

## A la Une

### La conférence « Sommeil et nutrition » ouvre les JPS 2020

Organisée le 7 février 2020 à l'Amphithéâtre du site Lumière, la conférence « Sommeil et nutrition, des conseils pour mieux dormir et mieux manger » lance les *Journées de prévention santé (JPS) 2020*, proposées par le ministère et les mutuelles Intériale et MGP sur tout le territoire (sites police et préfecture).

#### > Intervenants :

- **Docteur Stéphanie Mazza**, enseignant-chercheur en neuropsychologie et neuroscience cognitive, spécialiste de l'étude du sommeil et des conséquences cognitives des troubles du sommeil.
- **Docteur Laurence Plumey**, médecin nutritionniste, praticien des Hôpitaux de Paris, fondatrice d'EPM Nutrition, école de nutrition et auteur de nombreux ouvrages.

#### > Grands témoins :

- **Médecin en Chef des services Marion Trousselard** à l'Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA), département NSCo (neurosciences et sciences cognitives), unité de NPS (neurophysiologie du stress).
- **Mounir Chennaoui**, adjoint au directeur scientifique de l'IRBA, chef de la division santé du militaire en opération et co-directeur de l'EA 7330 >VIFASOM (Vigilance Fatigue Sommeil et santé publique).

> Un facilitateur graphique assistera à la conférence. La facilitation graphique est la modélisation graphique en temps réel d'une discussion. Cette pratique vise à faciliter l'appréhension de sujets complexes en proposant une visualisation adaptée.

> **Des visioconférences sont prévues sur le territoire**, rapprochez-vous de votre service départemental d'action sociale en préfecture pour savoir ce qui est organisé localement.

### JPS 2020

Après la thématique de la « Gestion du stress » en 2019, c'est la thématique de l'hygiène de vie « Sommeil et nutrition » qui a été retenue pour 2020.

Des Journées de prévention santé (JPS) sont organisées tout au long de l'année en administration centrale sur les sites de Beauvau, Lumière, Garance et Lognes et sur tout le territoire, dans le prolongement de la conférence du 7 février 2020. En partenariat avec les mutuelles Intériale et MGP, des ateliers pratiques sont proposés aux agents avec des conseils et des méthodes pour mieux dormir et mieux manger : sophrologie, impédancemètre, bilan alimentation et cohérence cardiaque.

**C'est l'administration centrale qui lancera les premiers ateliers du 24 février au 28 février sur quatre sites (Beauvau, Garance, Lognes, Lumière).**

[ Les rencontres de l'action sociale ]

## Conférence sur le sommeil et la nutrition

Des conseils pour mieux dormir et mieux manger



**Vendredi 7 février 2020**

**Immeuble Lumière - Amphithéâtre**

40, av. des Ternois de France - Paris 12<sup>e</sup>

**12 h 15**

**14 h 15**



**Intervenants**

- **Docteur Stéphanie Mazza**, enseignant-chercheur en neuropsychologie et neuroscience cognitive, spécialiste de l'étude du sommeil et des conséquences cognitives des troubles du sommeil.
- **Docteur Laurence Plumey**, médecin nutritionniste, praticien des Hôpitaux de Paris, fondatrice d'EPM Nutrition, école de nutrition et auteur de nombreux ouvrages.



**Grands témoins**

- **Médecin en Chef des services Marion Trousselard** à l'Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA), département NSCo (neurosciences et sciences cognitives), unité de NPS (neurophysiologie du stress).
- **Mounir Chennaoui**, adjoint au directeur scientifique de l'IRBA, chef de la division santé du militaire en opération et co-directeur de l'EA 7330 >VIFASOM (Vigilance Fatigue Sommeil et santé publique).

Les places étant limitées, inscription obligatoire en ligne sur : <http://enquetes.sdasp.drh.interieur.gouv.fr/index.php/3168837/aag-04>



DRH / SDASAP / MAs  
01 80 15 41 13 - [action\\_sociale@interieur.gouv.fr](mailto:action_sociale@interieur.gouv.fr) - <http://actionsociale.mi>





#### >>> Pour en savoir plus

Site Intranet de l'action sociale / Actualités à la Une : > [actionsociale.mi](http://actionsociale.mi)

## Actualités du MI

### Élections municipales les 15 et 22 mars 2020

La mise en place du répertoire électoral unique depuis 2019 a représenté une véritable évolution dans la gestion des listes électorales, mais également dans les démarches des électeurs. Aujourd'hui, ils peuvent notamment vérifier leur situation électorale, s'inscrire sur les listes électorales en ligne et ce jusqu'au 6<sup>e</sup> vendredi avant le scrutin.

Pour pouvoir voter aux élections municipales qui auront lieu les dimanches 15 et 22 mars 2020, les électeurs auront jusqu'au vendredi 7 février 2020 pour s'inscrire.

• Pour vérifier sa situation électorale :

> [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/services-en-ligne-et-formulaires/ISE](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/services-en-ligne-et-formulaires/ISE)

• Pour s'inscrire sur les listes électorales en ligne (via un compte service-public.fr ou FranceConnect) : > [www.service-public.fr/compte/se-connecter](http://www.service-public.fr/compte/se-connecter)

En vue des élections municipales 2020, le ministère de l'Intérieur met en place une campagne de communication afin d'inciter les électeurs à vérifier leur situation électorale et/ ou s'inscrire sur les listes.

#### >>> Pour en savoir plus

Site Internet du ministère de l'Intérieur : > <https://www.interieur.gouv.fr/Elections/Elections-municipales-2020/Elections-municipales-inscription-sur-les-listes-electorales-possible-jusqu-au-7-fevrier-2020>



ÉLECTIONS MUNICIPALES 2020

Pour VOTER les **15 ET 22 MARS**  
vous avez jusqu'au **7 FÉVRIER 2020**  
pour VOUS INSCRIRE SUR LES  
LISTES ÉLECTORALES :

- Sur Internet**  
[www.demarches.interieur.gouv.fr](http://www.demarches.interieur.gouv.fr),  
rubrique « Élections »
- En mairie**  
en personne ou en mandant un tiers
- Par courrier**  
en écrivant à votre mairie
- Informations**  
[www.demarches.interieur.gouv.fr](http://www.demarches.interieur.gouv.fr),  
[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)  
ou contactez votre mairie

MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

### Créer mon compte sur l'ENSAP, c'est facile et important !

L'Espace Numérique Sécurisé de l'Agent Public (ENSAP) est un espace numérique sécurisé dans lequel les agents de la fonction publique de l'État, les magistrats et les militaires peuvent, à tout moment de leur carrière, accéder à un bouquet de services personnalisés relatifs à leur rémunération (bulletins de paye) et à leur retraite.

Sur le site de l'ENSAP, je peux :

> **consulter mon bulletin de salaire**

L'édition des bulletins de paye a cessé depuis le mois d'octobre 2019 pour les agents titulaires et à compter de la paye de décembre pour les agents contractuels. Le dernier bulletin de salaire reçu en version papier est donc celui de septembre 2019.

> **vérifier et mettre à jour mon compte individuel de retraite (CIR)**

Tous les fonctionnaires peuvent consulter les droits acquis au cours de leur carrière en matière de retraite sur leur compte individuel retraite (CIR). Cette information concerne non seulement les droits acquis dans la fonction publique d'État mais également

auprès de tous les régimes de retraite (CNAV, MSA, FP hospitalière, FP territoriale ...). Pour permettre une juste liquidation des pensions, les comptes individuels de retraite (CIR) devront être à jour de toutes les informations ayant des conséquences sur le montant des pensions.

Le CIR regroupe toutes les informations qui serviront à calculer votre retraite : carrière, grade, nouvelle bonification indiciaire, service national, handicap, bonifications, enfants, services antérieurs validés, périodes rachetées, activités relevant d'autres régimes de retraite. Il est mis à jour annuellement. Les informations relatives à l'année N-1 sont disponibles à partir de la fin du mois de janvier de l'année N.

A tout moment de votre carrière, vous pouvez vérifier que les informations sont complètes et exactes. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez demander les corrections auprès de votre bureau des ressources humaines, qui vérifiera la bonne complétude de l'application DIALOGUE. Si DIALOGUE est bien renseigné mais que

vos CIR comporte des anomalies, il vous faudra saisir le bureau des pensions et allocations d'invalidité (BPAI) en joignant les justificatifs nécessaires (adresse mail :

> [bpai-gesru@interieur.gouv.fr](mailto:bpai-gesru@interieur.gouv.fr).

Les mises à jour de votre CIR sont importantes car un compte complet vous permet d'accéder au simulateur et d'obtenir une évaluation fiable du montant de votre retraite. Il est plus facile de demander une correction immédiatement que de rechercher des justificatifs au moment de votre départ à la retraite dans plusieurs années.

> **accéder au simulateur de retraite**

Le simulateur utilise les données du CIR pour proposer une évaluation de la retraite de l'État pour plusieurs dates de départ espacées de 6 mois en 6 mois entre la date « au plus tôt » qui correspond à la date à laquelle les conditions d'un départ à la retraite sont remplies et la date « au plus tard », pour les fonctionnaires civils (la date « au plus tard » correspond à la limite d'âge + 3 ans).

#### >>> Pour en savoir plus

Le nouvel espace numérique ENSAP : > <https://ensap.gouv.fr>

Le point d'entrée pour l'information générale sur la retraite de l'État reste : > [retraitesdeletat.gouv.fr](http://retraitesdeletat.gouv.fr)

Comment accéder à mon espace numérisé ? > <http://ressources-humaines.interieur.ader.gouv.fr/index.php/gestion-des-personnels/remunerations#ensap1>

Le point d'entrée pour demander la rectification de votre compte individuel de retraite, après vérification de l'application DIALOGUE :

> [bpai-gesru@interieur.gouv.fr](mailto:bpai-gesru@interieur.gouv.fr)

Site Intranet de la DRH : > [Procédure pour créer son compte espace numérisé](#)



### Lunettes et audioprothèses : nouvelle prise en charge en 2020

Dans le cadre de la réforme dite « 100 % santé », un décret publié au Journal officiel du 12 janvier 2019 précise les modalités de la mise en place progressive du remboursement intégral (reste à charge zéro) par la Sécurité sociale et les complémentaires santé de certaines lunettes grâce notamment à la fixation de tarifs plafonds.

#### Lunettes

Ce décret fixe des montants de prise en charge qui varient en fonction du type de correction prescrit (jusqu'à 800 € pour des verres progressifs) avec, pour les montures, un remboursement maximal de 100 € dans tous les cas. Les assurés auront le choix entre un équipement optique sans aucun reste à charge et un autre en tarifs libres. Pour les personnes qui choisiront de se tourner vers les équipements à tarifs libres, le mode de fonctionnement reste sensiblement identique à aujourd'hui. Ces garanties seront limitées à une paire de lunettes par période de 2 ans (à l'exception des cas pour lesquels un renouvellement anticipé peut être prévu notamment pour les enfants de moins de 16 ans et en cas d'évolution de la vue).

#### Audioprothèses

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, la prise en charge par la Sécurité sociale des audioprothèses s'est améliorée. Les assurés choisissant les appareils inclus dans le dispositif « 100 % santé » bénéficieront d'une baisse de 250 € du reste à charge par oreille. C'est aussi depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020 que tous les audioprothésistes doivent obligatoirement établir et proposer un devis comportant au moins une offre « 100 % santé » pour chaque oreille. À ce jour, un appareil auditif coûte en moyenne 1 500 € par oreille.

**À noter :** ces dispositions concernent les contrats souscrits ou renouvelés à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2020 pour les lunettes et les prothèses dentaires. Pour les aides auditives, au 1<sup>er</sup> janvier 2020, la prise en charge des audioprothèses est améliorée avec une baisse du reste à charge sur les appareils inclus dans le dispositif du « 100 % santé ». En 2021, les équipements inclus dans le panier « 100 % santé » seront pris en charge totalement par l'Assurance maladie et les complémentaires santé.



Source : site Internet du service-public.fr

> <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13802>

> Décret du 11 janvier 2019 visant à garantir un accès sans reste à charge à certains équipements d'optique, aides auditives et soins prothétiques dentaires

### code.travail.gouv.fr : un nouveau service du ministère du Travail

code.travail.gouv.fr, le Code du travail numérique est un nouveau service du ministère du travail qui répond aux questions des salariés et des employeurs sur le droit du travail.

Il part de la question de l'utilisateur pour répondre de façon synthétique et précise, en langage courant, aux 50 questions les plus fréquentes en droit du travail pour les 50 principales branches (soit 78 % des salariés) : durée de la période d'essai, informations

à faire figurer sur le contrat de travail, durée maximale du contrat d'intérim, cumul d'emploi, calcul de l'indemnité de fin de contrat... Pour les autres questions, le Code du travail numérique fournira les dispositions législatives réglementaires ou, pour dans les cas où celles-ci prévalent, les stipulations conventionnelles applicables. Il intègre par ailleurs des outils et ressources pratiques pour aider les usagers dans leurs recherches ou démarches.

#### Les + du code.travail.gouv.fr

**Gratuit.** Le code du travail numérique est un service public gratuit.

**24h/24h.** Le code du travail numérique est accessible en ligne par tous et à tout moment.

**Personnalisé.** Selon les sujets, les réponses sont personnalisées en fonction de la situation de l'utilisateur.

**Fiable.** Les réponses ont été validées par les services du ministère du Travail. Elles articulent les fiches issues de sites officiels (travail-emploi.gouv.fr, service-public.fr) et sont étayées par des références juridiques.

**Exhaustif.** Le code du travail numérique intègre les 50 premières conventions collectives de France couvrant 78 % des salariés.

**Bonne foi.** L'employeur ou le salarié qui se prévaut des informations obtenues au moyen du code du travail numérique, dans la mesure où il a correctement renseigné sa situation, est par ailleurs présumé de bonne foi, en cas de litige.

#### >>> Pour en savoir plus

Site du code du travail numérique : > <https://code.travail.gouv.fr/>

**code.travail.gouv.fr**

Un service public numérique qui facilite l'accès au droit

- ➔ Les réponses claires et précises à vos questions sur le droit du travail
- ➔ Les références juridiques qui correspondent à votre situation
- ➔ Les outils pratiques et les modèles de documents pour vous aider dans vos démarches
- ➔ Accessible à tous et à tout moment

Illustration of three people (two men and one woman) standing at a service counter, looking at a laptop screen.

## Nomophobie, je me déconnecte pour rester connecté !

Derrière la « nomophobie », se cache une addiction très sérieuse. Cette contraction de «no mobile phobia» désigne la peur d'être sans smartphone. Ce petit objet fait désormais partie intégrante de notre vie, et pour certaines personnes, il est même devenu vital. Les objets permettant de se connecter sont aujourd'hui plus performants et plus polyvalents. Sur le plan financier, des forfaits illimités sont désormais accessibles à des tarifs moins élevés. Sur le plan technique, les réseaux 4G et le WI-FI offrent une qualité telle qu'elle permet de se connecter partout et n'importe quand. Cette conjonction de facteurs financiers et techniques fait qu'insidieusement, tout au long de la journée, souvent en multiactivités, dans toutes les sphères de nos vies personnelles ou professionnelles, nous avons pris l'habitude d'utiliser tous ces outils.

Les spécialistes attirent l'attention depuis plusieurs années sur le développement de nouvelles formes de dépendances liées à ces objets connectés. Ils estiment que celles-ci obéissent à des mécanismes comparables à ceux des drogues et nécessitent des réponses préventives et thérapeutiques proches.

Ces nouvelles dépendances sont dites comportementales et entraînent aussi des dommages. Elles deviennent un problème de sécurité au travail d'importance croissante. Aux problèmes physiques (diminution de la concentration, absences, perte d'équilibre, troubles visuels...) s'ajoutent des problèmes d'ordre relationnels et comportementaux (agressivité, apathie, réactions imprévisibles...) <sup>1</sup>.

Comment déterminer si vous êtes atteint(e) de ce trouble ? « *Le seuil d'addiction est propre à chaque personne. Mais être accro à son portable veut dire en faire mauvais usage, et ça nous n'en n'avons pas conscience la plupart du temps...* », explique la sociologue Catherine Lejealle <sup>2</sup>.

Mais que veut dire « en faire mauvais usage » ? D'après la spécialiste, « *il s'agit de remplir chaque moment de vide que l'on a en attrapant son portable. Pendant un trajet en bus, en train ou en métro, durant une pause au bureau, et même en famille, inconsciemment, on pense qu'il faut être actif en permanence, et ça nous épuise !* ». Pour la sociologue, « *en remplissant tous les instants de vide dans notre quotidien, on se fait du mal à soi-même* ». « *On se laisse guider par cet appareil et nous sommes déconcentrés à la*

*moindre occasion : on reçoit un coup de téléphone lorsque nous sommes en train de parler avec un ami, un texto perso qui s'affiche sur notre portable alors que nous sommes en train de gérer une urgence au travail, le signal d'un mail qui retentit alors que nous sommes en famille le week-end... Constamment sans même nous en rendre compte, le smartphone nous « arrache » à l'instant présent, nous « déconnecte » du réel.* »

L'usage d'un portable dépend aussi beaucoup de l'âge : « *A 30 ou 50 ans, c'est surtout au niveau des mails pro qu'il y a une mauvaise gestion de l'outil : en vacances, le week-end, pendant un dîner on ne coupe jamais avec le bureau. Chez les plus jeunes, on est plus dans l'attente de reconnaissance : partager sur les réseaux sociaux son quotidien et embellir la réalité... c'est une mise en scène au quotidien* », explique-t-elle. Ainsi, petit à petit et à notre insu, cette hyper connexion continue sur plusieurs registres (ou scènes) génère une fatigue chronique. » complète la sociologue <sup>3</sup>.

Les conséquences peuvent aussi être physiques : fatigue oculaire, douleurs dans la nuque et les cervicales, tendinite... Un usage excessif de son portable notamment avant de se coucher, peut engendrer des troubles du sommeil. On a tendance à vouloir faire trop de choses en même temps, on est « surstimulé ». Cette pratique induit une fragmentation de notre activité, une surcharge cognitive. Ainsi, à certains moments, on peut avoir la sensation de « surchauffe » avec un manque de concentration et d'attention.

Du côté des solutions : « *Octroyons-nous des moments de pause entre deux activités sans nous surstimuler. L'importance est d'apprendre à gérer ses priorités au quotidien, pour enfin prendre du temps pour les personnes que nous avons en face de nous mais aussi pour apprécier les moments de « vide ».* » propose Catherine Lejealle.

Les médecines douces peuvent aussi aider et donner des clefs pour se recentrer sur l'essentiel. La méditation de pleine conscience <sup>4</sup> peut être une bonne option pour apprendre à se détacher de cette addiction. On peut la pratiquer dans les transports par exemple, pour faire une « pause bien-être ». La sophrologie aussi peut être une alternative. Apprenons à profiter de moments pour soi de repos et de pause.

Pour résumer, il faut déconnecter pour rester connecté !

### Sources :

> <https://www.femmeactuelle.fr/bien-etre/bien-dans-ma-tete/nomophobie-detox-digitale-24795>

Les indispensables – Les addictions Tome 2 - Drogue, tabac, médicaments psychoactifs et autres addictions... :

> <http://actionsociale.interieur.ader.gouv.fr/index.php/boite-a-outils/documentation>

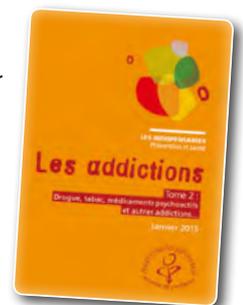
> <http://www.conseilsmarketing.com/livres-de-marketing-gratuits/critique-du-livre-jarrete-detre-hyperconnecte-catherine-lejealle>

1 - Les indispensables – Les addictions Tome 2 - Drogue, tabac, médicaments psychoactifs et autres addictions...

2 - Catherine Lejealle, sociologue et auteur de « J'arrête d'être hyperconnecté, réussissez votre détox digitale - 21 jours pour changer d'attitude face à son smartphone » (Editions Eyrolles)

3 - > <http://www.conseilsmarketing.com/livres-de-marketing-gratuits/critique-du-livre-jarrete-detre-hyperconnecte-catherine-lejealle>

4 - « Débranchez votre mental, trucs et astuces pour arrêter de ressasser et profiter de la vie » Dr JC Seznec, éditions Leduc.s Pratique.



# Coronavirus nCov 2019, recommandations sur le territoire français

A ce jour, quelques cas de coronavirus nCov2019 ont été détectés en France. Les coronavirus sont une grande famille de virus, qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume (certains virus saisonniers sont des coronavirus) à des pathologies plus sévères comme le MERS ou le SRAS. Le virus identifié en Chine est un nouveau coronavirus. Il a été dénommé 2019-nCoV. L'hypothèse d'une maladie transmise par les animaux est privilégiée, la transmission interhumaine est aujourd'hui avérée. En l'état actuel des connaissances, les symptômes principaux sont la fièvre et des signes respiratoires de type toux ou essoufflement. L'information disponible suggère que le virus peut causer des symptômes similaires à ceux d'une grippe modérée, mais aussi des symptômes plus sévères. Le virus se transmet par postillons et toux avec contact rapproché et prolongé avec un malade.

A ce stade, il n'y a pas de recommandations particulières pour la population. Comme pour l'épisode actuel de grippe saisonnière, les mesures barrières (tousse dans son coude, utiliser des mouchoirs à usage unique, porter un masque, se laver régulièrement les mains) sont efficaces.

Une page sur le coronavirus nCov 2019 est actualisée régulièrement en fonction des connaissances disponibles sur le site du ministère des Solidarités et de la Santé et sur la page dédiée du site du gouvernement.

Source : DGS ; HCSP ; SANTE PUBLIQUE France, site Internet : [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr) (conseils aux voyageurs).

Janvier 2020

## INFORMATION CORONAVIRUS 2019-nCoV POUR MIEUX COMPRENDRE

**1** **Qu'est-ce que le coronavirus 2019-nCoV ?**

Les coronavirus constituent une famille de virus, à l'origine chez l'Homme de maladies allant d'un simple rhume à des pathologies respiratoires graves. Un nouveau coronavirus à l'origine d'infections pulmonaires a été détecté en Chine fin décembre 2019.

**2** **Quelles sont les zones à risque ?**

Les premiers cas ont été détectés dans la ville de Wuhan (Chine). Avant tout voyage s'informer des zones concernées en consultant la rubrique **Conseils aux voyageurs** sur le site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr)

**3** **Quels sont les modes de transmission ?**

Les infections pulmonaires à coronavirus se transmettent par voie aérienne (postillons, toux...) **lors d'un contact étroit et rapproché** avec une personne malade. Aucune transmission via des objets n'a été rapportée à ce jour.

**4** **Quand une personne est-elle contagieuse ?**

Une personne est contagieuse **uniquement** à l'apparition des symptômes.

**5** **Quels sont les premiers symptômes ?**

Fièvre, toux, difficulté à respirer survenant dans les 14 jours après le retour d'une zone à risque.

**6** **Comment peut-on se protéger ?**

**> pour les personnes malades,** le port du masque chirurgical est recommandé afin d'éviter de diffuser la maladie par voie aérienne.

**> pour les personnes non malades** le port de ce type de masque n'est pas recommandé et son efficacité n'est pas démontrée.

**> les professionnels de santé** en contact étroit avec les malades doivent utiliser des équipements de protection spécifiques.

Le **lavage des mains** est recommandé dans tous les cas.

**7** **Que doit faire une personne de retour d'une zone à risque ?**

**Au retour d'une zone où circule le coronavirus**

En cas de fièvre, de toux, de difficultés à respirer **dans les 14 jours après le retour**

**15** **Rester chez soi et contacter le Samu-Centre 15 en signalant ce voyage**

**Ne pas aller** chez le médecin ou aux urgences de l'hôpital et éviter tout contact avec son entourage.

**8** **Quels sont les traitements ?**

La prise en charge repose sur le traitement des symptômes mis en œuvre dans les établissements de santé identifiés.

**Vous avez des questions ?**

<https://solidarites-sante.gouv.fr/coronavirus>

MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ

## >>> Pour en savoir plus

Site du gouvernement : > <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Ministère des Solidarités et de la santé : > <https://solidarites-sante.gouv.fr/coronavirus>

Site France Diplomatie : > <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>

Santé publique France : > <https://www.santepubliquefrance.fr>

> « Informations pour les voyageurs »

Vaccination antigrippale : > <http://actionsociale.interieur.ader.gouv.fr/index.php/toute-l-actualite/700-vaccination-antigrippale-2019>

Site Intranet de l'actionsociale : > Liste de médecins de prévention sur le site de l'action sociale

### La CLASAC s'installe...

La commission locale d'action sociale de l'administration centrale (CLASAC) a été installée le 13 janvier 2020, lors de sa première assemblée plénière au titre de la mandature 2019-2022. Elle a été présidée par Anne Brosseau, sous-directrice de l'action sociale et de l'accompagnement du personnel/DRH.

A l'identique de ce qui se passe actuellement dans tous les départements, qui procèdent à la reconstitution de leur commission départementale en ce début d'année, de nouveaux représentants des personnels ont été désignés pour y siéger. Les 17 membres de la nouvelle assemblée et leurs suppléants se sont donc réunis pour présenter et élire les candidats aux 5 binômes composant le bureau de la commission, ainsi que son nouveau vice-président : Bruno Pina Leal.

Trois groupes de travail ont été créés pour la durée de la mandature, qui ont pour thème :

- Enfance et famille,
- Loisirs et culture,
- Développement de l'action sociale

Les membres de l'assemblée et les animateurs désignés pour animer leurs travaux ont fait part de leur souhait de réunir rapidement ces groupes de travail pour préparer les actions qui bénéficieront aux agents en 2020. Ces actions seront financées par le budget local d'investissement (BDIL) qui est alloué annuellement à toutes les commissions locales d'action sociale.



### >>> Pour en savoir plus

Site Intranet de l'action sociale / Rubrique Acteurs / Instances : > <http://actionsociale.interieur.ader.gouv.fr/index.php/acteurs/instances/214-l-organisation-de-l-action-sociale-ministerielle-au-niveau-local>

## Famille

### Attention ! Vos CESU 2019 (chèques ou compte) sont expirés !

Si vous possédez des CESU 2019 non utilisés, il est possible de les échanger contre des CESU 2020 via le service en ligne de Domi-échange :

> <https://www.domiserve.com/echange>

La session sera ouverte **du 1<sup>er</sup> au 28 février 2020 inclus**.

#### Comment faire ? C'est simple et rapide !

Connectez-vous sur le site Domiserve et vos CESU seront livrés à votre domicile pour la version chéquier ou votre compte CESU sera alimenté en conséquence.

**1.** Effectuez votre échange de CESU en 4 étapes à l'adresse :

> <https://www.domiserve.com/echange>

**2.** Indiquez que vous bénéficiez de titres CESU (chèques ou compte). Si vous disposez d'un compte CESU, vous serez redirigé vers votre espace bénéficiaire pour authentification.

**3.** Déclarez vos numéros de chèques ou sélectionnez le numéro de compte concerné.

**4.** Choisissez le type de CESU que vous souhaitez recevoir : titre ou compte.



### >>> Pour en savoir plus

Site Intranet de l'action sociale/Rubrique Enfance/Les chèques emploi service universel :

> Le CESU – Garde d'enfants 0-12 ans (familles monoparentales) sur le territoire métropolitain

> Le CESU – Garde d'enfants 6-12 ans (couples) pour les personnels du ministère affectés en Ile-de-France

## Action solidaire

### « 1 pile = 1 don pour le téléthon » en préfecture et sous-préfectures de la Moselle

Après le joli succès de l'édition 2018 qui avait permis la collecte de 180 kg de piles, la préfecture et les sous-préfectures de la Moselle ont à nouveau participé à l'opération « 1 pile = 1 don pour le téléthon », en associant les trois directions départementales interministérielles (DDCS, DDT et DDPP) et l'unité départementale de la DREAL.

Du 10 octobre au 13 décembre 2019, ce sont ainsi près de 200 kg de piles usagées qui ont été collectés pour être transformées en dons pour le téléthon. Félicitations aux agents mosellans pour leur engagement, qui permettra de faire avancer la recherche sur les maladies génétiques rares tout en contribuant à la protection de notre environnement ! »



#### >>> Pour en savoir plus

Préfecture de la Moselle : Jean-Christophe Durand, responsable du service départemental d'action sociale / BRH / DRHM  
Tél. 03 87 34 85 84 - Courriel : > [jean-christophe.durand@moselle.gouv.fr](mailto:jean-christophe.durand@moselle.gouv.fr)

## Action sportive

### La licence « FSPN 2020 » est disponible en ligne...

La Fédération sportive de la Police nationale (FSPN) a ouvert un lien afin d'accéder à la demande de licence en ligne :

> <https://www.sportpolice.fr/actualites/lespace-licencie-version-2020-est-ouvert/>

L'année qui s'annonce sera riche en événements sportifs pour les licenciés de la FSPN.

Rejoignez les rangs du « TEAM POLICE 2020 » et participez à nos actions nationales en matière de convivialité et de dépassement de soi !



#### >>> Pour en savoir plus

Site Internet de la Fédération sportive de la Police nationale : > <https://www.sportpolice.fr/actualites/copy-3/>

## Aide sociale

### Gyro 2 tons, groupe de parole

Fidèle à sa vocation et dans un contexte social exposant les policiers de plus en plus aux risques psychosociaux (RPS), le burnout, les addictions, les chocs post traumatiques liés aux missions, l'isolement et la souffrance, des solutions sont cherchées pour sortir les fonctionnaires de police de cette spirale via le séjour de rupture dans le centre de soin ANAS le Courbat.

Acteur social depuis plus de 70 ans, l'ANAS et ses réseaux d'entraide proposent aux agents du ministère de l'Intérieur de répondre à l'urgence en les rencontrant lors de « groupes de paroles », qui vont permettre de créer du lien et d'échanger afin de mettre en avant les éléments déclencheurs du malaise et de sortir les policiers de leur isolement.

- Totalement indépendant.
- Devoir de confidentialité.
- Libre expression.
- Réunion 1 à 2 fois par mois.
- Ouvert à tous.
- Gratuité des soins.

L'ANAS, dans la continuité de ses actions, met en place des groupes de parole « Gyro deux tons » encadrés par une médecin psychiatre indépendante et un Policier des réseaux Anas, sans aucun lien avec l'administration.

Pour connaître les dates : [www.anas.asso.fr](http://www.anas.asso.fr)

Rencontrer, parler, partager...

Rdv au : 06 51 25 23 50  
[gyro2tons@anas.asso.fr](mailto:gyro2tons@anas.asso.fr)

#### >>> Pour en savoir plus

Siège administratif de l'ANAS : 18, quai de Polangis - BP 81 - 94344 Joinville-le-Pont - Tél. 06 51 25 23 50

Courriel : > [gyro2tons@anas.asso.fr](mailto:gyro2tons@anas.asso.fr) - Site Internet : > [www.anas.asso.fr](http://www.anas.asso.fr) - Centre de soins : > [www.anaslecourbat.fr](http://www.anaslecourbat.fr)

## Du côté de la FJM...

Retrouvez la FJM sur sa page Facebook « Fondation Jean Moulin – FJM » pour rester informé de toutes les offres et actualités !

> <https://www.facebook.com/Nicolas.FJM>

### Les Guides Vacances et Loisirs sont disponibles

> Découvrez tout ce que la FJM vous propose pour 2020...

> Les guides sont en téléchargements sur :

> <https://www.fondationjeanmoulin.fr/guides-vacances-et-loisirs-2020/>

ou sur demande en version papier à l'adresse : > [fjm-guidevacances@interieur.gouv.fr](mailto:fjm-guidevacances@interieur.gouv.fr)



### Les résidences FJM...

> Comme vous avez pu le constater, la fondation fait constamment évoluer son offre.

Depuis plusieurs années, la FJM investit dans ses centres afin d'améliorer toujours davantage le confort de ses ayants droit et d'agrémenter leur séjour. Après la résidence « Le Neptune » d'Oléron, dont la réception a été totalement rénovée pour l'ouverture de la saison 2019, ce fut autour des résidences pyrénéennes de poursuivre leur transformation, avec la rénovation complète de la salle de restauration et du bar pour la résidence « le Néouvielle », et des salles animation pour la résidence « les Ecoreuils ».

> L'ouverture des réservations pour le Domaine du Lac à Aydat démarre le 3 février !

Téléchargez le flyer de présentation sur :

> <https://www.fondationjeanmoulin.fr/vos-vacances/residences-fjm/le-domaine-du-lac/>



### Les partenaires FJM...

Au large choix des prestations de la fondation Jean Moulin, s'ajoutent également celles de ses nombreux partenaires institutionnels ou privés, soigneusement sélectionnés pour la qualité de leurs produits. Tous les ans, le catalogue de ces prestations s'élargit pour satisfaire le plus grand nombre. De plus, les agents pourront désormais, pour la billetterie et l'offre sport, payer directement en ligne et recevoir par mail leur commande.

### Azureva

> Semaine location hors saison du 5 avril au 5 juillet 2020 et du 30 août au 1<sup>er</sup> novembre 2020

Votre séjour en location à partir de 249 € par logement, offre valable jusqu'au 25 février 2020.

Code FJM : **KD**

Code Promo : **CELOC20**

Retrouvez l'offre sur : > <https://kd.azureva-vacances.com/>



### Belambra

> Early booking été : réservez avant le 29 février 2020 et bénéficiez de remises spéciales partenaire jusqu'à -32%\* !

Plus de 50 Clubs dans les plus beaux endroits de France, dont 2 nouveaux clubs à Avoriaz et aux Ménuires.

\* Animations et clubs enfants inclus.

> <https://www.fondationjeanmoulin.fr/?s=belambra>



## L'ADASP 91, un partenaire social de proximité

L'ADASP 91 propose des offres permanentes : **Speed Park : 5 €** par activité - **Cinéma Kinépolis : 50 €** la carte de 8 places - **Parc Babyland : 7 €** l'entrée - **Dundee Park : 5 €** l'entrée - **Zoo de Beauval 1 jour** : tarif enfant (3/10 ans) **20 €** et tarif adulte (à partir de 11 ans) **25 €** - **2 jours** : tarif enfant (3/10 ans) **30 €** et tarif adulte (à partir de 11 ans) **40 €** - **Parc Asterix** (billet non daté valable jusqu'au 3 janvier 2021) : **41 €** - **Parc Disneyland Paris : 53 €** le pass - **Musée Grévin : 17 €** - **PSG** (10 abonnements bloc 107) : tarif selon l'affiche - **Concert Madonna au Grand Rex** (reste encore quelques places) - **Roland Garros** (...).

• Les voyages pour l'Île Maurice tout compris :

du 7 au 16 avril 2020 : **1 340 euros** ; du 2 au 11 mai 2020 : **1 290 euros** ; du 14 au 23 mai 2020 : **1 290 euros**.

• Week-end ski à Chamrousse (**295 €** du 20 au 23 mars 2020) ;

• Week-end au Futuroscope en septembre 2020 (les prix ne sont pas connus à ce jour).

• Week-end à Istanbul (**405 €** du 30 octobre au 2 novembre 2020).

### >>> Pour en savoir plus

Contact : ADASP 91 - 8/14 rue du Docteur Vignes - 91100 Corbeil-Essonnes

Courriel : > [adasp91secretariat@orange.fr](mailto:adasp91secretariat@orange.fr) - Tél. **01 60 89 89 00** - Site Internet : > <http://www.adasp91.org>

**NOUVEAU !**

## Disney en Concert : Magical music from the movies, à partir du 24 octobre 2020

Pour la première fois en tournée dans toute la France, à partir du 24 octobre 2020, la magie Disney fait escale dans les plus grandes salles de spectacle françaises avec une trentaine de représentations inédites de Disney en concert « Magical music from the movies ».

L'occasion de redécouvrir les airs incontournables et scènes cultes d'hier à aujourd'hui, interprétés en direct par un orchestre symphonique, accompagné de chanteurs mêlant musique classique et magie de Disney.

Projeté sur un écran géant, le spectateur embarque dans une expérience musicale et visuelle unique, associée à la musique des films. De *Mary Poppins* à *La Reine des Neiges*, en passant par *Le Livre de la Jungle*, *La Petite Sirène*, *Aladdin*, *La Belle et la Bête*, *Le Roi Lion*, *Pocahontas* ou bien *Raiponce*, c'est un voyage musical auquel sont conviés les plus jeunes comme leurs aînés.

Version française en 2 actes de 55 minutes chacun.  
Interprétation par Sinfonia Pop Orchestra, Orchestre symphonique de Dijon Bourgogne, Orchestre symphonique de Mulhouse, Orchestre philharmonique de Strasbourg, Orchestre de l'opéra de Limoges, Orchestre national de Montpellier Occitanie, Orchestre philharmonique de Marseille, Opéra national du capitole de Toulouse...

**28 dates exceptionnelles :** dans les villes d'Amiens, Bordeaux, Caen, Clermont-Ferrand, Dijon, Epernay, Grenoble, Le Mans, Lille, Limoges, Lyon, Metz, Montbéliard, Montpellier, Nancy, Nantes, Narbonne, Orléans, Paris, Pau, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse, Tours... et d'autres à venir !



### Tarifs préférentiels pour les agents du ministère :

**Tarif CE (opération) :** à partir de **32 €** au lieu de 37 € via la billetterie : > <https://www.ticketmaster.fr/>

**Code CE Ministère :** **OLAF2020**

### Fonctionnement :

- cliquez ou recopier le lien dans son navigateur,
- choisir le concert souhaité (ville, date) et cliquez sur « réserver »,
- page suivante, entrer le **code OLAF2020** : les tarifs préférentiels de chaque catégorie de billets apparaissent (**opération**) et le tarif normal,
- cliquez sur « Choisissez vos places » pour sélectionner les places souhaitées sur le plan de salle et cliquez sur les places **Tarif Opération**,
- inscrivez-vous ou identifiez-vous (si compte Ticketmaster déjà existant) sur l'application,
- réglez les places par carte bancaire,
- choisissez le mode livraison souhaité (point relais, etickets, livraison domicile).

### >>> Pour en savoir plus

Billetterie : > <https://www.ticketmaster.fr/fr/resultat/idtier/24903772/codtypadh/FCM/numadh/01/codeconf/FTMS01?ipSe arch=disney+en+concert>

Le site Disney en concert : > [https://www.g1prod.com/cine\\_concert/disney-en-concert-en-france/](https://www.g1prod.com/cine_concert/disney-en-concert-en-france/)

## Agenda

### 20<sup>e</sup> Journées mondiales sans téléphone portable & smartphone



> **Du 3 au 9 février 2020 :** redécouvrir une journée « non connectée » et se réapproprier le temps présent ou encore l'échange en face-à-face peut être le point de départ d'une réflexion autour l'impact des objets connectés sur notre quotidien et notre travail. Cela peut aussi être l'occasion de pratique des activités de bien-être pour lutter contre le stress généré par l'hyper-connexion (sophrologie, méditation, temps de repos bref...).

### Conférence sur le sommeil et l'alimentation



> **Vendredi 7 février 2020 à l'Amphithéâtre, Immeuble Lumière**

Contact : Mission Information Animation de l'action sociale - **01 80 15 41 13**

Courriel : > [action.sociale@interieur.gouv.fr](mailto:action.sociale@interieur.gouv.fr)

Site Intranet de l'action sociale : > [actionsociale.mi](http://actionsociale.mi)



**Elections municipales des 15 et 22 mars 2020**

## Prêts

### La fondation Jean Moulin

Elle propose différents types de prêts adaptés aux besoins des agents.

#### Bénéficiaires

Les prêts sont accordés aux fonctionnaires et aux agents en activité rémunérés par le ministère de l'Intérieur, aux agents des tribunaux administratifs et des cours administratives d'appel ainsi qu'aux organismes bénéficiant d'accord avec la fondation Jean Moulin.

Les retraités du ministère de l'Intérieur peuvent prétendre à certains de nos prêts.

Site de la FJM / Rubrique Les prêts : > [www.fondationjeanmoulin.fr](http://www.fondationjeanmoulin.fr)

N'hésitez pas à joindre le service des prêts lors de ses permanences téléphoniques

du lundi au jeudi de 13h30 à 16h30 et le vendredi de 8 h 30 à 11 h 30 au **01 80 15 47 45/46/48**

ou par mail à [fjm-prets@interieur.gouv.fr](mailto:fjm-prets@interieur.gouv.fr)

FONDATION  
JEANMOULIN



### La fondation Louis Lépine...

> **Information réservée aux ayants droit de la fondation Louis Lépine**

#### Prêts sociaux à taux préférentiel : baisse des taux d'intérêt

Depuis le 10 janvier 2020, le prêt social à taux préférentiel, destiné à financer des dépenses de la vie quotidienne (scolarité, permis de conduire, santé) ou à améliorer le cadre de vie (déménagement, travaux, frais locatifs, auto/moto) est proposé avec des taux d'intérêts plus bas :

12 à 36 mois : **1,30 %** au lieu de 1,80 %

48 à 60 mois : **2,10 %** au lieu de 2,60 %

Site Internet de la fondation : > <https://fondationlouislepine.fr/le-pret-social-a-taux-preferentiel-pstp.html>

fondation louis lépine



#### Prêt social à taux zéro première installation : 3 mois de différé pour votre premier remboursement

Site Internet de la fondation :

> <https://fondationlouislepine.fr/le-pret-social-a-taux-zero-pstz.html>



## SDASAP/DRH

### >> Arrivée



> **Caroline Vernier,**

a rejoint le service social en qualité d'apprentie assistante de service social.