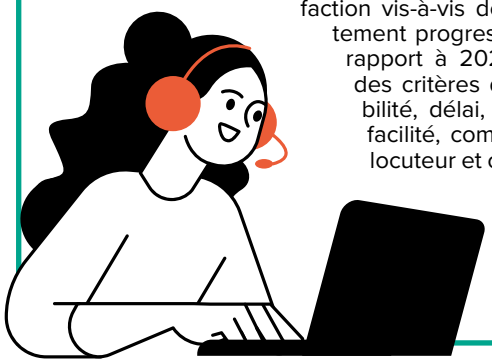
71 % des répondants estiment avoir une bonne connaissance de l'offre de service de la Caisse et en particulier sur les informations « retraite ». Les nombreuses communications sur la réforme des retraites, le développement des parcours client et l'organisation des webinaires ont permis d'améliorer ce résultat par rapport à 2022.

Quant à la certification ISO-9001, plus de **80 %** des affiliés jugent que la démarche qualité est en adéquation avec la qualité perçue du service rendu.

Par ailleurs, le nombre de communication avec la caisse a diminué, avec seulement **41 %** des répondants ayant eu un contact en 2024. Les principaux motifs de contact incluent les besoins d'information, les remboursements de soins et les modifications d'informations personnelles. Là encore, tout l'investissement sur la relation client effectué par les équipes de la Caisse, la régularité des informations publiées (newsletter, magazine, flash info...) et l'actualisation fréquente du site www.crpcen.fr permettent aux affiliés d'avoir une meilleure connaissance de leur droit et de fait, d'avoir moins besoin d'entrer en contact avec un téléconseiller.

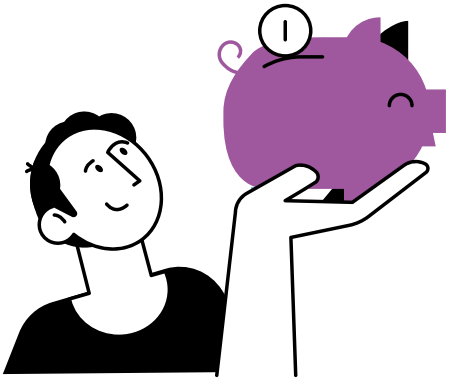
Les rendez-vous téléphoniques

La possibilité d'être rappelé par un téléconseiller est de plus en plus connue avec 43 % des répondants (+16 points depuis 2022) informés de ce service. Cependant, seuls 12 % l'ont utilisé au cours de la dernière année, principalement pour des questions liées à la retraite ou à des points précis concernant les remboursements. La satisfaction vis-à-vis de ce service a fortement progressé (+20 points par rapport à 2022) sur l'ensemble des critères d'évaluation : amabilité, délai, horaire de rappel, facilité, compétence de l'interlocuteur et clarté des réponses apportées.



Les revenus de remplacement

89 % des répondants n'ont pas bénéficié de revenus de remplacement (indemnités journalières, pensions d'invalidité). La proportion de ceux bénéficiant d'un maintien de salaire lié à leur situation (maladie ou congés maternité/paternité) diminue de 6 points (44 %) par rapport à 2022. Cependant, les bénéficiaires se déclarent significativement plus satisfaits des différents aspects du service par rapport à 2022, avec des hausses comprises entre +5 et +8 points (exactitude des paiements, facilités des demandes...).



Les frais de santé

Bien que les scores étaient déjà excellents en 2022, des hausses sont constatées sur tous les aspects :

- le délai (+2 points),
- l'exactitude (+2 points),
- les informations des relevés (+3 points),
- la fréquence des relevés (+2 points).

La satisfaction globale concernant les demandes de remboursement est particulièrement portée par les actifs. Un peu plus des trois quarts des remboursements sont réalisés en moins de deux semaines grâce à la carte Vitale, tandis que la proportion de répondants remboursés après deux semaines via la feuille de soins a diminué de 10 points, pour atteindre 30 %.

L'utilisation de la carte Vitale

Le taux d'utilisation reste stable, avec 97 % des personnes détentrices d'une carte Vitale l'utilisant à 100 %, et une satisfaction de 98 % (+1 point).

Les modifications d'informations personnelles

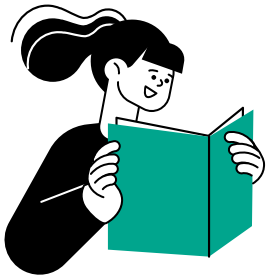
Les scores de satisfaction connaissent une hausse très significative, de plus de 20 points de pourcentage en moyenne par rapport à 2022, et ce pour tous les items :

- l'exactitude des modifications (+15 points) ;
- la facilité pour effectuer la demande (+19 points) ;
- le délai de modification après la demande (+23 points) ;
- les retours d'information (+22 points).

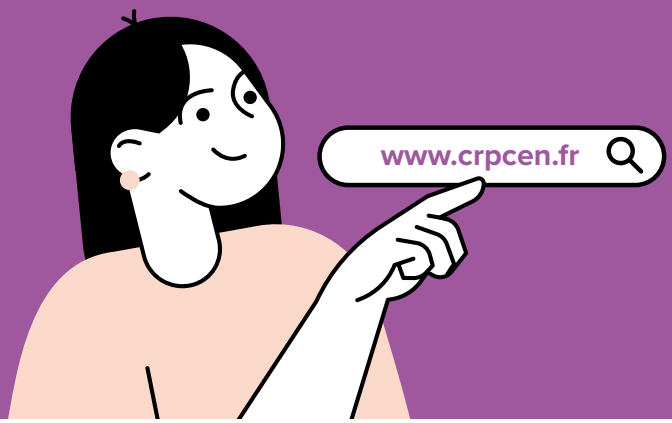
L'espace sécurisé

De mieux en mieux connu des affiliés (68 %, +6 points), près d'un quart l'utilisent systématiquement pour atteindre un résultat de 94 %. La perception de ce service s'est également améliorée, avec une satisfaction en hausse de 6 points pour atteindre 94 %, et une utilité confirmée par 97 % des répondants.

Les publications CRPCEN



De manière générale, l'intérêt pour les publications augmente avec l'âge des répondants. 87 % lisent régulièrement le magazine et son contenu est jugé intéressant par 99 % des lecteurs. La newsletter est lue par trois quarts des répondants et jugée intéressante à 99 %. Enfin, un peu moins d'un tiers des répondants connaissent le Guide de l'action sociale, qui est jugé utile par 93 % de ses lecteurs.



Le site www.crpcen.fr

Le site est consulté par près de deux tiers des affiliés (+2 %). Les principales motivations sont de se tenir informé (64 %). L'année dernière, les sujets les plus consultés concernaient la réforme des retraites et les prestations d'action sociale. Près de 90 % des utilisateurs saluent la clarté et l'organisation des rubriques, l'exhaustivité des informations et la facilité de consultation.

La réitération des demandes

72 % des demandes sont traitées dès la prise de contact soit +13 points par rapport à 2022.

Le traitement des prestations sociales

La connaissance des prestations sociales reste stable depuis 2022, avec 59 % des répondants qui se déclarent informés. Cette connaissance est principalement alimentée par le magazine Le Lien Social, suivi par le Guide de l'action sociale du notariat. La quasi-totalité des répondants se préoccupent principalement de l'accès aux soins, des dépassements d'honoraires ou de la dépendance. Ils manifestent un intérêt pour l'amélioration de la qualité de vie, suivie par l'aide à domicile. Comme en 2022, trois quarts des retraités sont satisfaits des aides d'action sociale.

CONCLUSION

Quelques pistes d'amélioration sont suggérées par les affiliés. Pour le traitement des prestations sociales, ils réclament toujours plus de simplicité dans les démarches administratives. La satisfaction concernant le traitement **des réclamations** a fortement augmenté (+22 points) mais les affiliés souhaitent une meilleure présence téléphonique pour les personnes âgées.

La satisfaction pour le traitement des **courriers et emails** a, quant à elle, progressé de +13 points mais le délai moyen pour obtenir une réponse a légèrement augmenté.

La satisfaction pour les appels téléphoniques a également progressé (+13 points), avec une amélioration notable de la capacité des correspondants à apporter des réponses complètes.

L'enquête de satisfaction 2024 révèle une amélioration significative de la satisfaction des affiliés sur la majorité de l'offre de service. La CRPCEN continue de progresser dans la qualité de ses prestations, tout en identifiant des axes d'amélioration pour répondre encore mieux aux attentes de ses affiliés.

LES AFFILIÉS MIEUX INFORMÉS SUR LA RETRAITE

Dans un contexte de mise en œuvre de la réforme des retraités sur l'année 2023 et 2024, les réponses des affiliés sur l'item « retraite » étaient particulièrement attendues de nos services.

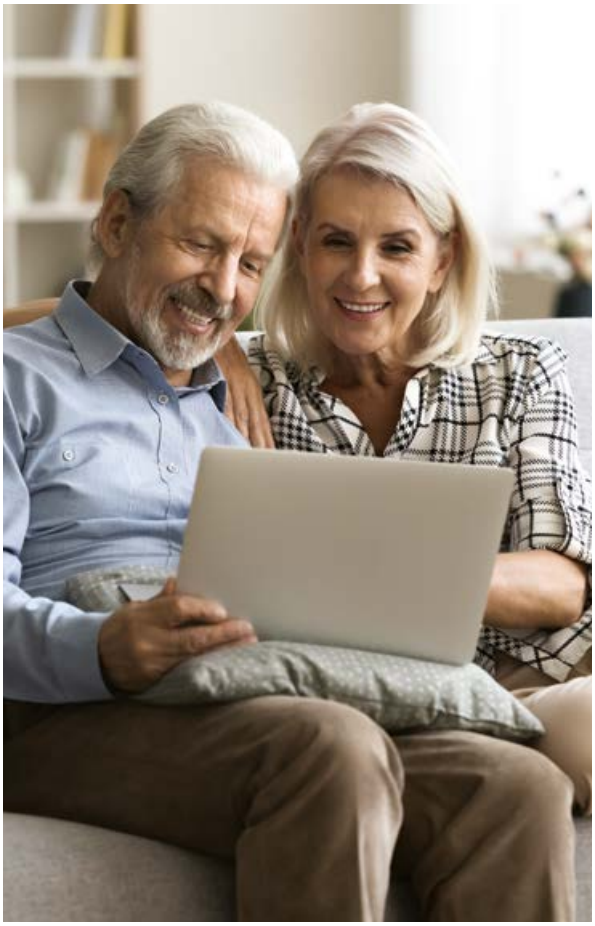
Plus de la moitié des répondants déclarent avoir eu connaissance des changements, principalement les 61-80 ans, via le magazine Le Lien Social. Globalement, 75 % des connaissances des affiliés sur le sujet proviennent de la CRPCEN (site internet, compte personnel, newsletter, magazine, e-mail et courrier). Les informations reçues sont jugées suffisantes par 86 % des répondants, et ce chiffre atteint 94 % pour les personnes dans la tranche d'âge concernée (61-80 ans).

Parmi les répondants concernés par la préparation à la retraite (50 %), une majorité n'a pas encore demandé d'information pour préparer leur retraite. Le compte personnel retraite est le principal canal utilisé (43 %), suivi par le courrier papier ou électronique (34 %), en baisse continue.

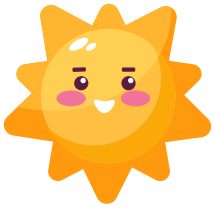
La baisse de satisfaction observée en 2022 sur la pertinence de l'information pour connaître ses droits est compensée en 2024, avec 78 % de satisfaction concernant cet item.

58 % des répondants, soit une proportion en hausse de 6 points par rapport à 2022, savent qu'ils ont la possibilité de faire une demande de retraite en ligne. Cependant, ce service reste peu utilisé (57 %) par ceux qui en ont connaissance. La satisfaction des utilisateurs de ce service enregistre une forte hausse, de 14 points de pourcentage, particulièrement pour la tranche des 61-80 ans.

La satisfaction liée à la demande de liquidation de la pension atteint 90 %, en hausse de 8 points. Cette progression est portée par la facilité des démarches (+8 points) et la qualité des informations communiquées (+9 points).



Dossier.



BIEN SE PRÉPARER
POUR UN ÉTÉ EN TOUTE SÉCURITÉ

En période estivale, l'exposition aux fortes chaleurs peut avoir 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 et il est important de rester vigilant. Voici quelques conseils simples à adopter.

UVA, UVB et SPF : attention

Durant les temps d'exposition au soleil, il est important de protéger sa peau en toutes circonstances des dangers que peuvent provoquer les rayons UV. Même caché derrière les nuages, le soleil brille chaque jour sur notre peau. Se protéger de ses rayons est essentiel pour prévenir le vieillissement cutané mais aussi pour éviter certains problèmes dermatologiques. 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.

Canicule : avoir les bons réflexes

Nausées, crampes et maux de tête, 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) ;
- Boire de l'alcool : cela favorise la déshydratation.

Quelques 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

Décalage horaire : ne pas négliger les symptômes

Pour des raisons professionnelles ou personnelles, vous êtes amené(e) à voyager en avion dans un pays lointain. À votre arrivée, vous allez devoir faire face au syndrome du décalage horaire plus couramment appelé jetlag. Voici quelques informations qui devraient vous aider à mieux appréhender ce phénomène, véritable entrave aux activités de début de séjour.

Le jet lag définit l'ensemble des symptômes résultant du dérèglement de nos horloges internes habituelles lié au décalage horaire. Il survient lors du passage rapide des fuseaux horaires quand on voyage en avion.

À notre arrivée, une période d'adaptation est nécessaire pendant laquelle nous pouvons présenter, entre autres, des signes de fatigue intense, des troubles du sommeil et de la concentration.

Le jetlag survient généralement lorsque le décalage horaire est supérieur à trois heures. Il est moins important lors des voyages vers l'ouest que vers l'est.

Enfin, il dure moins longtemps chez les enfants que chez les adultes.

Symptômes du jet lag

La principale victime du jet lag est notre sommeil mais l'ensemble des fonctions de notre organisme répondant un à rythme circadien (établi sur 24h) peuvent également être touchées.

Ainsi les symptômes principaux du jetlag seront :

- grande fatigue (somnolence la journée) ;
- troubles du sommeil (difficultés d'endormissements, réveils nocturnes...) ;
- manque de concentration.

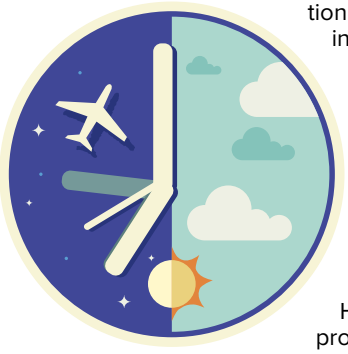
Autres symptômes :

- irritabilité ;
- perte d'appétit ;
- trouble du transit ;
- altération des performances psychiques et physiques ;
- dérèglement de maladie endocrinienne comme le diabète.

Certains facteurs aggravent le jetlag :

- des facteurs génétiques : il existe une susceptibilité individuelle au jetlag ;
- le fait d'être un "gros dormeur couche tôt" ;
- la privation de sommeil lié au voyage ;
- la déshydratation ;
- le stress lié au voyage ;
- l'âge : plus on avance en âge et plus il est compliqué de s'adapter.

Causes du jet lag



Presque toutes les fonctions de l'organisme (sommeil, rythme cardiaque, sécrétions hormonales) fonctionnent par cycle d'environ 24 heures, on parle de rythme circadien. Ce cycle est régulé par une horloge interne située dans le cerveau au niveau des noyaux supra-chiasmatiques de l'hypothalamus.

La synchronisation de cette horloge est principalement régie par la lumière, d'autres facteurs externes (température ambiante, activité physique) interviennent mais dans une moindre mesure. L'horloge interne est habituellement réglée sur l'heure des synchronisateurs externes de notre pays (lumière, température, heure des repas).

Voyager en avion permet le franchissement rapide de plusieurs fuseaux horaires, malheureusement cette rapidité de changement dépasse les capacités d'adaptation de nos rythmes biologiques aux synchroniseurs externes du lieu d'arrivée et entraîne une dérégulation des grandes fonctions de notre organisme en particulier du sommeil.

Heureusement, nous récupérons petit à petit nos capacités d'adaptation et l'horloge interne se règle progressivement sur le nouvel horaire. Il est généralement admis qu'une journée d'adaptation est nécessaire par heure de fuseau horaire, en réalité il faut compter 1 jour par heure vers l'ouest et 1,5 jour par heure vers l'est.

Traitement du jet lag

Il n'existe pas de traitement à proprement parler du jet lag et il faut accepter ce phénomène transitoire lié aux voyages modernes.

Il existe cependant plusieurs mesures à prendre avant, pendant et après le voyage permettant de minimiser les symptômes.

On distingue deux situations, le déplacement inférieur à 3 jours et le séjour de plus de 3 jours. Pour un séjour inférieur à 3 jours, on conseille de ne pas chercher à s'adapter.

En cas de séjour supérieur à 3 jours, vous pouvez :

Avant le départ :

- décaler progressivement vos horaires de coucher et de lever les jours précédents le voyage ;
- bien dormir pour partir reposé, une dette de sommeil aggravera le jet lag ;
- en cas de déplacements pour évènement professionnel ou sportif, prévoir quelques jours d'adaptation sur place avant le jour J.

Pendant le voyage :

- mettre sa montre à l'heure d'arrivée et manger aux heures des repas du pays d'arrivée ;
- bien s'hydrater ;
- manger léger ;
- éviter l'alcool et les boissons excitantes (thé, café)
- se déplacer dans l'avion.

À l'arrivée :

- s'exposer à la lumière naturelle du pays ;
- prendre d'emblée le rythme du pays (activités, repas...) ;
- le matin lors de déplacement vers l'est : prendre le petit déjeuner en plein soleil pour favoriser l'éveil ;
- en soirée, si le déplacement s'est fait vers l'ouest, pour retarder l'heure du coucher : s'exposer à la lumière, faire de l'exercice physique en soirée et prendre une douche chaude. Au contraire, si le déplacement se fait vers l'est, réduire la durée d'exposition au soleil la journée et prendre une douche fraîche le soir pour favoriser l'endormissement ;
- éviter les siestes la journée qui pourraient gêner l'endormissement.

Pour bien gérer un décalage horaire, il est important de bien connaître votre statut de dormeur, petit gros dormeur, couche-tôt, couche-tard... Dans tous les cas, n'hésitez pas à faire appel à votre médecin traitant afin qu'il étudie avec vous vos habitudes de sommeil.

Sources : ameli.fr / Santé Publique France

Bien vivre.

TOUT SAVOIR SUR L'ARSN, L'ASSOCIATION DES RETRAITÉS ET DES SALARIÉS DU NOTARIAT

Vous êtes nombreux à vous poser des questions sur l'association des retraités et des salariés du Notariat (ARSN). À quoi sert-elle ? Pourquoi a-t-elle été créée ? Comment la contacter ?

Le Lien Social fait toute la lumière sur cette toute jeune association.

L'ARSN, c'est quoi au juste ?

Beaucoup de retraités du notariat souhaitent garder un contact avec d'anciens collègues, participer à des activités, garder un contact avec la profession qu'ils ont exercée ou savoir vers qui se tourner lorsqu'ils rencontrent des difficultés. Les comités de retraités de la CRPCEN, créés dans les années 70, permettaient d'animer le lien social au sein de la communauté du notariat. l'ARSN, a pris le relai en 2024 sous la forme d'une association indépendante en partenariat avec plusieurs acteurs du notariat.

Comment être informé des activités de l'ARSN ?

La CRPCEN, en tant que partenaire de l'association, diffuse les informations et les invitations pour les activités de l'ARSN (repas, visite, voyage etc) par courrier ou par mail et sur son site internet : https://www.crpcen.fr/carte

Le prix des repas organisés par l'ARSN bénéficie d'une réduction de 14 €. Qui finance cette participation ?

L'association bénéficie de subventions allouées par des partenaires acteurs du notariat tels que la CRPCEN. Son conseil d'administration a souhaité fixer cette participation à 14 € par personne pour participer aux repas qu'elle organise partout en France.

L'ARSN est-elle présente partout en France ?

Elle est organisée en 19 comités régionaux composés d'un secrétaire et de délégués départementaux. La région du Massif central ainsi que quelques départements ne sont en revanche pas couvert.

Comme devenir bénévole de l'ARSN ?

Il suffit de s'adresser au secrétaire de votre région qui vous indiquera la marche à suivre. Ses coordonnées sont sur le site internet et sur le guide de l'action sociale.

En quoi consiste le rôle de bénévole de l'ARSN ?

Il s'agit d'être présent en cas de besoin d'un actif ou d'un retraité du notariat de votre département pour le guider vers une aide sociale ou simplement être à l'écoute des personnes qui souffrent d'isolement. Le bénévole peut proposer un repas annuel également avec les affiliés de sa région et peut organiser des activités de type randonnée ou visite de musée.

Comment joindre l'ARSN ?

Elle dispose d'un e-mail : **arsn-notariat@gmail.com**.
Par ailleurs, les coordonnées des bénévoles sont indiquées sur le site https://www.crpcen.fr/carte ainsi que sur le guide de l'action sociale (page 80).

Quels sont les liens entre l'ARSN et la CRPCEN ?

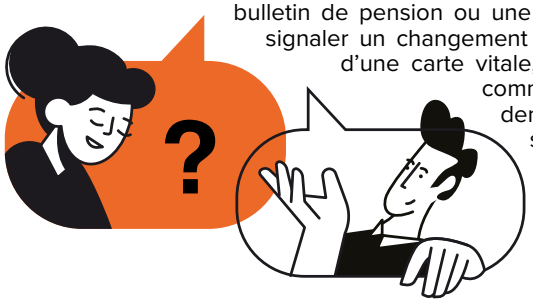
La CRPCEN est un partenaire important de l'association. Elle lui attribue une subvention annuelle et l'aide dans la diffusion des informations. Le tout est encadré par une convention. Les actions de l'ARSN sont analysées tous les ans par le conseil d'administration de la CRPCEN.

Qui est invité aux événements organisés par l'ARSN ?

Les bénéficiaires d'une retraite ou d'une pension de réversion de la CRPCEN reçoivent les invitations aux évènements de l'ARSN. Ces courriers sont envoyés par voie électronique aux personnes qui ont ouvert un compte sur l'espace sécurisé de la CRPCEN ou par voie postale pour les autres.

Un représentant de la CRPCEN participe-t-il toujours aux réunions de l'ARSN ?

Les réunions annuelles de l'ARSN bénéficient très souvent de la présence d'un représentant de la CRPCEN qui peut répondre à vos questions, vous communiquer des informations pratiques sur la Caisse.



Quels types de questions sont posées fréquemment aux représentants de la CRPCEN ?

Comment joindre plus facilement la CRPCEN, obtenir un bulletin de pension ou une attestation de droit, comment signaler un changement de situation, déclarer la perte d'une carte vitale, suivre mes remboursements, comment se rendre dans les résidences de vacances de la caisse… sont les principales questions posées lors des assemblées générales.

PRÉSENTATION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ARSN

PREMIER COLLOQUE DE L'ASSOCIATION DES RETRAITÉS ET SALARIÉS DU NOTARIAT (ARSN) : UN ÉVÉNEMENT INSPIRANT ET FÉDÉRATEUR

Du 2 au 4 avril 2025, l'Association des Retraités et Salariés du Notariat (ARSN) a tenu son premier colloque, marquant ainsi une étape importante dans l'histoire de cette jeune association créée en 2024. Partenaire de la CRPCEN, l'ARSN a pour mission de promouvoir le bien-vieillir des retraités et salariés du notariat tout en animant le lien social au sein de cette communauté.

UNE ASSOCIATION PORTÉE PAR DES BÉNÉVOLES ENGAGÉS

L'ARSN est animée par des bénévoles, anciennement impliqués dans les comités de retraités de la CRPCEN. Autonome et indépendante, l'association se distingue par son dynamisme et son engagement à informer, soutenir et divertir les retraités et salariés du notariat, favorisant ainsi un environnement solidaire et convivial.

UN COLLOQUE RICHE EN ÉCHANGES ET EN INFORMATIONS

La première journée a été dédiée à l'accueil des 51 participants au colloque. Ce moment convivial a permis aux retraités et salariés de se retrouver et d'échanger dans une ambiance chaleureuse.

Pierre-Vincent BOSSER, responsable de la communication de la CRPCEN

La deuxième journée a été particulièrement dense. Elle a débuté par la première assemblée générale de l'ARSN au cours de laquelle trois nouveaux administrateurs ont été nommés : Chantal MESPLES-CARRERE, Béatrice ROUILLARD et Joseph SBALCHIERO. Bernard DESOUTTER, président de l'association, a ensuite listé les projets à venir de l'association et les défis qu'elle devra relever comme le renforcement des effectifs dans certaines régions ou la recherche de nouveaux partenaires. Le commissaire aux comptes de l'association était également présent pour expliquer son rôle et répondre aux questions des participants. L'après-midi a été marqué par l'intervention du directeur de la CRPCEN, Olivier MANIETTE, suivie de celle de Pierre-Vincent Bosser, responsable de la communication et de Vanessa DORIVAL, chargée de mission, qui ont présenté le dispositif de lutte contre l'isolement mené par la Caisse avec le soutien de l'association « Les petits frères des pauvres » et de l'ARSN dont les bénévoles jouent un rôle clé. Le directeur de la MCEN, autre partenaire de l'ARSN, a également pris la parole pour souligner l'importance de la solidarité et du soutien mutuel au sein de la communauté du notariat.

Olivier MANIETTE, directeur de la CRPCEN (droite) et Jean-Jacques GILLOT, directeur de la MCEN (gauche)

Le troisième jour a été consacré aux réponses apportées par le représentant de la CRPCEN, Marc SAUZEDDE, aux nombreuses sollicitations des bénéficiaires relayées par les bénévoles de l'ARSN qui s'avèrent être des interlocuteurs de terrain très appréciés.
Les bénévoles se sont quittés le vendredi après-midi, heureux de la participation à cet événement et impatients de retrouver leurs régions respectives pour partager leurs expériences.

UN ÉVÉNEMENT À RENOUVELER

Ce premier colloque de l'ARSN a été un véritable succès, tant par la richesse des échanges que par la convivialité entre les bénévoles. Il a permis de renforcer les liens au sein de la communauté du notariat et de poser les bases d'un avenir prometteur pour l'association.
Nul doute que ce colloque, qui sera organisé tous les 2 ans, sera le premier d'une longue série, offrant à chaque fois l'opportunité de se retrouver, de s'informer et de partager des moments inoubliables.

Pour plus d'informations sur l'ARSN et ses activités, n'hésitez pas à consulter le site de la CRPCEN (https://www.crpcen.fr/carte), le guide du notariat (pages 83 à 89) ou à contacter directement l'association à l'adresse **arsn.notariat@gmail.com**.

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.

98 546 affiliés de la CRPCEN et **5 700 études** ont déjà créé leur compte (juin 2025)

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

PEFC
10-31-2816