

Le Lien Social

MAGAZINE

À la une.

LA CRPCEN CERTIFIÉE
DE NOUVEAU POUR
SA DÉMARCHE QUALITÉ

Bien-vivre.

LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE ET DURABLE

Dossier.

SCOLARITÉ 2025/2026 :
LES BONS RÉFLEXES POUR PROTÉGER
LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES



OLIVIER MANIETTE, Directeur de la CRPCEN

Retrouver du sens, ensemble

Dans un contexte national marqué par une instabilité politique persistante et des débats budgétaires difficiles, la recherche du consensus semble parfois relever du défi. Pourtant, c'est dans ces moments d'incertitude que l'on mesure l'importance de nos points d'ancrage collectifs, de nos valeurs partagées et du sens que nous donnons à nos actions.

À la CRPCEN, cette exigence de sens guide chacune de nos démarches. La mise en œuvre d'une politique qualité rigoureuse, qui nous conduit à la confirmation de notre certification ISO 9001, en est une illustration concrète : elle traduit notre volonté d'assurer à nos assurés un service toujours plus fiable, transparent et performant.

Dans le même esprit, la préparation d'une nouvelle **convention d'objectifs et de gestion** avec nos ministères de tutelle s'inscrit dans une dynamique de dialogue et de responsabilité. Ces négociations visent à garantir un bon service public, au moindre coût tout en renforçant son utilité sociale et sa légitimité.

Par ailleurs, notre **devoir d'information** reste, plus que jamais, au cœur de notre mission. Alors que paraissent de nouveaux décrets relatifs à l'application de la **réforme des retraites**, nous veillons à accompagner chacun d'entre vous dans la compréhension et l'anticipation de ses droits et ce, en mettant à jour régulièrement nos articles sur notre site internet.

Mais notre action ne s'arrête pas là. La **prévention santé** constitue également un pilier essentiel de notre offre de services. Prévenir, c'est protéger. Informer, c'est accompagner. Conseiller, c'est faire vivre la solidarité au quotidien et surtout, tout au long de votre vie.

Enfin, en **avril prochain**, vous serez appelés à élire vos représentants **au Conseil d'administration**. Ce rendez-vous démocratique est essentiel : voter, c'est exercer un droit mais aussi affirmer votre attachement à notre régime, à votre Caisse. Parce que la CRPCEN, c'est avant tout une communauté d'hommes et de femmes unis par des valeurs de solidarité, de responsabilité et de sens.



SERGE FOREST, vice-président du conseil d'administration de la CRPCEN représentant les assurés CRPCEN



Le nouveau premier ministre et son gouvernement vont devoir s'atteler à la lourde tâche de proposer un compromis sur le budget afin de faire voter la loi de finances pour 2026. Des solutions pérennes existent pour stopper le déficit de la Sécurité sociale qui se creuse fortement, il faut revoir **TOUTES** les aides déversées aux entreprises sans aucune contrepartie, sans aucun contrôle notamment les allègements de charges sur salaires mis en place par F. HOLLANDE, c'est l'assèchement du financement de la protection sociale.

Ce budget, en plus des conséquences sur celui de la CRPCEN, devra appeler toute notre vigilance sur de nombreux sujets et notamment sur celui d'une potentielle parution d'un décret sur le doublement des franchises médicales et ce, sans attendre le projet de loi de financement de la Sécurité sociale ! Ce qui serait une véritable « forfaiture » car ne pouvant entrer dans le cadre d'expédition des affaires courantes du gouvernement démissionnaire..... Le projet de décret a d'ailleurs été présenté au Conseil d'administration de la Caisse nationale d'assurance maladie pour avis en août dernier. Toutes les organisations syndicales ont voté contre, le Medef l'a voté des deux mains ; quant à l'UP2 (l'artisanat), elle s'est abstenue. Ce projet a donc été rejeté. Pour autant le nouveau premier ministre, pourrait persister dans cette volonté.

Tout cela n'augure rien de bon pour l'avenir de notre pays, une dissolution de l'assemblée nationale avant la fin de l'année est possible.

Revenons à la CRPCEN : au mois d'avril dernier, le Conseil d'administration a validé les comptes annuels 2024, comptes qui ne sont pas mauvais malgré une activité en dents de scie de la profession suivant les régions. C'est donc un excédent de plus de **153 Ms** d'€ qui a été constaté. Cet excédent, de nouveau affecté en report, servira dans un avenir plus ou moins proche au paiement des retraites actuelles et de celles qui seront liquidées ultérieurement, celles du régime fermé bien entendu.

Depuis le début d'année 2025, l'activité se comporte de façon erratique, le premier trimestre étant en légère baisse par rapport à celui de 2024, mais le 2ème trimestre marque une progression de **7,6 %** pour atteindre **2,34 Mds** d'€. Espérons que cela perdure mais avec l'actuelle instabilité politique de notre pays, rien n'est moins sûr.

Enfin, la fin de convention avec Vacances Bleues a permis de retrouver la pleine disponibilité de nos immeubles de Megève - le Priand et les bungalows - ainsi que l'ancienne colonie de vacances devenue le chalet des Grand Monts. Cette libération va donc permettre à court terme la mise en vente de l'intégralité de ces biens immobiliers et au meilleur prix, cela va de soi ! Il n'est pas question de brader notre patrimoine, la précipitation n'étant pas bonne conseillère en la matière.

Je ressens que nombre d'entre vous, notamment les plus anciens, ne seront pas satisfaits de la vente de notre patrimoine, je vous rappelle que cela n'est pas de notre volonté mais la conséquence de la fermeture de notre régime par la loi d'avril 2023 de réforme des retraites.

Sachez que les administrateurs représentants les salariés et retraités de la profession ne sont pas plus que vous enchantés de la vente du patrimoine immobilier, mais notre responsabilité vis-à-vis des retraités et futurs retraités l'emporte sur nos sentiments.

Enfin et pour conclure, les élections pour le renouvellement du conseil d'administration se dérouleront du 12 au 27 mai 2026. C'est un rendez-vous crucial pour vous en tant qu'affiliés. Les administrateurs sont vos représentants (actifs et retraités). Ils ont toujours su et sauront encore défendre les intérêts de la CRPCEN avec responsabilité et engagement. Votre participation à ses élections sera donc la confirmation de votre soutien indéfectible à la Caisse.

N'oubliez pas de voter et de faire voter vos anciens collègues actifs et retraités que vous pouvez encore côtoyer. Avec nos remerciements. Le droit de vote s'il n'est pas utilisé se perd !

Sommaire.

À la une.

- Congrès des notaires : une édition 2025 sous le soleil montpellierain 4
- La CRPCEN confirmée de nouveau pour sa démarche Qualité 5
- Renouvellement du Conseil d'administration de la CRPCEN : pensez à mettre à jour votre adresse postale 5
- Brèves 6

Bien vivre.

- Comprendre et apaiser l'anxiété 7
- DOSSIER - Scolarité 2025/2026 : les bons réflexes pour protéger la santé mentale des jeunes 8-9
- Bien dans votre tête, bien dans votre corps : les clés d'une alimentation équilibrée et durable 10-11
- La CRPCEN, partenaire de votre qualité de vie 12
- Cancer du sein & l'alcool : un lien à ne pas ignorer 12
- Movember, un mois pour la santé des hommes 13

Simplifiez-vous la vie.

- Mails et courriers frauduleux : restez toujours vigilant 14
- Arrêts de travail : les nouvelles règles à connaître 15

À la une.

CONGRÈS DES NOTAIRES : UNE ÉDITION 2025 SOUS LE SOLEIL MONTPELLIERAIN



ASSOCIATION
CONGRÈS
DES
NOTAIRES DE FRANCE


Notaires
de France

Pour la 19^e année consécutive, la CRPCEN a participé au Congrès des notaires qui s'est tenu à Montpellier du **24 au 26 septembre dernier**.

Cette année, le thème de cette 121^e édition était « Famille & Créativité notariale : accompagner les tribus d'aujourd'hui » : la construction (mariage, PACS, filiation...); la vie (entraide, patrimoine, protection des plus fragiles, séparation) et la transmission (donation, succession, testament...).

Ce fut l'occasion de nouveau pour l'équipe administrative dépêchée sur place de répondre aux questions des congressistes tant sur le fonctionnement de l'étude que sur des problématiques plus individuelles liées à la retraite ou aux prestations de la CRPCEN de manière plus générale.

Le prochain congrès se tiendra à Lille en 2026 et bien sûr, la CRPCEN sera de nouveau au rendez-vous.



LA CRPCEN CONFIRMÉE DE NOUVEAU POUR SA DÉMARCHE QUALITÉ



Les 3 et 4 juin derniers, la Caisse a accueilli l'auditeur AFNOR chargé du suivi de notre certification ISO 9001, renouvelée l'an passé.

À l'issue de ces deux journées, il a salué la maturité de notre système qualité et mis en évidence de nombreux points forts tout en formulant quelques recommandations. Celles-ci concernent principalement l'intégration des enjeux climatiques dans notre analyse des risques.

Depuis ces dernières années, le développement durable et la prise en considération des enjeux climatiques sont présents dans de nombreux projets tels que les économies réalisées sur la consommation d'électricité ou sur la gestion du papier.

RENOUVELLEMENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA CRPCEN : PENSEZ À METTRE À JOUR VOTRE ADRESSE POSTALE



Les prochaines élections pour le **renouvellement des membres élus au Conseil d'administration** de la CRPCEN auront lieu du **12 au 27 mai 2026 par vote électronique**.

Les salariés du notariat seront ainsi appelés à élire leurs représentants en l'occurrence 6 élus représentant les clercs en activité et 6 suppléants.

Afin que les opérations de vote se déroulent dans les meilleures conditions, il est important de mettre à jour avant fin novembre votre adresse postale pour vous assurer de la bonne réception du **matériel de vote** qui vous sera envoyé **à compter de fin avril 2026**. **Vous pouvez vérifier si vos coordonnées sont à jour en vous connectant à votre espace personnel, rubrique « Mes informations ».**

Le cas échéant, vous pourrez nous adresser la mise à jour par mail également via l'espace personnel ou par voie postale à l'adresse suivante : Caisse de retraite et de prévoyance des clercs et employés de notaires, 5 bis rue de Madrid, 75395 Paris Cédex 8.

L'ACCOMPAGNEMENT AUX PERSONNES AIDANTES

Vous êtes « aidant », vous apportez un soutien régulier à une personne proche (enfant, conjoint, parent âgé) en situation de dépendance, de fragilité, malade ou en situation de handicap, vous pouvez solliciter différentes aides proposées par la CRPCEN :

- L'aide ponctuelle
- L'aide au handicap
- L'aide à l'accompagnement et à l'amélioration de la qualité de vie
- L'aide à l'entrée en établissement
- L'aide à l'aménagement

Pour en savoir plus :



VOUS VENEZ D'ÊTRE EMBAUCHÉ DANS LE NOTARIAT, DÉCOUVREZ NOTRE OFFRE D'ACTION SOCIALE

Vous êtes nouvellement embauché dans le notariat, venez consulter l'offre de prestations sociales proposée par la CRPCEN.

Toutes les prestations de la CRPCEN et de nos partenaires sont dans notre guide d'action sociale, disponible sur le site Internet :

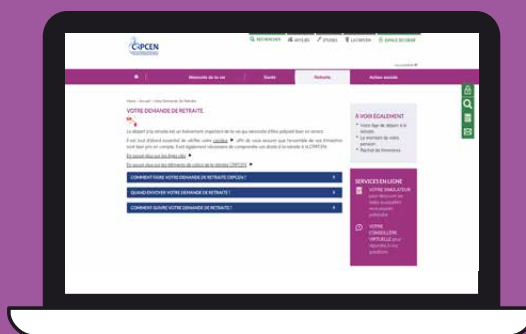


DEMANDEZ VOTRE RETRAITE EN LIGNE

Vous approchez de la retraite ? Découvrez toutes les étapes pour préparer et déposer votre demande via le service en ligne « Demander ma retraite » disponible sur votre compte info-retraite.

Simple, pratique et sécurisé ! Vous n'avez plus qu'une seule demande à faire pour l'ensemble de vos régimes de retraite, de base et complémentaire.

Pour en savoir plus :



Bien vivre.

COMPRENDRE ET APAISER L'ANXIÉTÉ

L'anxiété est une réaction logique face à des événements qui peuvent susciter du stress : un examen, un changement professionnel, une prise de parole en public... Mais lorsqu'elle devient fréquente, intense ou envahissante, elle peut peser sur le quotidien et affecter notre santé physique comme psychologique.

Comment se manifeste l'anxiété ?

Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre mais certains signes sont fréquents :

- physiques : palpitations, douleurs dans la poitrine, maux de ventre, tensions musculaires, troubles du sommeil;
- émotionnels : peur diffuse, irritabilité, difficulté à se concentrer, sentiment de perte de contrôle;
- comportementaux : évitement de certaines situations, isolement social, rumination constante.

Quelles en sont les causes ?

L'anxiété peut avoir plusieurs origines :

- le contexte professionnel : surcharge de travail, manque de reconnaissance, conflits;
- la vie personnelle : difficultés familiales, financières ou changements importants;
- les facteurs biologiques : antécédents familiaux, fragilité émotionnelle, fatigue;
- l'environnement : manque de lumière, isolement, rythme de vie déséquilibré.

Souvent, c'est l'addition de ces éléments qui déclenche des épisodes anxieux.



Quelques astuces pour mieux la gérer

- Respirer et bouger : la respiration profonde ou la pratique régulière d'une activité physique aident à diminuer la tension.
- Structurer son temps : noter ses priorités, planifier les tâches, accepter de déléguer.
- Prendre soin de son hygiène de vie : sommeil régulier, alimentation équilibrée, limiter la caféine et l'alcool.
- Se reconnecter : marcher en plein air, s'exposer à la lumière naturelle, partager ses ressentis avec un proche.
- S'autoriser à ralentir : pratiquer la relaxation, la méditation ou simplement s'accorder des temps de pause.

Et si l'anxiété persiste ?

Si les symptômes s'installent dans la durée, il est important d'en parler à un professionnel de santé. L'anxiété n'est pas une fatalité : des solutions existent, qu'il s'agisse d'un suivi psychologique, médical ou d'un accompagnement social.

Mon soutien psy Ne restez pas seul avec votre mal-être

Mon soutien psy, ce sont des séances
d'accompagnement avec un psychologue,
remboursées par l'Assurance Maladie.

ameli.fr

« Mon soutien psy » – un accompagnement accessible

Depuis 2022, l'Assurance Maladie propose le dispositif Mon soutien psy. Il permet de consulter directement un psychologue conventionné, sans ordonnance et de bénéficier jusqu'à 12 séances par an.

- **Prise en charge** : 60 % par l'Assurance Maladie et 40 % par la mutuelle, avec exonération pour certains publics (CSS, ALD, maternité, AT/MP).

- **Pour qui ?** Toute personne dès 3 ans en situation de souffrance psychique légère à modérée.

- **Comment faire ?** Trouver un psychologue partenaire via l'annuaire en ligne et prendre rendez-vous directement.

Plus d'infos sur <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy>



En conclusion

L'anxiété est une alerte que le corps et l'esprit nous envoient. Elle fait incontestablement partie de nos vies. L'écouter, c'est déjà commencer à la comprendre. Et grâce à des solutions adaptées, il est possible de retrouver équilibre et sérénité.

Dossier.

SCOLARITÉ 2025/2026 : LES BONS RÉFLEXES POUR PROTÉGER LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES



Nouvelle organisation, nouvel emploi du temps, pression scolaire, la rentrée de septembre peut être source de stress pour les enfants comme pour les parents. À cela s'ajoutent des enjeux de santé mentale de plus en plus préoccupants notamment face au harcèlement et au cyberharcèlement. Quels sont les signaux à repérer et quels sont les bons réflexes à adopter pour une année scolaire sereine ?

Les enjeux de la scolarité pour les jeunes

Nouvelle année scolaire rime souvent avec nouveaux professeurs, nouvel agenda, nouvelles attentes ou encore nouveaux camarades.... En l'espace de quelques jours, votre enfant doit être en mesure de s'adapter à ces changements qui peuvent s'avérer perturbants pour certains et peuvent provoquer anxiété et troubles du sommeil.

Les adolescents sont particulièrement vulnérables aux déséquilibres émotionnels en cette période. Leurs repères changent, leur identité se construit et ils deviennent de plus en plus sensibles à leur image et au regard des autres. Afin de prévenir les troubles anxieux voire dépressifs, il est prioritaire de porter attention aux signaux, même faibles : repli sur soi, changements soudains de comportement, désintérêt pour les activités habituellement appréciées... Plus ces signes sont détectés tôt, plus l'accompagnement est efficace.

Le phénomène du harcèlement et du cyberharcèlement

Le harcèlement scolaire et le cyberharcèlement constituent aujourd'hui des menaces majeures pour la santé psychologique des jeunes. En 2023, la DEPP (Direction de l'Évaluation, de la Prospective et de la Performance) a réalisé une enquête sur 21 700 élèves du CE2 à la Terminale. Les résultats confirment que le harcèlement scolaire touche une proportion non négligeable d'élèves en France. C'est environ 5% qui ont répondu être victime de harcèlement moral ou physique, avec une intensité plus marquée au collège. Les statistiques soulèvent également que près de 40% des élèves ont déjà au moins sollicité l'aide d'autres élèves, de l'encadrement scolaire ou d'un adulte de son entourage pour des faits de harcèlement commis par d'autres enfants.

Cette étude rappelle qu'« en milieu scolaire, le harcèlement est le fait, pour un élève ou un groupe d'élèves, de faire subir de manière répétée à un camarade des propos ou des comportements négatifs voire violents (moqueries, isolement, violences psychologiques/physiques...) ».



Quant au cyberharcèlement, c'est le fait de poursuivre l'élève en dehors de l'école via les réseaux sociaux. Ce sont souvent des actes malveillants répétés qui visent à nuire, intimider, humilier ou exclure une personne. Insultes, moqueries, menaces, diffusion de rumeurs, de faux contenus, partage de photos ou vidéos humiliantes... tous ces contenus néfastes peuvent être partagés de manière publique (forums, réseaux sociaux...) ou privée (groupes de messagerie...).

En France, le cyberharcèlement est reconnu comme un délit. Il est défini à l'article 222-33-2-2 du Code pénal : « le fait de harceler une personne par des propos ou comportements répétés ayant pour objet ou pour effet une dégradation de ses conditions de vie et par l'utilisation d'un service de communication au public en ligne ou par le biais d'un support numérique ou électronique ».

Prévenir ces situations implique de sensibiliser les enfants aux bons usages numériques, d'instaurer un dialogue ouvert et de rappeler qu'en parler est la première étape pour trouver de l'aide.



À la maison, adopter les bons réflexes

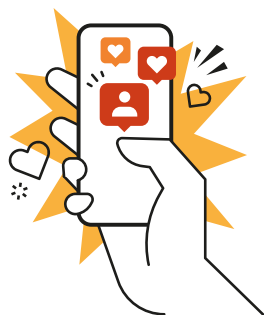
Pour les enfants et adolescents : maintenir un rythme de sommeil régulier, avoir une alimentation à la fois équilibrée et réconfortante, pratiquer une activité physique ou artistique et trouver des temps de détente loin des écrans.

Pour les parents : instaurer un climat de confiance et la liberté de parole sont les priorités. Poser des questions ouvertes sur la journée de l'enfant, le laisser s'exprimer, être attentif aux signes de malaise et encadrer l'usage des réseaux sociaux.

La scolarité est un moment clé qui exige une vigilance partagée tant par les enfants, les parents, et l'encadrement scolaire. Chaque enfant peut être concerné par le harcèlement ou le cyberharcèlement en tant que victime mais aussi comme auteur. En adoptant les bons réflexes, il est possible d'offrir à tous les élèves une vie scolaire plus sereine et sécurisante.

CYBERHARCÈLEMENT - DES CHIFFRES RÉVÉLATEURS

(selon l'étude 2023 menée en collaboration par la Caisse d'Epargne et l'association e-Enfance 3018)



90 %

des collégiens et lycéens
utilisent les réseaux sociaux



70 %

des parents interrogés
admettent ne pas contrôler
leur usage



24 %

Près d'un quart des jeunes
de 8 à 18 ans déclarent avoir été
victimes de cyberharcèlement

Savoir quoi faire en cas
de cyberharcèlement :



Sources : cybermalveillance.gouv.fr / étude de la DEPP / leprogres.fr

BIEN DANS VOTRE TÊTE, BIEN DANS VOTRE CORPS : LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET DURABLE

Prendre soin de sa santé ne se résume pas à éviter de tomber malade. C'est aussi cultiver, au quotidien, des habitudes qui nourrissent à la fois le corps et l'esprit. L'alimentation joue ici un rôle central. Voici 7 recommandations simples et durables pour garder énergie et vitalité à tout âge.

1. Privilégier une alimentation variée et équilibrée

Un repas équilibré repose sur la diversité et des produits sains :

- **protéines maigres** : viandes blanches (poulet, dinde), poissons, œufs, légumineuses (lentilles, pois chiches) et alternatives végétales (tofu, tempeh) sont de très bonnes sources de protéines.
- **fruits et légumes** : ils doivent être présents à chaque repas. Ils apportent fibres, vitamines et minéraux, tout en étant pauvres en calories.
- **glucides complexes** : optez pour les céréales complètes (pâtes, riz complet, quinoa, avoine, pain complet) et limitez les sucres rapides comme les pâtisseries et sodas.
- **bonnes graisses** : préférez les huiles végétales (olive, colza), les noix, les graines ou encore l'avocat.

2. Respecter les signaux de son corps

Manger lentement et écouter ses sensations de faim mais aussi de satiété aident à éviter les excès. Des portions adaptées suffisent largement pour couvrir les besoins du corps.



Sur le site Ameli : des conseils pour des repas équilibrés au fil de la semaine

3. Limiter les aliments ultra-transformés

Les produits industriels riches en sucres, en graisses saturées et en additifs perturbent l'équilibre alimentaire. Cuisiner soi-même, même simplement, permet de mieux contrôler la qualité des ingrédients.



Le site mangerbouger.fr met à disposition une page qui peut vous aider à la confection de vos menus

4. Miser sur les fibres et les protéines

Fibres et protéines favorisent la satiété et réduisent les envies de grignotage. Les fibres se trouvent dans les fruits, légumes et céréales complètes ; les protéines sont présentes dans les aliments cités précédemment.

5. Bien s'hydrater

L'eau reste la boisson idéale. Boire régulièrement dans la journée aide à réguler l'appétit et participe au bon fonctionnement de l'organisme.

6. Des repas à la bonne heure

Des repas pris à heures régulières évitent les excès. De plus, mieux vaut éviter de dîner trop tard pour permettre une bonne digestion avant le coucher.

7. Associer alimentation et activité physique

L'équilibre alimentaire prend tout son sens lorsqu'il est combiné à une activité physique régulière. La marche, la natation douce, le vélo ou le jardinage sont d'excellents moyens de préserver la masse musculaire et d'augmenter les dépenses énergétiques.

Savourez une assiette d'aliments sains tous les jours



En résumé, une alimentation saine n'est pas synonyme de privation, mais d'équilibre et de constance. Choisissez des aliments simples, variés et cuisinés « maison », tout en respectant vos besoins et vos envies. Et si vous avez des questions spécifiques ou un problème de santé particulier, n'hésitez pas à consulter un professionnel (diététicien ou nutritionniste) qui saura vous guider.



LES LÉGUMES VS LES ENFANTS

Vous avez un choix multiple de livres de recettes ou de pages internet qui peuvent vous prodiguer des conseils pour faire manger voire aimer les légumes à vos enfants, en voici quelques-uns :

1. Commencer chaque repas avec une petite quantité de crudités : selon les nutritionnistes, les enfants sont plus enclins à manger des légumes crus ;
2. Intégrer des légumes dans leurs plats préférés : l'objectif n'est pas de les cacher mais de leur faire prendre conscience que cela apporte une touche de vitamines essentielles à son développement ;
3. Montrer l'exemple en goûtant en premier les légumes et leur prouver que c'est bon ;
4. Cuisiner avec vos enfants : lorsque l'agenda le permet (le week-end est souvent plus propice), cuisiner avec vos enfants permet des moments de partage et de création mais surtout cela peut les rendre fiers d'avoir préparé le repas pour la famille et les inciter ainsi à manger ;
5. Et nous terminerons sur le conseil de varier les plaisirs : plus vos enfants goûteront de légumes différents, plus facilement vous trouverez comment en intégrer régulièrement, en fonction de leurs préférences.

Source : mangerbouger.fr



LA CRPCEN, PARTENAIRE DE VOTRE QUALITÉ DE VIE

Vous êtes aidant d'un proche en situation de maladie grave ou simple parent asphyxié par sa charge mentale, vous avez besoin de souffler et de faire une pause, la CRPCEN peut vous accompagner dans ces moments difficiles en vous permettant de bénéficier de l'aide à l'accompagnement et à l'amélioration de la qualité de vie.

Des conditions élargies pour en bénéficier

Du 3 novembre 2025 au 16 février 2026, envoyez votre demande d'aide à l'accompagnement et à l'amélioration de la qualité de vie.

Cette aide a pour objectif de préserver votre santé et votre équilibre, en vous offrant un moment de répit, de bien-être physique, mental et social. Cette aide vous permet :

- un soutien financier ponctuel en cas de difficulté, aide-ménagère ou assistance à domicile ;
- une aide au transport ou à l'aménagement du logement ;
- une aide aux loisirs et aux vacances ;
- une écoute et un accompagnement via nos partenaires.

Bonne nouvelle : les plafonds de ressources ont été revalorisés selon la situation familiale pour permettre à davantage d'entre vous d'en profiter.



Pour faire
votre demande



**OCTOBRE
ROSE**

CANCER DU SEIN & L'ALCOOL : UN LIEN À NE PAS IGNORER

1 • Des chiffres qui interpellent

Chaque année en France, 61 000 femmes se voient diagnostiquer un cancer du sein. Parmi ces cas, plus de 8 000 sont directement liés à la consommation d'alcool.

Le risque est présent dès le premier verre quotidien quel que soit le type d'alcool consommé.

2 • Pourquoi ce lien ?

Une fois consommée, l'alcool se transforme dans l'organisme en acétaldéhyde, une substance toxique qui endommage l'ADN des cellules mammaires. Il perturbe également l'équilibre hormonal, en particulier les œstrogènes, ce qui peut favoriser la croissance de cellules cancéreuses.

3 • Des gestes simples pour se protéger

Réduire sa consommation d'alcool : optez pour plus de jours sans, toute l'année — pas seulement en janvier (CF. article sur le Dry January dans le Lien social n°157). Privilégier la régularité du dépistage : un cancer du sein détecté tôt offre 90 % de chance de guérison.

Adopter de meilleurs réflexes aujourd'hui, c'est se donner plus de chance demain. Parce que chaque geste compte, prenons soin de nous dès maintenant.

Source : ARC-fondation pour la recherche sur le cancer



MOVEMBER UN MOIS POUR LA SANTÉ DES HOMMES



1 • Des chiffres qui alertent

Chaque année, en France, le cancer de la prostate touche près de 60 000 hommes, le cancer des testicules est le cancer le plus fréquent pour les 15 à 40 ans et 75 % des suicides concernent les hommes.

Pourtant, trop peu consultent un médecin ou un psychologue, par gêne, par tabou, ou par peur. Movember est là pour changer cela !

2 • Pourquoi ce mouvement ?

Créé en 2003 en Australie, Movember est aujourd'hui un mouvement mondial dédié à la santé masculine. La moustache est portée fièrement tout au long du mois de novembre comme emblème permettant de briser le silence et favoriser le dialogue.

3 • Des gestes simples pour faire friser les moustaches

La moustache est un symbole visible pour inciter au dialogue et lever les tabous autour de la santé masculine. En participant à Movember, vous contribuez à sauver des vies, à changer les mentalités et à soutenir la recherche.

Parce que la santé des hommes mérite autant d'attention, engageons-nous, moustache ou pas, pour un avenir plus sain.

Sources : Gustave Roussy, movember.com



LE SAVIEZ-VOUS ?



- **Bouger pour octobre Rose** – courir ou marcher 5 à 10 km aux différentes courses organisées chaque année en France par l'Odyssea.

Trouver votre course près de chez vous !



- Du 1^{er} au 31 octobre, de nombreux événements se déroulent en faveur de la prévention du Cancer du sein, mais **le 4 février est la journée mondiale de mobilisation contre le Cancer de manière générale.**

Pour en savoir plus :



- Le mot « **Movember** » est la contraction de « Moustache » et « November » (novembre en anglais).

- **Bouger pour Movember** – courir ou marcher 60 km dans le mois (en hommage aux 60 hommes qui se suicident chaque heure dans le monde).

Pour en savoir plus :



- **La Fondation Movember** est aujourd'hui une organisation caritative mondiale qui finance des programmes de recherche et de soutien innovants.

Simplifiez-vous la vie.

MAILS ET COURRIERS FRAUDULEUX : RESTEZ TOUJOURS VIGILANT



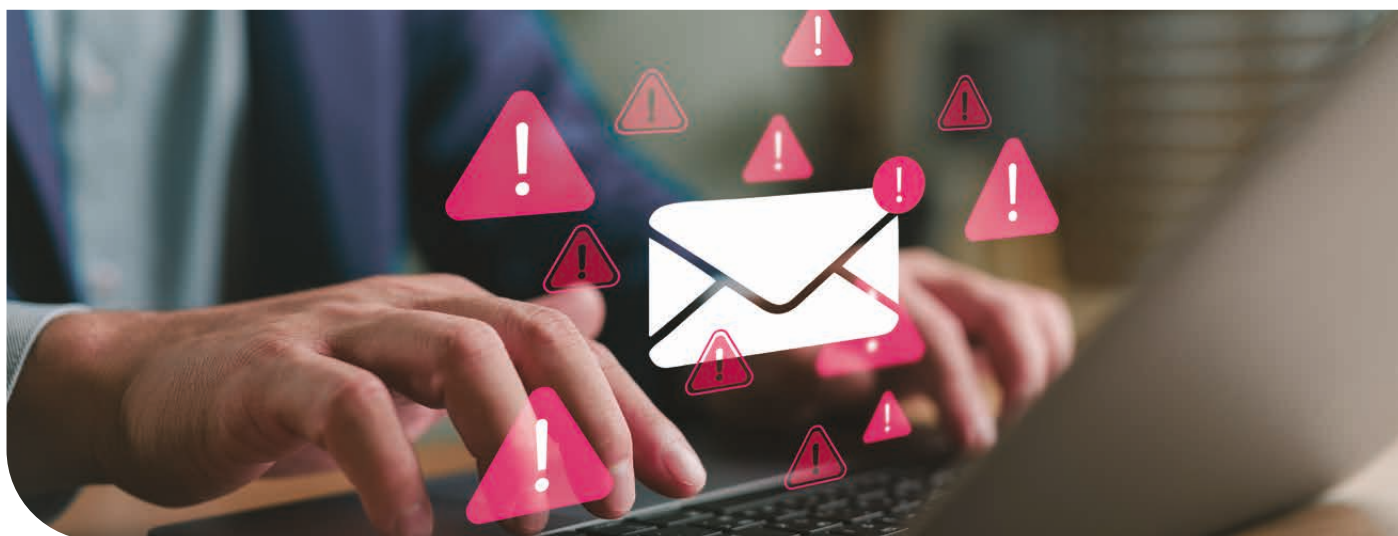
Durant l'été, la CRPCEN vous a signalé une recrudescence de tentatives d'escroqueries notamment liées à la campagne d'activation de « Mon espace santé » où des fraudeurs proposaient une aide factice pour créer un compte. Malheureusement, ces méfaits vont devenir de plus en plus courants et seuls la vigilance et le respect des consignes de sécurité peuvent vous éviter de très lourds désagréments.

En cas de réception de courriels, SMS ou appels suspects, voici quelques conseils pour vous éviter de tomber dans le panneau :

- les messages malveillants sont souvent envoyés en masse et peu personnalisés, parfois évoquant des factures ou dossiers qui ne vous concernent pas.
- il faut impérativement se méfier des expéditeurs inconnus ou d'adresses inhabituelles, même si le nom semble légitime – l'usurpation d'adresse est fréquente.
- il est conseillé de vérifier les liens contenus dans les messages (sans cliquer), en survolant avec votre souris pour voir l'URL réelle avant toute action.
- en aucun cas votre organisme ne vous demandera vos codes bancaires, mots de passe ou données sensibles par courriel ou SMS.
- n'ouvrez jamais les pièces jointes suspectes et supprimez définitivement les messages douteux.
- assurez-vous de maintenir à jour vos logiciels de protection (antivirus, système) pour limiter les risques.



Retrouvez toutes ces informations détaillées sur notre page du site Internet





ARRÊTS DE TRAVAIL : LES NOUVELLES RÈGLES À CONNAÎTRE

En cas d'arrêt de travail et pour compenser votre perte de salaire, la CRPCEN vous verse des indemnités journalières. Depuis le 1^{er} juillet 2025, de nouvelles règles se sont ajoutées aux procédures habituelles.

Les nouvelles règles

- **Formulaire sécurisé obligatoire** : depuis le 1^{er} septembre, tout document non conforme au nouveau Cerfa mis en place par la Sécurité sociale est refusé. Les photocopies et scans sont considérés comme des faux. L'arrêt doit être envoyé uniquement par courrier postal à la CRPCEN.

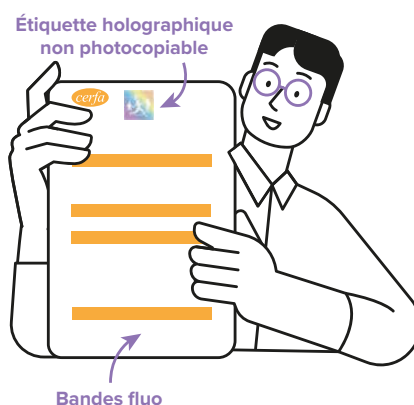


- **Délais à respecter** : vous avez 48 heures pour adresser les volets 1 et 2 à la CRPCEN, le volet 3 est à transmettre à votre employeur (ou à France travail si vous êtes demandeur d'emploi).

- **Les prolongations d'arrêt ne peuvent être établies que par le médecin initial, votre médecin traitant, un spécialiste ou un hôpital.**

- **Reprise du travail** : à la fin de l'arrêt, vous reprenez votre activité professionnelle sans formalité. Vous pouvez aussi bénéficier d'un temps partiel thérapeutique, sur prescription médicale et accord de l'employeur, validé par le médecin-conseil de la CRPCEN.

- **Vos obligations durant votre arrêt** : respecter les consignes médicales, les horaires de sortie, les rendez-vous liés aux éventuels contrôles, ne pas exercer d'activité non autorisée et ne pas quitter votre domicile sans accord.



NB : En cas de fraude (activité non déclarée, faux arrêt...), les sanctions sont sévères : arrêt des indemnités, des remboursements de prestation, des pénalités financières, voire des poursuites judiciaires peuvent être mises en place (jusqu'à 5 ans de prison et 375 000 € d'amende).



→ Vous pouvez retrouver l'intégralité de ces informations sur la page dédiée aux arrêts de travail sur notre site : <https://www.crpcen.fr/affiliez/arrêts-de-travail>

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 2026	Lundi 9 février 2026
Février 2026	Lundi 9 mars 2026
Mars 2026	Mercredi 8 avril 2026
Avril 2026	Lundi 11 mai 2026
Mai 2026	Lundi 8 juin 2026
Juin 2026	Mercredi 8 juillet 2026
Juillet 2026	Lundi 10 août 2026
Août 2026	Mardi 8 septembre 2026
Septembre 2026	Jeudi 8 octobre 2026
Octobre 2026	Lundi 9 novembre 2026
Novembre 2026	Mardi 8 décembre 2026
Décembre 2026	Vendredi 8 janvier 2027



- 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

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

