162

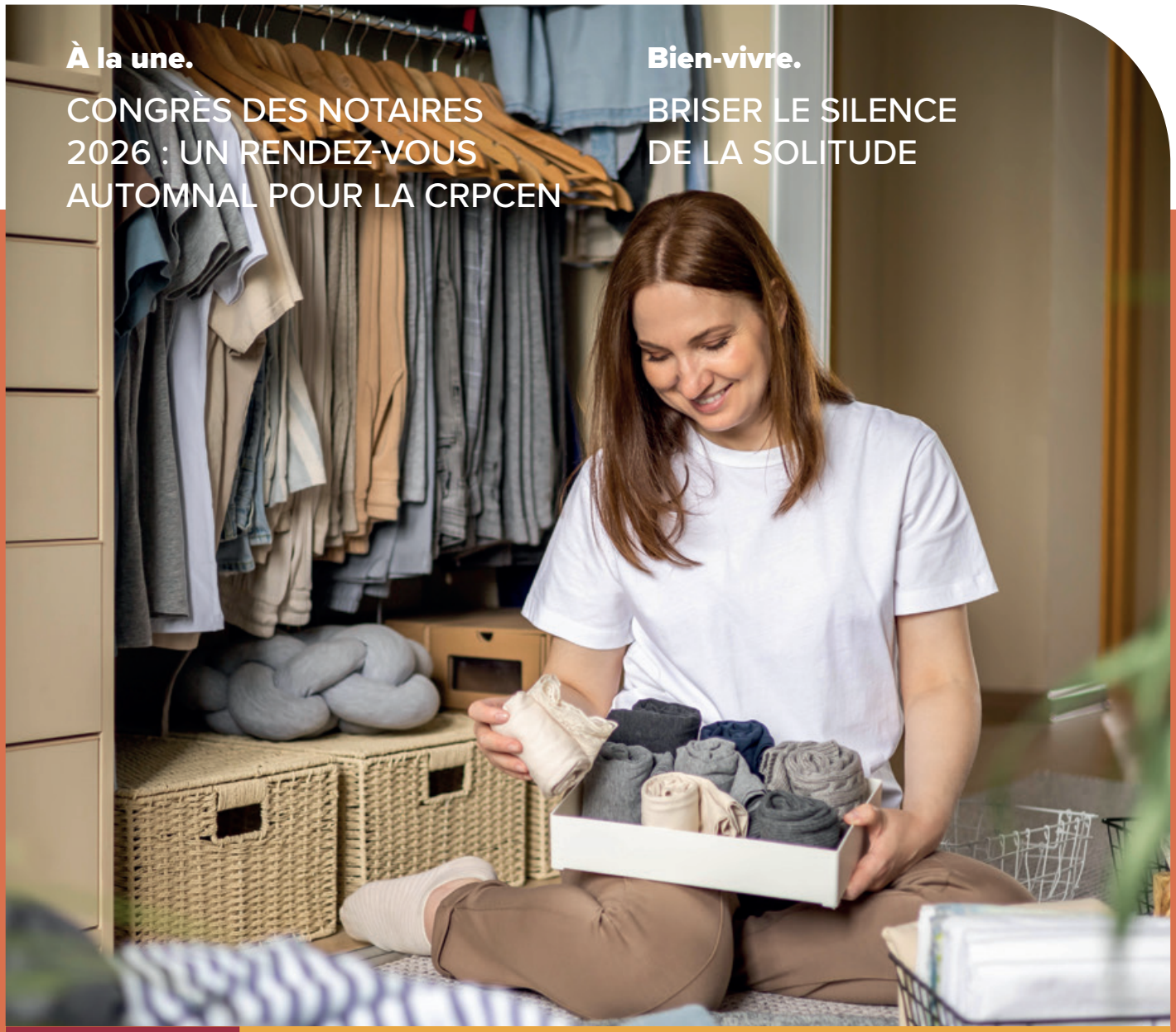
OCTOBRE / NOVEMBRE 2026

www.crpcen.fr

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

Le Lien Social

MAGAZINE



À la une.

CONGRÈS DES NOTAIRES 2026 : UN RENDEZ-VOUS AUTOMNAL POUR LA CRPCEN

Bien-vivre.

BRISER LE SILENCE DE LA SOLITUDE

Dossier.

L'AUTOMNE : ET SI LA SAISON GRISE DEVENAIT VOTRE PLUS BELLE ALLIÉE ?

Éditos.



OLIVIER MANIETTE, Directeur de la CRPCEN

L'automne est souvent perçu comme une saison de transition. Pourtant, il est aussi un temps propice pour prendre du recul, faire le bilan des mois écoulés et préparer l'avenir avec sérénité. À la CRPCEN, cette période s'inscrit pleinement dans cette dynamique.

À la suite des élections du mois de mai, le conseil d'administration a été renouvelé et il est installé depuis le mois de juin. Et les premiers mois sont très encourageants. Les administrateurs se montrent déjà très investis, très présents et très engagés dans la vie de la Caisse. C'est important, parce que notre conseil d'administration est un acteur essentiel de notre gouvernance.

Nous avons donc aujourd'hui un conseil investi qui prend pleinement sa place.

Ce numéro revient également sur notre participation au Congrès des notaires qui s'est tenu à Lille. Comme chaque année, ce rendez-vous privilégié nous a permis d'aller à la rencontre des professionnels du notariat, d'échanger avec nos affiliés et de répondre à leurs attentes. Ces moments de dialogue sont essentiels pour nourrir notre réflexion et améliorer continuellement la qualité du service que nous leur apportons. De plus, nous développons également un nouveau partenariat avec la Chambre notariale d'Île-de-France qui nous a sollicité pour réaliser des webinaires sur l'action sociale et promouvoir nos actions de sensibilisation et de formation sur la santé mentale. Ce sont des projets très concrets qui traduisent le renforcement de nos relations avec la profession.

Au fil des pages, vous découvrirez aussi plusieurs sujets qui illustrent l'engagement quotidien de la CRPCEN en faveur du bien-être et de la protection de ses ressortissants :

- la lutte contre l'isolement des personnes âgées avec un élargissement de nos actions sur trois nouvelles régions,

- l'importance du dépistage des cancers dans le cadre d'Octobre Rose et de Movember

Notre dossier consacré à l'automne nous invite à considérer cette saison sous un regard différent. Après un été particulièrement éprouvant en raison de la canicule, il nous rappelle l'importance de prendre soin de nous-mêmes, de préserver notre équilibre et de retrouver l'énergie nécessaire pour aborder les mois à venir dans les meilleures conditions.

Enfin et à l'heure où j'écris ces lignes, l'enquête de satisfaction sur notre offre de service est clôturée et je viens de prendre connaissance de l'excellent résultat du taux de satisfaction globale. En effet, en plus d'une participation particulièrement élevée cette année, 91% d'entre vous se déclarent satisfait des services de la CRPCEN (92% en 2025). Ce résultat nous rend particulièrement fier parce qu'il est le fruit de nos efforts quotidiens.

Je vous souhaite une excellente lecture et un très bel automne.

Sommaire.

À la une.

- **Congrès des notaires 2026 : un rendez-vous automnal pour la CRPCEN** 4
- **Votre avis compte : nouvelle enquête de satisfaction de la CRPCEN** 4
- **Hommages : avis de décès** 5

Dossier.

- **L'automne : et si la saison grise devenait votre plus belle alliée ?** 6-8

Bien vivre.

- **Briser le silence de la solitude** 9
- **Octobre rose : et si la plus belle avancée contre le cancer du sein était un simple dépistage ?** 10
- **Après Octobre rose, place à Movember** 11

Simplifiez-vous la vie.

- **Le congé supplémentaire de naissance** 12-13
- **À chaque étape de la vie, la CRPCEN vous accompagne** 14

- **Mots croisés** 15



MAÎTRE HUBERT FABRE, Vice-président du Conseil d'administration de la CRPCEN représentant les notaires

Une nouvelle mandature, un engagement renouvelé au service des ressortissants du notariat

L'installation d'un nouveau Conseil d'administration constitue toujours un moment important dans la vie de notre Caisse. Elle marque l'ouverture d'une nouvelle mandature, porteuse de responsabilités, de projets et, surtout, d'un engagement renouvelé au service de l'ensemble des ressortissants du notariat.

Je souhaite tout d'abord adresser mes félicitations les plus chaleureuses à l'ensemble des administrateurs nouvellement élus et désignés. Je leur souhaite la bienvenue au sein de ce Conseil et suis convaincu que la diversité des parcours, des expériences et des sensibilités qui le composent constituera une véritable richesse pour les travaux à venir.

Je veux également saluer le travail accompli par la précédente mandature. Dans un contexte particulièrement exigeant, ses administrateurs ont œuvré avec constance pour défendre les intérêts de la Caisse et de ses assurés, tout en accompagnant des évolutions majeures de notre système de protection sociale. La fermeture de notre régime de retraite, intervenue au cours de cette période et dans des conditions qui continuent de susciter des interrogations, a profondément marqué notre environnement. Pour autant, notre responsabilité collective est désormais de regarder vers l'avenir et de poursuivre notre action avec détermination, dans un esprit constructif et positif.

Pour permettre aux nouveaux administrateurs d'exercer pleinement leurs responsabilités, la CRPCEN a également engagé un important travail de formation et d'accompagnement. Cette démarche est essentielle : comprendre le fonctionnement de la Caisse, ses mécanismes, ses contraintes, ses leviers d'action et ses missions permet à chacun de prendre part aux débats et aux décisions avec toute la connaissance nécessaire. Je veux saluer le travail réalisé par les équipes de la CRPCEN pour accueillir et former les nouveaux membres du Conseil d'administration. Cette transmission des savoirs est indispensable à la qualité de notre gouvernance.

Les chantiers qui nous attendent sont d'envergure. Parmi eux, la question de l'utilisation des réserves de la CRPCEN occupera nécessairement une place centrale. Ces réserves sont le fruit d'une histoire, d'un effort collectif et du travail de générations qui ont contribué à les constituer. La gestion du patrimoine immobilier de la Caisse devra donc être conduite avec la plus grande responsabilité et avec une éthique incontestable. Il nous appartiendra notamment de rechercher les meilleures conditions de valorisation et de cession de ce patrimoine afin d'optimiser le financement et la pérennité de notre Caisse.

Cette responsabilité d'administrateur exige à la fois ambition et vigilance. Nous resterons attentifs à toutes les évolutions susceptibles d'affecter la CRPCEN, ses missions, ses moyens ou les droits de ses ressortissants. Notre Caisse a démontré au fil des années sa capacité à maintenir un service de qualité, au bénéfice de l'ensemble des assurés, jouissant d'une pleine autonomie financière et avec des comptes de résultats à l'équilibre et ce, malgré des moyens qui ont toujours été mesurés. Cette qualité de service est une force qu'il nous appartient de préserver.

La CRPCEN n'est pas seulement un organisme gestionnaire. Elle porte une histoire et une vocation profondément sociales. Elle contribue à protéger les personnes, à accompagner les parcours de vie et à apporter des réponses à celles et ceux qui sont confrontés aux situations les plus difficiles. La protection des personnes vulnérables et fragiles demeure au cœur de cette responsabilité. C'est cette dimension humaine qui doit continuer à guider notre action.

Par ailleurs, je souhaite également adresser toutes mes félicitations à Nicolas DOUADY pour sa nomination en qualité de directeur comptable et financier de la CRPCEN. Précédemment directeur des services aux bénéficiaires, il connaît déjà parfaitement notre Caisse, ses équipes et les attentes de ses affiliés. Cette connaissance constitue un atout précieux dans l'exercice de ses missions. Je lui adresse tous mes vœux de réussite dans cette nouvelle fonction et je sais pouvoir compter sur son engagement au service de la CRPCEN.

Au-delà des enjeux institutionnels et financiers, nous devons garder à l'esprit ce qui donne tout son sens à notre action : les femmes et les hommes que la Caisse accompagne et protège. Les événements climatiques de cet été, marqués par des épisodes de canicule particulièrement éprouvants et par de nombreux incendies, nous l'ont une nouvelle fois rappelé. Derrière les chiffres et les bilans, il y a des vies bouleversées, des familles éprouvées, des personnes fragilisées et parfois des pertes irréparables.

La CRPCEN, comme l'ensemble de la profession notariale, tient à exprimer sa solidarité à toutes les victimes et à toutes celles et ceux qui ont été touchés par ces événements. Cette solidarité, cette attention aux plus fragiles et cette capacité à accompagner les personnes dans les moments difficiles constituent l'essence même du rôle social de notre Caisse.

C'est avec cet état d'esprit que nous abordons cette nouvelle mandature : fidèles à l'histoire de la CRPCEN, conscients des responsabilités qui sont les nôtres et résolument tournés vers l'avenir. Les défis seront nombreux. Nous les relèverons collectivement, avec exigence, vigilance et confiance dans la force du dialogue et du travail commun.

À la une.

CONGRÈS DES NOTAIRES 2026 :
UN RENDEZ-VOUS AUTOMNAL POUR LA CRPCEN

Trois jours très productifs pour l'équipe CRPCEN au Congrès des notaires 2026

Du 30 septembre au 2 octobre dernier, le 122e Congrès des notaires de France a réuni des milliers de professionnels au Lille Grand Palais. Pour la 20e année consécutive, la CRPCEN y a installé son stand.

Retraite, prévoyance, action sociale, déclarations : nos experts se sont mobilisés et ont répondu aux questions des visiteurs. Échanges, conseils et accompagnement des affiliés, ces trois jours à Lille ont été riches en partage.

Merci à tous les congressistes qui sont venus sur notre stand !



L'équipe CRPCEN



Maître Hubert FABRE, VP notaire
Lucile BRUN, secrétaire du CA
Serge FOREST, VP clerc de notaire



Lucile BRUN et Maître Corinne FEUILLETTE CADENNE (membres du bureau du CA de la CRPCEN)



Le directeur Olivier MANIETTE et l'équipe CRPCEN

VOTRE AVIS COMPTE :
NOUVELLE ENQUÊTE DE SATISFACTION DE LA CRPCEN



La nouvelle enquête de satisfaction de la CRPCEN a été menée par mail du 08 au 30 octobre auprès de plus de 90 000 affiliés. Celle-ci permettra de recueillir leur appréciation quant à l'offre de service de la Caisse en matière de gestion des frais de santé, de la retraite, des prestations d'action sociale ou encore au niveau des relations avec la plateforme téléphonique.

Nous remercions toutes celles et ceux qui ont consacré un peu de leur temps pour répondre au questionnaire.

Pour rappel, la dernière enquête date de 2025 et la CRPCEN avait recueilli un taux de satisfaction de 92% de la part de ses affiliés sur l'ensemble de ses prestations.

Nous reviendrons en détail sur tous les résultats dans le magazine de janvier 2027.

HOMMAGES : AVIS DE DÉCÈS



AVIS DE DÉCÈS : DOMINIQUE LIBAULT

Directeur de la Sécurité sociale de 2002 à 2012, puis directeur de l'EN3S (école nationale de la sécurité sociale), président du HCFiPS (Haut Conseil pour le financement de la protection sociale) et vice-président de l'IHEPS (l'institut des hautes études de protection sociale), il aura accompagné pendant plus de vingt ans les évolutions du système de protection sociale en France.

Son nom reste attaché à des avancées structurantes : la mise en place de la CSG, la création des lois de financement de la Sécurité sociale, la fondation de la branche Autonomie. La CRPCEN se souviendra également de sa venue lors de la célébration du 70e anniversaire du régime en 2007.



AVIS DE DÉCÈS : MAÎTRE FRANÇOIS FENIÈS

C'est avec une profonde tristesse que la CRPCEN a appris la disparition de Maître François FENIÈS, survenue le 19 mai 2026 à Aurillac, à l'âge de 79 ans.

Administrateur de la Caisse de 1988 à 2021, il aura représenté les notaires pendant plus de trente ans, siégeant dans la quasi-totalité de nos commissions. Cet engagement hors du commun s'inscrivait dans une vie professionnelle entièrement tournée vers les autres : enseignant en droit successoral à Clermont-Ferrand, président de la commission rurale du CSN, président du Conseil régional de Riom, président de sa chambre des notaires, président d'UNOFI Crédit pendant dix ans, et président du congrès des jeunes notaires — ce congrès qu'il avait découvert jeune professionnel, à Québec, en 1974.

Ceux qui l'ont côtoyé se souviendront aussi de l'homme : amoureux d'art, organisateur d'expositions à Salers, son village de cœur, et doté d'un sens du spectacle qu'il revendiquait volontiers, lui qui se disait « le notaire le plus cabotin de sa génération » et savait faire rire une salle entière d'un sketch à la Devos.

En 2023, les administrateurs lui remettaient la médaille d'honneur de la CRPCEN. Nous adressons à son épouse, à sa famille et à ses proches nos condoléances les plus sincères.

Dossier.

L'AUTOMNE : ET SI LA SAISON GRISE DEVENAIT VOTRE PLUS BELLE ALLIÉE ?



« L'automne est un deuxième printemps où chaque feuille est une fleur. »

Albert Camus

Cet été, nous avons tous un peu fondu. Pas seulement sous le soleil mais en énergie aussi. Avec un été 2026 officiellement classé comme le plus chaud jamais enregistré en France, le thermomètre aura largement dépassé les normales… et nos capacités de récupération ont parfois été mises à rude épreuve. Alors, maintenant que les températures commencent à redescendre, et si nous en profitions pour faire de même ?

L'automne n'est pas une saison qui éteint : c'est une saison qui prépare. La nature ralentit, se transforme et rassemble ses ressources avant l'hiver. Une belle invitation à faire de même : récupérer de l'été, retrouver son équilibre et recharger ses batteries.

Le grand tri ou l'art du grand nettoyage intérieur

Une fois le tumulte de la rentrée passé et les nouvelles habitudes installées, il est temps d'amorcer un « reset » en douceur. En général, le grand ménage est associé au printemps mais biologiquement, l'automne est le moment idéal pour faire le point. C'est la saison de la détox douce et du retour à soi. À l'image des arbres qui se délestent de leurs feuilles superflues pour préserver leur sève, adoptez la philosophie du nettoyage : triez les priorités, allégez votre esprit et réalignez votre rythme de vie en fonction du temps d'ensoleillement qui raccourcit.



Êtes-vous plutôt automne cocooning ou automne dynamique ?

1. Le matin, votre réveil sonne et il fait encore nuit :

A. Vous restez sous la couette encore 5 minutes (ou dix).

B. Vous ouvrez les volets tout de suite pour vérifier la météo.

2. Dans votre assiette d'automne, on y trouve plutôt :

A. Une soupe qui mijote depuis des heures.

B. Un smoothie coloré prêt en deux minutes.

3. Le week-end, votre activité automnale préférée :

A. Un plaid, un livre, une tisane.

B. Une balade dehors, quel que soit le temps.

4. Face à la baisse de motivation, vous :

A. Vous accordez le droit de ralentir sans culpabiliser.

B. Vous cherchez tout de suite quelque chose à faire pour relancer l'énergie.

Vous avez une majorité de A
→ automne cocooning.

Vous suivez le rythme de la nature à la lettre : vous ralentissez, vous vous recentrez. Attention simplement à ne pas confondre repos et isolement. Une lumière naturelle chaque matin reste indispensable même sous le plaid.

Vous avez une majorité de B
→ automne dynamique.

Vous refusez de laisser la grisaille dicter votre énergie. Bonne nouvelle : c'est exactement l'esprit de ce dossier. Veillez juste à vous accorder aussi de vraies pauses, même les arbres les plus vigoureux se délestent avant de repartir de plus belle.

L’assiette anti-coup de mou

Pour affronter la baisse des températures sans piquer du nez, misez sur des assiettes hautes en couleur, riches en antioxydants et en vitamines.

• Le Smoothie « Gold Power »

Mixez 100g de potimarron cru (ou préalablement rôti), une banane, une pincée de curcuma frais, un soupçon de gingembre, et du lait d’amande. Un véritable shot de bêta-carotène et d’énergie.

- **Environ 230–270 kcal / portion**
- **Quand le consommer ?** Au petit-déjeuner ou en collation le matin, notamment après une nuit de sommeil ou avant une matinée active. La banane apporte des glucides rapidement disponibles, tandis que le potimarron apporte notamment des fibres et des caroténoïdes (protège la peau, améliore la vision et renforce le système immunitaire).

• La Salade croquante sucrée-salée

Mélangez des pousses d’épinards, des quartiers de figues fraîches, des grains de grenade juteux (bourrés de vitamine C) et quelques cerneaux de noix. Arrosez d’un filet d’huile de noix et de jus de citron.

- **Environ 350-400 kcal / portion :** en prenant comme base environ 60 g de pousses d’épinards, 2 figues fraîches, 80 g de grenade, 20 g de noix, 1 c. à soupe d’huile de noix et du citron.
- **Quand la consommer ?** Au déjeuner, en entrée généreuse ou en plat léger complété par une source de protéines (œuf, lentilles, poulet, tofu, fromage frais…). Les noix et l’huile apportent des lipides de qualité et contribuent à la satiété.

• Poêlée de champignons et carottes au thym, œuf mollet

Faites revenir des champignons de Paris émincés et des rondelles de carottes dans un peu d’huile d’olive avec une branche de thym pendant 10 minutes. Salez, poivrez, et servez avec un œuf mollet posé dessus (cuisson 6 minutes dans l’eau bouillante).

- **Environ 280-320 kcal / portion :** 150 g de champignons, 150 g de carottes, 1 œuf, 1 c. à café d’huile d’olive.
- **Quand la consommer ?** Au déjeuner ou en dîner léger. 4 ingrédients, une seule poêle, moins de 15 minutes de préparation. Les carottes apportent de la vitamine A, les champignons du sélénium et de la vitamine D, et l’œuf des protéines de qualité pour la satiété.





Conseils santé : surfer sur la vague de la saison

• **Adoptez la luminothérapie matinale :** dès le réveil ou dès que possible durant la journée, exposez-vous à la lumière naturelle 15 minutes pour caler votre horloge biologique et booster votre sérotonine (neurotransmetteur de la régulation de l'humeur).

Et vous, à quand remonte votre dernière bouffée d'air avant midi ? Entre les dossiers et les réunions, on a vite tendance à rester enfermé au bureau toute la journée.

• **Prenez soin de votre microbiote :** 70% de notre immunité se niche dans le ventre. Intégrez des aliments fermentés (képhir, légumes lacto-fermentés) pour armer votre organisme face aux virus de saison.

Et vous, quelles sont vos habitudes pour ménager votre santé intestinale ?

• **Couchez-vous plus tôt :** suivez le mouvement des soirées qui s'allongent. S'offrir une heure de sommeil supplémentaire par nuit en automne permet de régénérer le système nerveux en profondeur.

Et vous, avez-vous ressorti ce roman commencé il y a quelques mois ? Quelques pages suffisent parfois à s'endormir bien plus vite qu'un dernier tour d'écran.



Oubliez la couette-refuge et la nostalgie de l'été : cette saison a tout d'une alliée. Elle vous offre le temps de souffler, l'énergie des repas colorés et des nuits enfin réparatrices. Alors zéro pression, mais une conviction : ralentir maintenant, c'est repartir plus fort.
À vous de jouer !

Bien vivre.



BRISER LE SILENCE DE LA SOLITUDE

Avec la mission « isolement », la CRPCEN va à la rencontre de ses affiliés les plus fragilisés pour recréer du lien, écouter, accompagner et prévenir les situations de rupture sociale. Une démarche solidaire qui illustre pleinement l'engagement humain de la Caisse.

Une mobilisation née d'un constat

L'isolement touche de nombreuses personnes âgées, souvent de manière silencieuse. Éloignement géographique de la famille, perte du conjoint, raréfaction des relations sociales, difficultés de mobilité ou fracture numérique sont autant de facteurs pouvant conduire à un repli progressif et à une grande solitude. Les entretiens menés par la CRPCEN ont mis en évidence la diversité de ces situations, derrière lesquelles se cachent pourtant les mêmes besoins : être écouté, accompagné et rester en lien avec les autres.

Consciente de cette réalité, la CRPCEN a souhaité aller au-delà de son rôle traditionnel de gestionnaire de régime de sécurité sociale pour développer une action spécifique en faveur des affiliés les plus isolés. Cette démarche s'inscrit dans le prolongement du partenariat noué avec l'association Les Petits Frères des Pauvres en 2022.

Une expérimentation prometteuse

Fin 2023, une première expérimentation a été lancée dans plusieurs départements afin d'identifier les retraités susceptibles de connaître une situation de grand isolement. Cette campagne a permis de recueillir 141 réponses à la suite du courrier adressé aux affiliés potentiellement concernés.

Ainsi, un dispositif d'accompagnement individualisé a alors été mis en place. L'objectif était simple : aller à la rencontre des personnes concernées, comprendre leur situation et identifier avec elles les solutions les plus adaptées à leurs besoins.

Une démarche humaine et partenariale

L'une des forces de cette mission repose sur la complémentarité des acteurs mobilisés. La coordination assurée par la CRPCEN s'appuie sur l'engagement de bénévoles issus des comités du notariat (ARSN) ainsi que sur l'expertise de l'association Les Petits Frères des Pauvres qui accompagne le dispositif par son savoir-faire et ses méthodes d'intervention.

Cette organisation a permis de mettre en place un accompagnement de proximité, fondé sur l'écoute et la confiance.

Des solutions adaptées à chaque situation

L'expérimentation a démontré qu'il n'existe pas une seule forme d'isolement mais une multitude de parcours de vie nécessitant des réponses personnalisées. Certains affiliés ont pu être orientés vers les dispositifs d'action sociale de la CRPCEN, parfois encore méconnus. D'autres ont bénéficié de mises en relation avec des associations locales proposant rencontres, visites de convivialité ou activités collectives.

Au-delà des aides ou des prestations, la priorité reste avant tout la reconstruction du lien social. L'objectif est de redonner confiance aux personnes accompagnées, de les aider à sortir de leur isolement et de retrouver une vie relationnelle plus riche et plus sereine.

Une mission appelée à se développer

Face aux résultats encourageants de cette première phase, la CRPCEN a décidé de poursuivre et d'élargir son action. En 2026, une nouvelle campagne est engagée sur les régions Centre-Val de Loire, Bretagne et Nouvelle-Aquitaine.

La mission isolement illustre parfaitement la vocation sociale de la CRPCEN. Elle témoigne d'une conviction forte : préserver le lien humain demeure l'une des plus belles formes de solidarité. Une attention qui fait toute la différence pour ceux qui en ont le plus besoin.

OCTOBRE ROSE

ET SI LA PLUS BELLE AVANCÉE CONTRE LE CANCER DU SEIN **ÉTAIT UN SIMPLE DÉPISTAGE ?**



Et si la plus belle avancée contre le cancer du sein n'était pas uniquement dans un laboratoire, mais dans votre boîte aux lettres ? Vous savez, ce courrier d'invitation au dépistage oublié dans un tiroir ?

Un geste simple, une avancée majeure

Immunothérapie, thérapies ciblées, intelligence artificielle : la recherche contre le cancer du sein progresse et c'est une excellente nouvelle. Pourtant, un geste reste essentiel, accessible à toutes et à tous : **le dépistage**. La règle est simple : plus un cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de survie sont élevées. Entre 50 et 74 ans, une mammographie est recommandée tous les deux ans. Elle est prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Si vous avez reçu l'invitation, c'est le moment de passer un coup de fil. **Quelques minutes aujourd'hui peuvent faire toute la différence demain.**

À la CRPCEN, les agents se mobilisent

Depuis plusieurs années, les agents se retrouvent chaque premier dimanche d'octobre au Bois de Vincennes pour participer à l'événement organisé par l'Odysséa. Courir ou marcher, en équipe, dans la bonne humeur : chaque foulée porte le même message : **parlez-en, faites-vous dépister, et encouragez vos proches à le faire.**

Cette mobilisation collective rappelle que la prévention est l'affaire de tous.





APRÈS OCTOBRE ROSE, **PLACE À MOVEMBER**

Octobre rose a montré que la prévention gagne à être collective. Novembre prend le relais avec Movember, un mouvement qui utilise un symbole visible, la moustache, pour mettre la santé des hommes au cœur de la conversation. Derrière le côté ludique, il existe trois causes bien sérieuses.



Le cancer de la prostate : mieux le repérer, plus tôt

C'est l'un des cancers les plus fréquents chez les hommes. L'objectif du mouvement est d'améliorer le **dépistage** précoce, de soutenir la recherche et de renforcer la prise en charge médicale. Le premier réflexe est simple : en parler avec son médecin traitant qui pourra vous orienter vers un suivi adapté à votre situation.



Le cancer des testicules : un sujet de jeunes hommes

Il touche particulièrement les jeunes hommes, le plus souvent entre 15 et 35 ans. L'action se concentre sur l'information, l'auto-examen et la recherche. Savoir se palper régulièrement est un geste rapide, et consulter dès qu'on remarque quelque chose d'inhabituel permet d'agir sans attendre.

La santé mentale : oser dire que ça ne va pas

Les hommes sont particulièrement touchés par le suicide et peinent parfois à exprimer leur mal-être. Avec Movember, l'occasion est donnée de libérer la parole, de favoriser l'écoute et d'encourager le recours à un soutien psychologique. Un simple « Comment vas-tu, vraiment ? », adressé à un collègue, un ami ou un proche, peut être le premier pas vers le dialogue et l'aide dont il a besoin.

En cas de détresse, le **3114**, numéro national de prévention du suicide, est joignable 24 h/24 et 7 j/7.

À chacun sa façon de s'engager : laisser pousser sa moustache, prendre rendez-vous chez son médecin, prendre des nouvelles d'un collègue… Ici, on ne se cache pas derrière sa moustache : on discute, on consulte, on se soutient.



Simplifiez-vous la vie.



LE CONGÉ SUPPLÉMENTAIRE DE NAISSANCE

Depuis le 1er juillet 2026, le congé supplémentaire de naissance a vu le jour pour les parents français. Créé par la loi de financement de la Sécurité sociale, ce nouveau droit permet à chacun des deux parents de prolonger d'un à deux mois sa présence auprès de son enfant, en complément des congés de maternité, paternité ou d'adoption existants. Mieux indemnisé et plus flexible, ce dispositif va au-delà du simple temps offert aux familles : il vise à favoriser le développement de l'enfant et rééquilibrer le partage des responsabilités parentales entre les femmes et les hommes. Il permet également aux parents de mieux concilier vie familiale et vie professionnelle et de disposer de davantage de temps auprès de leur enfant durant les premières semaines de sa vie, une période importante pour la construction des liens familiaux et l'organisation du quotidien.

À RETENIR POUR LE JEUNE PARENT

- Durée : **maximum deux mois**. À prendre sous forme d'un mois, de deux mois consécutifs ou de deux périodes d'un mois non consécutives.
- Rémunération :
  - **70 % du salaire net** le premier mois,
  - **60 %** le second mois.
- **Enfants nés avant le 1er juillet 2026 :** congé à prendre avant le 31/03/2027.
- **Enfants nés à partir du 1er juillet 2026 :** congé à prendre dans les 9 mois suivant la naissance ou l'adoption.

LES DÉMARCHES OBLIGATOIRES DE L'EMPLOYEUR

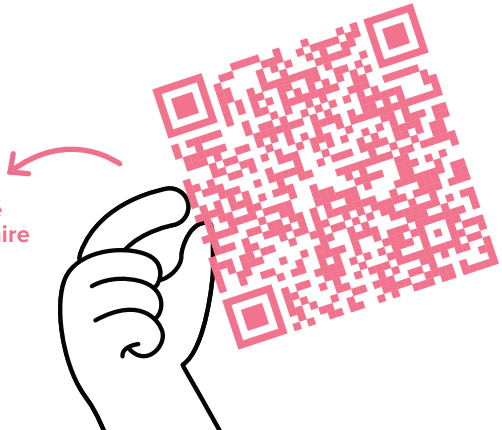
Dans le cadre de la prise en charge du congé supplémentaire de naissance des salariés, c'est à l'employeur qu'il appartient d'effectuer les démarches auprès de la CRPCEN.

- Compléter et transmettre à la Caisse les documents suivants :
  - l'attestation de salaire sur laquelle indiquer les 3 mois de salaires précédant le dernier jour de travail (DJT) ;
  - et le formulaire de transmission des périodes de congé de naissance.

Pour plus d'informations, consultez notre article sur le congé supplémentaire de naissance, vous y trouverez toutes les informations détaillées et la notice vous permettant de déterminer le dernier jour de travail (DJT).

À noter : les informations actuellement disponibles sont communiquées sous réserve de la publication des décrets d'application spécifiques au régime CRPCEN. Les textes réglementaires déjà publiés concernent à ce stade uniquement les assurés relevant du régime général. Les modalités peuvent donc encore évoluer.

En savoir plus sur le congé de naissance supplémentaire



LE SAVIEZ-VOUS ?



La création du congé supplémentaire de naissance s'inscrit dans une histoire de plus d'un siècle d'avancées sociales en France :

- **1909 :** le tout premier congé maternité voit le jour. Il dure 8 semaines, mais n'est alors ni obligatoire ni rémunéré ! Il faudra attendre 1970 pour qu'il soit enfin indemnisé par la Sécurité sociale.
- **1946 :** les pères entrent dans la loi avec l'apparition d'un congé de naissance de 3 jours, une petite révolution pour l'époque.
- **1977 :** naissance du congé parental d'éducation. Au départ très restrictif, il est élargi aux deux parents en 1984 pour leur permettre d'interrompre temporairement leur activité.
- **2002 :** le congé paternité moderne est officiellement créé (11 jours), avant d'être allongé à 28 jours en 2021 pour favoriser un meilleur partage des tâches dès l'arrivée du bébé.

Le congé supplémentaire de naissance que nous connaissons aujourd'hui est le lointain héritier de cette longue quête d'équilibre entre vie professionnelle, vie personnelle et égalité parentale.

Source : gouv.fr



À CHAQUE ÉTAPE DE LA VIE, LA CRPCEN VOUS ACCOMPAGNE

Parce que votre bien-être compte, la CRPCEN a à cœur de soutenir ses affiliés, actifs comme retraités. Son action sociale propose des aides adaptées aux aléas de la vie, aux difficultés passagères et aux besoins liés à l'âge. Tour d'horizon des aides à connaître pour vous et vos proches.

Pour les retraités - Bien vivre au quotidien

La CRPCEN vous accompagne pour bien vivre chez vous grâce à des aides adaptées : aide ménagère, soutien face aux dépenses liées à la dépendance ou encore aide au confort du retraité.

Pour tous - Un soutien dans les moments clés

Actifs et retraités peuvent bénéficier d'aides en cas de difficultés financières, après une hospitalisation, face au handicap ou pour accompagner un proche. Des dispositifs existent également pour favoriser le maintien à domicile et améliorer la qualité de vie.

Aide à l'accompagnement et à l'amélioration de la qualité de vie

Si vous avez obtenu un accord à la suite de votre demande d'aide AAQV, pensez à transmettre vos factures justificatives originales, nominatives et acquittées, accompagnées du formulaire requis, avant le **30 novembre 2026**.

À VOS AGENDAS !



BESOIN D'EN SAVOIR PLUS ?

Un guide pour trouver l'aide adaptée à votre situation !
Conditions d'attribution, démarches, pièces justificatives : retrouvez toutes les informations utiles dans le **Guide de l'action sociale du notariat 2026**.

Les aides sont soumises à des conditions d'attribution qui varient selon les dispositifs.
Consultez le site de la CRPCEN pour vérifier votre éligibilité et connaître les modalités de demande.

Mots croisés.

RETROUVEZ LES MOTS CLÉS DE VOTRE MAGAZINE



Horizontalement

1. Épice dorée du smoothie « Gold Power »

6. Les équipes de la CRPCEN en pilotent souvent

9. Neurotransmetteur de l'humeur, stimulé par la lumière naturelle du matin

10. Son congé est passé de 11 à 28 jours en 2021

11. Il siège au Conseil de la Caisse : une nouvelle mandature vient de s'ouvrir

15. Virus de saison que l'on croit à tort banal

17. En 1909, son congé durait 8 semaines, sans être rémunéré

18. Vague de chaleur éprouvante de l'été 2026

19. Congé supplémentaire de … : jusqu'à deux mois depuis le 1er juillet 2026

20. Ce que la mission isolement s'attache à recréer

Verticalement

2. Saison de la détox douce et du grand tri

3. Elle ouvre également droit au nouveau congé supplémentaire de deux mois maximum

4. Avec la confiance, elle fonde l'accompagnement de proximité de la mission isolement

5. Un de nos engagements principaux : la … de service

7. Profession dont la Caisse protège les ressortissants

8. Sa prévention est au cœur d'Octobre rose et de Movember

12. Plat chaud qui mijote doucement

13. La CRPCEN est précautionneuse dans sa gestion financière

14. Après la vie active : l'action sociale aide à bien vivre chez soi

16. Le n° 3 de l'arrêt de travail est à remettre à l'employeur

(H) = horizontalement · (V) = verticalement

1. Curcuma (H) - **2.** Automne (V) - **3.** Adoption (V) - **4.** Écoute (V) - **5.** Qualité (V) - **6.** Projets (H) - **7.** Notariat (V) - **8.** Santé (V) ; **9.** Sérotonine (H) - **10.** Paternité (H) - **11.** Administrateur (H) - **12.** Soupe (V) - **13.** Réserves (V) - **14.** Retraite (V) - **15.** Grippe (H) - **16.** Volet (V) - **17.** Maternité (H) - **18.** Canicule (H) - **19.** Naissance (H) - **20.** Lien (H).

Calendrier 2027

PAIEMENT DES PENSIONS

Les pensions dues au titre de l'année 2027 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 2027	Lundi 8 février 2027
Février 2027	Lundi 8 mars 2027
Mars 2027	Jeudi 8 avril 2027
Avril 2027	Vendredi 7 mai 2027
Mai 2027	Mardi 8 juin 2027
Juin 2027	Jeudi 8 juillet 2027
Juillet 2027	Lundi 9 août 2027
Août 2027	Mercredi 8 septembre 2027
Septembre 2027	Vendredi 8 octobre 2027
Octobre 2027	Lundi 8 novembre 2027
Novembre 2027	Mercredi 8 décembre 2027
Décembre 2027	Lundi 10 janvier 2028



- 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
Création graphique, réalisation :
Bullegom, agence

Photos CRPCEN, Shutterstock
Le Lien Social, publié par la CRPCEN
Impression Groupe LECAUX Imprimerie / HandiPRINT

CRPCEN,
organisme certifié

afaq ISO 9001 Qualité AFNOR CERTIFICATION



Retrouvez
tous les numéros du Lien Social
de l'année sur www.crpcen.fr

PEFC
10-31-2816