

Actu'Retraite

Lettre d'information des retraités du ministère de l'Intérieur

n° 15

2022



- 2 Edito
- 2 Actu du ministère
- 4 Vie pratique
- 8 Dossier
- 10 Santé
- 11 Retraite
- 13 Culture
- 14 Loisirs
- 17 A noter...



En 2021

4334 départs à la retraite

3 374 abonnés à la version électronique

L'ÉDITO de Gérald Darmanin, ministre de l'Intérieur



Madame, Monsieur,

En ce début d'année et même s'il est un peu tard, je souhaite vous adresser mes meilleurs vœux pour 2022. Des vœux de santé tout d'abord.

L'année 2021 nous aura permis, grâce aux vaccins, de reprendre une vie plus normale, dans le respect des gestes barrières.

Je forme le vœu qu'en 2022, nous puissions reprendre toutes nos activités et nous retrouver en famille, entre amis, entre collègues et anciens collègues. Je sais vos activités associatives riches et je mesure le soutien que vous apportez à ceux qui en ont besoin.

Je souhaite, par l'intermédiaire de cette lettre qui vous est destinée chaque année, vous remercier de votre engagement dans la vie citoyenne de notre pays. Et si vous n'avez pas encore franchi le pas, je ne peux que vous inciter à vous rapprocher des associations existantes dans votre commune et à participer à leurs activités.

Vous trouverez au sein de cette lettre de nombreuses ressources tant pour votre santé, que pour les aides dont vous pouvez bénéficier en fonction de votre situation, sans oublier une nouvelle rubrique sur les prix décernés en 2021 à la littérature policière.

Avant de vous plonger dans ces romans policiers, je vous souhaite une bonne lecture de l'Actu'Retraite numéro 15 et vous renouvelle mes vœux !

ACTU DU MINISTÈRE

Les baromètres sociaux : un outil au service de la qualité de vie au travail

L'utilisation de ces outils a tout d'abord concerné les agents composant les réseaux de professionnels de soutien (le service social, la médecine de prévention et les inspecteurs santé et sécurité au travail) et les Directions départementales interministérielles (DDI).

Au mois de juin 2021, les préfetures, les sous-préfetures et les Secrétariats généraux communs ont pu remplir un questionnaire en ligne avec des questions ouvertes favorisant une libre expression.

L'administration a échangé avec les représentants du personnel sur ce questionnaire.

Les agents ont eu 3 semaines pour répondre. Le taux de participation a été de 31 %. Il s'agit d'un taux comparable à des baromètres de même nature.

Les résultats ont été envoyés aux préfets, puis présentés au CHSCT des préfetures.

Les enseignements de ce baromètre devraient permettre de mieux identifier les difficultés des agents de ce périmètre afin d'améliorer leur qualité de vie au travail.

En fin d'année 2021, ce fut au tour des agents d'administration centrale de remplir un questionnaire en ligne adapté à la spécificité de leurs missions. Le taux de participation a été évalué à 30 % et le rendez-vous est d'ores-et-déjà pris pour une restitution des résultats au mois de février 2022.



Cérémonie de clôture des Journées nationales des réservistes le 9 novembre 2021

La cérémonie de clôture des journées nationales des réservistes s'est déroulée le 9 novembre dernier à l'Arc de Triomphe dans le cadre d'un ravivage de la flamme du soldat inconnu. Ce fut l'occasion pour 20 réservistes volontaires de la Police nationale d'être reconnus pour leur engagement à l'institution. Le commandant des réserves, Stéphane Folcher, représentait le Directeur général de la Police nationale.



Une étroite collaboration entre le département des réserves opérationnelles de la Police nationale (DROPN) et le pôle communication de la DRCPN, en la personne de Cyrielle Piel, chargée de communication, a permis que cet événement participe pleinement à la promotion de la réserve de la Police nationale au sein de la Garde nationale.

La future réserve opérationnelle

La réserve de la Police nationale va gagner en puissance grâce à l'accroissement de sa capacité opérationnelle. Les futures recrues citoyennes - parmi lesquelles étudiants, salariés, professions libérales, artisans - seront formées et habilitées à porter l'uniforme et l'arme administrative en dotation. Elles seront intégrées à toutes les missions dévolues aux fonctionnaires actifs (sauf maintien et rétablissement de l'ordre) sous réserve de la validation de leur formation initiale obligatoire au maniement et à l'usage de l'arme par la DCRFPN (direction centrale du recrutement et de la formation). Les recrues alimenteront le vivier des volontaires de la réserve opérationnelle composée également des retraités et des anciens policiers adjoints.

Comme dans la réserve actuelle, les réservistes citoyens effectueront un maximum de 90 jours par an, les retraités et anciens policiers adjoints jusqu'à 150 jours. Les affectations proches du domicile s'effectueront dans les commissariats (police-secours, police de sécurité du quotidien), la Police aux frontières (ports et aéroports) et les CRS autoroutières (contrôles routiers, alcoolémie, vitesse, accidents), ainsi que dans l'ensemble des services de sécurité publique.

La diversification et le développement de la réserve opérationnelle participent également du lien police-population. Les réservistes engagés aux côtés des policiers, forts de leur immersion, seront les ambassadeurs de la Police nationale, de ses valeurs et de ses métiers.

Le bilan de l'action sociale et ses chiffres clés 2020

Atypique, 2020 aura été une année de mobilisation contre le virus COVID-19. C'est ce que retranscrit le bilan. Nombreuses auront été les actions porteuses de messages de prévention et de conseil, soutenues par les réseaux du ministère, à commencer par la médecine de prévention, fortement mobilisée. Aujourd'hui, il faut maintenir ces efforts et porter le message d'incitation à la vaccination auprès de tous les agents afin que le ministère de l'Intérieur garde sa pleine capacité d'action au service de la population, tout en assurant la protection de la santé de ses agents.



Les effectifs



282 538 agents

151 164
agents au sein
de la Police
nationale



31 347
agents au sein
du Secrétariat
général



100 027
agents au sein
de la Gendarmerie
nationale



1 243 agents au service de l'action sociale et de l'accompagnement du personnel
dont **813** relèvent de la SDASAP/DRH et **430** de la SDPAS/DRCPN

Le budget de l'action sociale en 2020

65,7 M€
hors subvention
du FIPHP

1,10 M€
subvention du FIPHP



Une aide pour accompagner l'autonomie des agents de la fonction publique d'État à la retraite

L'État s'engage dans la prévention de la perte d'autonomie de ses agents retraités en proposant une Aide au maintien à domicile (AMD). Il propose également un programme personnalisé, adapté à l'état de santé et aux besoins de l'agent, et prend en charge une partie des frais de service à la personne dans le but d'accompagner l'autonomie à domicile et de réduire le risque de dépendance.

Quelles sont les prestations prises en charge ?

Plusieurs services peuvent être partiellement pris en charge par l'État, par exemple :

- aide à domicile,
- sécurité à domicile,
- actions favorisant les sorties du domicile,
- soutien en cas d'hospitalisation,
- soutien face à la fragilité physique ou sociale.



➤ L'État peut aussi financer une partie du réaménagement du domicile pour l'adapter aux nouveaux besoins. Travaux d'aménagement et financement de nouveaux matériels spécifiques sont concernés.

● Pour bénéficier de l'aide au maintien à domicile (AMD) :

<https://www.fonction-publique.gouv.fr/amd>

Des aides valables pour les retraités !

Les chèques emploi service universel (CESU)

Garde d'enfants 6-12 ans (pour les couples)

Cette aide forfaitaire est de 200 euros par enfant et par an, en année pleine. Délivrée sans condition de ressources, elle se cumule avec les aides légales existantes versées par la CAF et participe au financement des différents modes de garde périscolaire des enfants de 6 à 12 ans.

Les chèques emploi service universel (CESU) - Garde d'enfants 0-12 ans (famille monoparentales)

La valeur forfaitaire de cette aide est de 350 euros par enfant et par an, en année pleine. Non soumis à condition de ressources, il est non imposable dans la limite de 1 830 euros par an et par foyer et cumulable avec toutes les aides existantes.

● Pour en savoir plus : Tél. **01 78 16 13 33** ou sur le site Internet dédié : www.domiserve.com/cesu-mi

Les allocations aux parents d'enfants handicapés

- L'allocation aux parents d'enfants handicapés de moins de 20 ans.
- L'allocation spéciale pour jeunes adultes atteints d'une maladie chronique ou d'un handicap et poursuivant leurs études, un apprentissage ou un stage de formation professionnelle au-delà de 20 ans et jusqu'à 27 ans.
- Une participation aux frais de séjour en centres de vacances spécialisés pour personnes en situation de handicap.

● Pour en savoir plus : SG/DRH/SDASAP/Bureau des conditions de vie au travail et de la politique du handicap

Correspondante handicap nationale : handicap@interieur.gouv.fr ou au **01 80 15 41 14**

Police nationale /DGPN/DRCPN/SDPAS/DAPP/Bureau de soutien des personnels et des familles (BSPF)

Tél. **01 80 15 46 92** ou **01 80 15 48 21**

Avec les chèques-vacances, l'État aide ses agents

Il finance les activités de loisirs, les hébergements et les transports. Un coup de pouce qui ne fait pas de mal !

Comment ça marche ?

Les chèques-vacances reposent sur un principe d'épargne. Vous épargnez chaque mois pendant minimum 4 mois et maximum 12 mois. Selon vos ressources, l'État abonde entre 10 à 35 % du montant épargné.

Préparez vos vacances dès la rentrée !

➤ En commençant à épargner dès le mois de septembre, vous pourrez cumuler au moins 10 mois d'épargne chèque vacances au moment de votre départ en vacances l'été suivant.



● Tout savoir pour bénéficier dès maintenant du chèque vacances et vérifier votre éligibilité :

<https://www.fonction-publique-chequesvacances.fr/cv/web/home> ou appelez le **0 806 80 20 15**



Sécurité routière : la route et les seniors

Sur les routes, les seniors sont particulièrement exposés aux risques d'accident, ils représentent 25 % de la mortalité routière pour 19 % de la population et sont surreprésentés dans la mortalité piétonne : 52 % piétons tués sont âgés de plus de 65 ans.

Les altérations

Avec l'âge, les conducteurs deviennent plus prudents. Pour autant, une longue expérience de la conduite ne dispense pas de s'interroger sur ses capacités à prévenir d'éventuelles difficultés et à continuer à conduire en toute sécurité. Il est important de régulièrement remettre en question sa conduite. Avec les années, des altérations physiologiques apparaissent.

Ces changements modifient progressivement l'aptitude à la conduite et se portent essentiellement sur les fonctions sensorielles (vue et ouïe), les

fonctions cérébrales, les fonctions sensitives (mouvement, vitesse) ainsi que les fonctions motrices.

> **Niveau visuel** : La diminution de l'acuité visuelle (baisse de la vision et temps d'accommodation plus long entre la vision de près et la vision de loin). Le rétrécissement du champ visuel. L'altération de la perception de la luminosité, des contrastes et des couleurs. La diminution de la résistance à l'éblouissement : le temps de récupération d'un œil ébloui augmente avec l'âge. Quand il faut 10 secondes à 25 ans, cela peut mettre jusqu'à 2 minutes chez les plus de 40 ans.

> **Niveau auditif** : L'affaiblissement de la qualité de l'audition : discerner les sons et localiser leur origine est plus difficile.

> **Niveau motricité** : La diminution des réflexes : le temps de réaction est plus long, des confusions entre les différents paramètres peuvent avoir lieu.



Votre médecin est au cœur du repérage et du dépistage des affections susceptibles d'altérer la capacité de conduire. N'hésitez pas à lui poser des questions, et à lui demander des conseils. De plus il est le premier à pouvoir vous communiquer des informations sur votre capacité à poursuivre la conduite automobile. N'hésitez pas à lui en parler lors de votre prochaine visite !

Les conseils : avec un peu d'organisation et une bonne hygiène de vie, il est possible de pallier les déficiences et adapter son comportement à ses capacités de conduite.

- Des équipements automobiles peuvent faciliter la conduite : direction assistée, réglage électrique des rétroviseurs, caméra arrière, etc. Ils permettent de se concentrer pleinement sur la route.
- Sachez remettre en question votre capacité de conduite : les incidents à répétition peuvent être le signe annonciateur d'un accident plus grave. N'hésitez pas à prendre l'avis de votre entourage.
- Afin de prévenir les risques, il est conseillé d'éviter les sucreries, les aliments riches en graisse, la consommation d'alcool avant de prendre le volant tout comme les longs parcours et les heures de pointe. Pensez à planifier vos trajets à l'avance. Les soucis et le stress peuvent gêner la concentration sur la route. S'il le faut, préférez le train à la voiture.
- La fatigue et le manque de sommeil sont un risque réel. En cas de somnolence, faites une pause d'au moins quinze minutes dès les premiers signes.
- Prenez garde aux médicaments incompatibles avec la conduite, et ne conduisez jamais sous l'emprise de médicament sans avoir eu l'avis de votre médecin.

Si les aménagements routiers apparus ces dernières années vous « déroutent » et que vous aimeriez faire le point sur leur utilisation : vous pouvez vous inscrire à un stage de remise à niveau de conduite. Cela vous permettra notamment de revenir sur les évolutions du code de la route, mais aussi de vous confronter à votre conduite. Il est difficile de s'évaluer soi-même, c'est pourquoi des professionnels peuvent vous accompagner dans cette démarche.

● Où s'inscrire ?

<https://www.ircantec.retraites.fr/retraite/nouvelles-ircantec/tendances/stages-remise-niveau-conduite-seniors>

● Pour en savoir plus :

<https://www.securite-routiere.gouv.fr/chacun-sa-conduite/conseils-pour-les-seniors>

<https://www.ircantec.retraites.fr/retraite/nouvelles-ircantec/tendances/stages-remise-niveau-conduite-seniors>

Adopter un animal : pourquoi pas ?

Vous vous sentez seul ? Êtes devenu plus sédentaire ? Certes adopter et élever un animal sont des responsabilités mais apporte également des interactions bénéfiques à votre bien être. Un animal peut aider à réduire la sensation d'isolement social en apportant une présence et en suscitant légèreté et optimisme. L'impact psychologique et émotionnel positif permet de rendre plus supportable certaines maladies. La production d'endorphine constatée au contact des animaux, la même substance que le cerveau sécrète en réaction face à une douleur, favorise le bien être voire procure beaucoup de plaisir !

Il a été démontré que la possession d'animaux de compagnie est un facteur de protection contre les maladies cardiovasculaires. Les facteurs à risque tels que la pression artérielle, la réduction du rythme cardiaque, l'anxiété et le stress diminuent avec la présence d'un animal de compagnie.

Particulièrement pour les chiens, qui sont des animaux devant rester physiquement actifs, leur présence va nécessiter des sorties extérieures régulières en votre compagnie.

● Pour en savoir plus :

<https://www.la-spa.fr/adoption/>

<https://www.actusante.net/actu/quels-sont-les-bienfaits-des-animaux-de-compagnie-sur-la-sante-13460>



Se loger en alliant indépendance et sécurité

A ne pas confondre avec les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), les résidences seniors constituent une solution d'hébergement adaptée aux seniors autonomes désirant préserver leur indépendance. Elles répondent à vos besoins : les logements sont indépendants, sécurisés (avec clé ou digicode), fonctionnels et pour la plupart adaptés aux personnes à mobilité réduite. Les logements destinés aux plus de 60 ans sont généralement déclinés de l'appartement T1 à l'appartement T3 et maisonnette avec jardin privatif.

Les résidences seniors revêtent 3 formes :

- Les résidences services seniors, généralement implantés dans un environnement urbain.
- Les villages seniors situés dans un environnement plus rural et offrant la possibilité de loger dans une maison ainsi que de vastes espaces extérieurs comprenant des équipements communs.
- Les foyers logements relevant du secteur public.
- Elles disposent d'espaces collectifs propices aux échanges comme des restaurants, salon TV, bibliothèque, ou encore salle de sport, piscine, salon de coiffure, etc...



Ces résidences non médicalisées disposent d'un personnel présent de façon permanente. Ce type de logement est particulièrement adapté aux personnes qui souhaitent privilégier les liens sociaux et les échanges interpersonnels ainsi que la tranquillité d'esprit apportée par la gestion collective de l'entretien, de la réparation du logement, des abonnements, etc...

● Pour en savoir plus :

<https://www.seniortransition.fr/residence-senior/>

<https://www.logement-seniors.com/>

<https://1001residences-seniors.com/>

Tout savoir sur l'économie d'énergie !

Quelques chiffres

La dépense annuelle moyenne d'un français, pour ses besoins énergétiques est de **2 900 €**

10 % de moins dans les dépenses liées à l'énergie suffirait pour économiser 300 euros sur l'année.

Le chèque énergie à hauteur de 100 €

Cette aide est destinée à aider les foyers les plus modestes, face à l'augmentation des coûts d'énergie. Ainsi, les français percevant moins de 2000 euros net par mois, pourront bénéficier d'une indemnité d'inflation de 100 euros.



Qui sont les bénéficiaires ?

Il est ouvert aux ménages dont le revenu fiscal par unité de consommation se trouve en dessous de 10 800 €. La liste des bénéficiaires inclus également les personnes âgées. Pour savoir si vous êtes éligible, vous pouvez faire le simulateur présent sur le [Service-Public.fr](https://www.service-public.fr)

Comment utiliser le chèque ?

- Pour régler une partie de vos dépenses en énergies (électrique, Gaz, Fioul, Production d'eau chaude...).
- Il peut être utilisé directement en ligne, pour payer vos dépenses.
- Il peut également être utilisé pour financer des travaux et/ ou dépenses de rénovations énergétiques pour votre logement.



10 astuces



1. Baisser la température de votre logement.
2. Isolez vos fenêtres.
3. Entretenez votre matériel chaque début d'hiver.
4. Réglez la température de votre frigo entre 4 et 5 degrés.
5. Dégivrez votre congélateur.
6. Eteignez les multiprises.
7. Débranchez vos machines lorsque vous partez pour une longue durée.
8. Quand vous remplacez votre électroménager : n'achetez que des produits ayant Label A+++.
9. Passez aux ampoules économes d'énergies.
10. Préférez les rideaux de couleur claires pour laisser entrer la lumière.

Les fournisseurs d'énergie peuvent accepter le chèque énergie comme moyen de paiement, jusqu'au 31 mars 2023.

● Pour en savoir plus :

<https://www.chequeenergie.gouv.fr/>

<https://www.economie.gouv.fr/cedef/maprimerenov>

<https://vivonslenergieautrement.fr/10-astuces-faire-economies-denergie/>

<https://www.aide-sociale.fr/reduire-facture-electricite/>

<https://www.lenergiesoutcompris.fr/actualites-conseils/aides-renovation-energetique-nouveautes-2022>

<https://www.lemondedelenergie.com/astuces-economies-energie/2018/02/21/>

Prévenir les maladies cardiovasculaires : l'importance d'une bonne hygiène de vie quotidienne

2^e cause de mortalité en France après le cancer, plus de 15 millions de personnes sont prises en charge pour une pathologie cardiovasculaire ou un diabète. Il est donc essentiel de prévenir en informant pour apprendre à se protéger contre les 6 principaux facteurs de risques cardiovasculaires : tabac, sédentarité, excès de cholestérol, diabète, hypertension artérielle et stress.

Faire le point sur ces maladies

- l'hypertension artérielle, maladie chronique qui évolue à bas bruit si on ne la dépiste pas par une prise régulière de la tension artérielle ;
- les cardiopathies coronariennes, touchant les vaisseaux sanguins qui alimentent le muscle cardiaque ;
- les maladies touchant les vaisseaux sanguins qui alimentent le cerveau ;
- les artériopathies périphériques, touchant principalement les vaisseaux sanguins qui alimentent les jambes ;
- les thromboses veineuses profondes obstruent les veines, notamment des jambes, par un caillot sanguin, susceptible de se libérer et migrer vers le cœur et les poumons (embolies pulmonaires),
- plus rarement les cardiopathies rhumatismales, affectant les valves cardiaques, séquelle d'un rhumatisme articulaire aigu causé par l'infection bactérienne à streptocoque.

Leurs conséquences

Ces maladies exposent à de nombreuses complications aiguës ou chroniques : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, insuffisance cardiaque, atteinte des extrémités des membres inférieurs, insuffisance rénale chronique, troubles de la vue.

Les facteurs aggravants

Les périodes de confinement, l'hiver, l'isolement social augmentent la sédentarité et donc le risque d'être atteint de ces pathologies par le biais de la prise poids, la position assise, la baisse de l'activité physique dont la marche à pied.

Plusieurs facteurs sont à l'origine des maladies cardiovasculaires : antécédents familiaux et génétiques mais aussi les facteurs comportementaux sur lesquels il est donc possible d'agir afin de prévenir ou éviter une aggravation de la maladie.

Les facteurs de risque comportementaux sont le tabagisme, l'activité physique insuffisante, une alimentation déséquilibrée, la consommation excessive d'alcool, le stress et certains troubles du sommeil.

Que faire ?

- Reprendre une bonne hygiène de vie en pratiquant une activité sportive seul ou avec une association.
- Revoir ses différentes consommations : alimentation, tabac, alcool et préserver suffisamment d'heures de sommeil sont des habitudes sur lesquelles vous êtes acteurs et pouvez ainsi réduire les risques sur une partie des facteurs déclenchant ces maladies cardiovasculaires.

Il est important également d'améliorer le repérage et la prise en charge des personnes à risque de maladie cardio-vasculaire, en effectuant des tests de dépistage diabète, cholestérol et maladies cardiovasculaires. Il convient donc d'en parler régulièrement avec votre médecin traitant.



● Pour en savoir plus :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-cardiovasculaires/article/maladies-cardiovasculaires>

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/accident-vasculaire-cerebral-avc>

Jardinez : bougez, mangez, et profitez !

Savez-vous que deux heures de jardinage équivalent à une perte de 500 Kcal, ce qui est comparable à une heure de jogging ?

Pour garder la forme les médecins recommandent une dépense quotidienne de 156 Kcal soit à 45 min de taille de rosiers ou 25 min de bêchage.

Le jardinage peut sans problème être pratiqué à tout âge, il permet de profiter de tous les bienfaits de l'exposition au soleil et des activités de plein air afin de se maintenir en forme, en faisant travailler les muscles de votre corps.

Permettant de lutter contre les maux de la sédentarité, le jardinage apporte bien des bénéfices au niveau de la santé physique :

- La surcharge pondérale diminue en prévenant par conséquent les risques cardio-vasculaires.
- Le renforcement des muscles et de l'ossature prévient des risques d'arthrose et de polyarthrite rhumatoïde.
- Le jardinage a également des effets bénéfiques sur l'ostéoporose par son action tonifiante.
- L'activité physique liée au jardinage favorise la digestion.



Au-delà de l'impact sur le corps, jardiner est une création personnelle gratifiante avec de nombreux effets positifs sur votre mental : confiance en soi et bien-être.

Si la terre de votre jardin est suffisamment bonne pour y faire un potager, vous multipliez encore les bienfaits du jardinage en bénéficiant de fruits et légumes de saison cultivés biologiquement, qualités unanimement reconnues par les nutritionnistes comme apportant le meilleur à votre santé.

Le fait de manger des légumes et fruits au quotidien permet d'améliorer l'apport en vitamines, fibres et minéraux. L'agriculture biologique permet ainsi de s'assurer que votre assiette est composée de légumes sains, avec un apport complet.

Les légumes et les fruits contiennent moins de calories que les aliments transformés et sont riches en fibres. Les fibres ont un effet intéressant sur le contrôle de la faim. Manger sainement permet donc d'équilibrer son poids et prévenir les

maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, certains cancers (colon par exemple), ainsi que l'ostéoporose. Plus généralement, de nombreux paramètres, dont des facteurs nutritionnels, conditionnent une bonne qualité de sommeil.

Alors à vos plantations ! Envoyez-nous des photos de votre jardin ou de vos jardinières sur le balcon, un concours est lancé : les trois plus belles photos permettront aux gagnants de recevoir un échantillon de goodies de l'action sociale... et seront publiées dans l'Acturetraite 2023.

● Pour en savoir plus :

Santé publique France

Les recommandations sur l'alimentation

L'activité physique

Psychologies

Garden thérapie : les bienfaits du jardinage

Passeportsanté

Les bienfaits du jardin sur la santé mentale



Je me pose des questions sur la vaccination contre la Covid-19

La campagne de vaccination contre la Covid-19 a débuté en décembre 2020. Près d'un an plus tard, plus de 50 millions de Françaises et Français ont reçu au moins une dose de vaccin, soit 87 % des personnes de 12 ans et plus. En tout, ce sont plus de 95 millions d'injections qui ont été réalisées et plus de 4 milliards de doses de vaccin qui ont été injectées dans le monde.



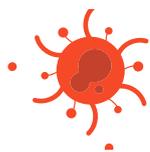
Les vaccins sont sûrs et efficaces, il est possible de se faire vacciner partout et sans risque, et les effets indésirables graves sont extrêmement rares et diminuent avec l'âge. Enfin, le bénéfice de la vaccination pour les personnes les plus âgées ou les plus vulnérables dépasse de loin les risques liés au Covid-19.

- > **90 %**, c'est le taux moyen d'efficacité des vaccins contre les formes graves de Covid-19.
- > **10 %**, c'est le risque de décès chez les personnes âgées suite à une infection au Covid-19.
- > **0,02 %**, c'est le taux d'effets indésirables graves recensés suite au vaccin contre le Covid-19.
- > **0,09 %** d'effets indésirables sont recensés tous vaccins Covid confondus en France depuis le début de la vaccination, effets graves et non graves. Chiffres ANSM entre décembre 2020 et septembre 2021.

Le Pr Alain Fischer (président du Conseil d'orientation de la stratégie vaccinale, médecin, professeur d'immunologie) répond à vos questions :

Les vaccins sont-ils efficaces ?

Les vaccins protègent de façon extrêmement efficace contre les formes graves du Covid-19. Ils sont efficaces à plus de 90 % contre les hospitalisations.



Le virus est-il vraiment si dangereux pour moi ?

Oui, plus une personne est âgée et plus le risque de contracter la maladie est grand. Sur 10 personnes âgées atteintes du Covid-19, une décèdera. La vaccination est le meilleur moyen de ne pas tomber malade.



La vaccination présente-t-elle des dangers pour les personnes âgées ou fragiles ?

Les vaccins ont été administrés à des milliards de personnes dans le monde. On n'a pas observé de risque plus élevé d'effets indésirables pour les personnes âgées ou fragiles.

Je vis seul, que faire si je ressens des effets indésirables (fatigue ou état grippal) ?

Les éventuels effets indésirables surviennent généralement dans les minutes après la vaccination. C'est pourquoi il y a une surveillance de 15 minutes après le vaccin. L'effet indésirable le plus observé chez les patients est un état grippal (fièvre, courbatures, fatigue) dans les jours suivants la vaccination, car le corps réagit au vaccin. Cet état s'améliore de lui-même en 24 à 48 heures. Il est possible de prendre du paracétamol pour atténuer les symptômes.



Je sors peu, je ne risque pas de me contaminer ou de contaminer les autres.

Rester isolé n'est pas une sécurité absolue, il y a toujours quelques contacts avec l'extérieur (courses, infirmière à domicile, facteur). De plus, la vaccination permet de reprendre une vie normale et de sortir à nouveau.

Je peux me faire vacciner à domicile, ou à l'extérieur, selon mon besoin.



Pour prendre rendez-vous :

- > Je téléphone au **0800 730 957**.
- > J'en parle à mon médecin, mon pharmacien ou l'infirmier qui me rend visite à domicile.
- > J'en parle avec mon aide à domicile, mon auxiliaire de vie ou à mon entourage.

● Pour en savoir plus :

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

<https://www.ameli.fr/assure/covid-19/vaccination-contre-le-covid-19/>

Les sites Internet utiles pour la gestion de votre pension

ensap.gouv.fr



- **L'espace numérique sécurisé de l'agent public (ENSAP) :**

<https://ensap.gouv.fr>

Vous pouvez, en créant votre espace personnel, disposer de votre titre de pension, de vos bulletins de pension et de votre attestation fiscale 2022.

- **Le site des retraites de l'État :** <https://retraitesdeletat.gouv.fr>

Vous trouvez sur ce site de multiples informations sur le calcul de votre pension, son paiement et sa fiscalité.

Vous disposez également d'informations sur les effets d'une reprise d'activité sur votre pension, sur les différentes prestations dont vous pouvez bénéficier (aides sociales...), sur la réversion.

Vous pouvez signaler sur ce site vos changements de situation (adresse, coordonnées bancaires...).

Enfin, vous pouvez contacter le service des retraites de l'État (réglementation, calcul de votre pension) ou le centre de gestion des retraites (paiement de votre pension), via un formulaire en ligne.

Si vous souhaitez un contact téléphonique, c'est également possible au numéro **0 970 82 33 35**.

La demande de pension de réversion : une seule démarche pour tous les régimes de retraite

Désormais, les assurés peuvent déposer une demande unique de pension de réversion, valable pour tous les régimes de retraite.

En effet, les régimes de retraite mettent à disposition un nouveau service en ligne : « Demander ma réversion ».

Simple, pratique et sécurisé, ce service permet de déposer la demande en une seule fois auprès de tous les régimes de retraite susceptibles d'attribuer une réversion.

Comment s'effectue la demande de réversion avec le service en ligne ?

- Il faut vous connecter à votre compte retraite sur www.info-retraite.fr en vous identifiant avec FranceConnect.
- Une fois connecté, accédez au menu « mes démarches » puis « demander ma réversion ».

Vous devez saisir l'identité du défunt, le service vous informe alors de votre éventuel droit à réversion.

Les régimes de retraite qui peuvent vous attribuer une pension de réversion s'affichent automatiquement, aucun risque d'en oublier.

- Vous devez vérifier et renseigner les informations demandées, sans oublier d'ajouter les justificatifs nécessaires au traitement de votre demande par les régimes de retraite, puis validez votre demande afin qu'elle soit transmise aux régimes de retraite pour qu'ils la traitent.
- Une fois votre demande transmise, vous pouvez suivre l'état d'avancement de votre demande à tout moment depuis le service de suivi.



Pour les personnes qui ne peuvent accéder à Internet, la possibilité de faire la demande de réversion par courrier auprès de chaque régime de retraite a été conservée.

Qui peut demander une réversion ?

Le service en ligne « Demander ma réversion » s'adresse uniquement aux assurés mariés ou qui ont été mariés dont le conjoint ou l'ex-conjoint est décédé.

Les personnes qui ont été pacsées ou en concubinage avec le fonctionnaire décédé n'ont pas droit à pension de réversion.

Quel est le montant de la pension de réversion ?

La réversion est égale à 50 % du montant de la pension qui était attribuée au fonctionnaire décédé.

En cas de pluralité de mariages, les 50 % sont répartis entre le conjoint survivant et les divorcé(e)s non remarié(e)s, non pacsé(e)s et ne vivant pas en couple, au prorata de la durée des mariages.

Vous trouverez toutes les informations utiles sur le site du régime des retraites de l'État / Rubrique décès / Les démarches / La réversion : retraitesdeletat.gouv.fr

Une aide aux prestations de services à domicile par l'IRCANTEC...

Le Fonds social IRCANTEC peut, sous certaines conditions, participer aux dépenses engagées par les retraités de l'IRCANTEC dans le cadre du maintien à domicile, la prévention du vieillissement et le maintien du lien social.

Vous pouvez par exemple obtenir une aide pour vos prestations de services à domicile ou encore pour les travaux de rénovation énergétique de votre résidence principale (en lien avec l'ANAH).

Les quatre conditions cumulatives d'attribution des aides du Fonds social sont les suivantes :

- Percevoir une retraite de l'Ircantec ;
- Avoir acquis 900 points pour une retraite personnelle (ou 450 points pour une retraite de réversion) ;
- Avoir cotisé à l'Ircantec au moins dix ans, soi-même pour une retraite personnelle (ou son défunt conjoint pour une retraite de réversion) ;
- Percevoir des ressources annuelles dans la limite du barème Ircantec (barème propre à chaque aide).

● **Pour en savoir plus sur les aides proposées par le Fonds social de l'Ircantec**, consultez la rubrique « Je m'informe sur les aides » : ircantec.retraites.fr

Si vous êtes éligible au Fonds social de l'Ircantec, pour formuler votre demande d'aide : connectez-vous à votre espace personnel : [ma retraite publique](#)

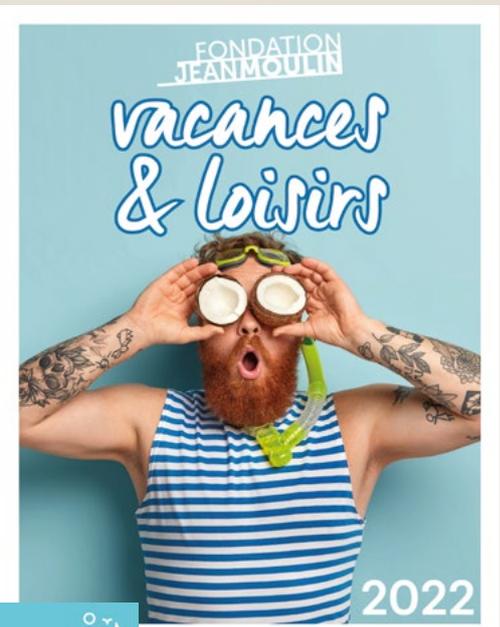


Profitez des offres de loisirs des partenaires sociaux et privés du ministère !

Pour obtenir le catalogue « Vacances & Loisirs 2022 » et les flyers des résidences de la fondation Jean Moulin, vous pouvez en faire la demande auprès de la FJM :

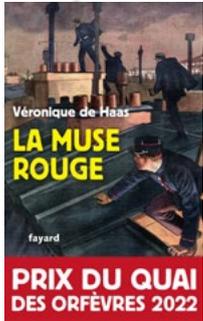
- Par courriel : fjm-guidevacances@interieur.gouv.fr
- Sur le site Internet de la FJM : www.fondationjeanmoulin.fr
- Par téléphone : **01 80 15 47 49 / 50 / 51**

Un justificatif d'appartenance au ministère de l'Intérieur vous sera demandé (titre de pension ou carte de retraité).



Les prix littéraires de 2021 ont été remis : Voici quelques propositions de littérature policière, à vous de choisir..

● **Prix Quai des Orfèvres 2022** : *La Muse Rouge*, de Véronique Haas, paru aux éditions Fayard



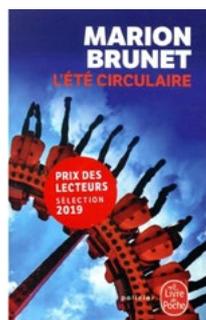
Au milieu des grèves à répétition, les affrontements entre communistes et anarchistes d'un côté et royalistes de l'Action française de l'autre, des clandestins de l'Internationale affluent de partout tandis que les empires coloniaux se fissurent. Une série de meurtres de prostituées passe alors inaperçue jusqu'à ce que ce soit un représentant officiel de la République de Chine qui soit assassiné dans une maison close. Victor, qui revient des tranchées et intègre la brigade criminelle, est chargé d'enquêter pour découvrir ce qui se cache derrière ses crimes.

● **Suite attendue du Loup des Cordeliers et roman salué** par François Busnel, de La Grande Librairie



Prix Nouvelles Voix du Polar 2021 – Roman français : «... Et avec votre esprit » d'Alexis Laipsker, édition Pocket. « Un peu de science éloigne de Dieu, mais beaucoup y ramène ! » Ce sont avec ses mots qu'un assassin dépouille littéralement un Prix Nobel de chimie de son cerveau en

pleine fac de Strasbourg. Déjà plusieurs esprits brillants de la planète sont portés disparus, quatre jours plus tard c'est au tour d'un célèbre physicien dans la région lyonnaise. Machination, complot ou expérience scientifique ? Du point de vue du lieutenant Vairne, expert du poker et obsédé de mathématiques, la probabilité qu'il s'agisse d'une coïncidence n'excède pas 15 %. Probabilité que le carnage continue ?



● **Prix SNCF du Polar 2020** : *L'été Circulaire*, de Marion Brunet, paru aux Editions Poche

Deux sœurs et adolescentes ne rêvent que de quitter leur lotissement, fuir leur petite ville et leur quotidien morne. Agées de quinze et seize ans, elles errent entre les fêtes foraines, centre commerciaux, villas cossues de la région. Trop jeunes pour renoncer à leurs rêves et suivre le chemin des parents qui triment pour payer les traites de leur pavillon. Le temps d'un été Céline va se retrouver au cœur d'un drame qui va faire voler en éclats la famille et libérer la rage sourde d'un père impatient d'en découdre avec le premier venu.

● **Prix de l'Evêché 2021** : *Lacrima Corsica*, de Stéphane OKS, paru aux éditions Lajouanie

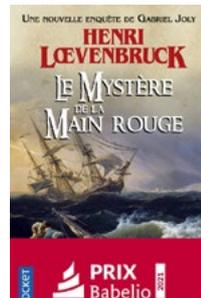


Dominique Casanova, dit Doumé, truand corse, règne sur le milieu. Riche et respecté, son empire s'étend des machines à sous à la drogue, en passant par l'immobilier. Il s'apprête à faire main basse sur un cercle de jeux parisien avec

sa brutalité coutumière lorsqu'il fait face à la montée en puissance de la concurrence : une bande de Montreuil menée par les frères Benamrane, deux truands aux méthodes aussi violentes qu'expéditives. C'est en même temps qu'il découvre que Lucia, son épouse, a quelqu'un dans sa vie. Le chef Corse va devoir mener de front deux combats, l'un conditionnant l'autre : reconquérir sa femme et vaincre les Benamrane.



● **Prix Babelio 2021 - Polar et thriller** : *Le Mystère de la main rouge*, d'Henri Loevenbruck, édition Pocket



Nous sommes en juillet 1789, la Bastille vient de tomber. Au même moment, un brillant journaliste découvre l'identité du Loup des Cordeliers, un mystérieux justicier qui hante les rues de Paris nocturnes. Mais voilà que celui-ci disparaît ! Gabriel engage une course poursuite avec le justicier qui l'emmènera jusqu'en Corse dans les maquis de l'île.

Sur les traces de la Main rouge, étrange société secrète dont les membres tentent d'influer sur la Révolution en cours et accompagné du pirate Récif et de Théroigne de Méricourt, Gabriel arrivera-t-il à retrouver le Loup des Cordeliers et lever ses sombres secrets afin de résoudre l'énigme de la Main rouge ?

Il ne vous reste plus qu'à passer à la librairie..

partir en vacances

avec la FJM

FONDATION
JEANMOULINj'peux pas
j'ai retraite

avec la FJM

La FJM vous accueille dans ses 4 centres de vacances sans condition d'adhésion.

Aydat (63) - Oléron (17) - Saint-Lary (65) - Font-Romeu (66)

Location de mobile-home à partir de 224 €* la semaine.

Formule hôtelière en demi-pension à partir de 210 €** la semaine/pers.

*Tarif en période verte en mobile-home 4/6 pers. au Domaine du Lac d'Aydat.

**Tarif en période verte à la résidence le Neptune d'Oléron.

Retrouvez le détail de ces destinations sur www.fondationjeanmoulin.fr

✂
30€

Chèque de réduction

Réservé aux retraités du ministère de l'Intérieur

> À découper et à joindre à votre fiche de réservation

À valoir pour toute réservation d'un séjour d'une semaine pour l'année 2022 (sauf périodes rouges) dans un centre de vacances de la FJM.
Réduction non cumulable avec les autres offres promotionnelles.

L'Union Nationale des Retraités de la Police du ministère de l'Intérieur



Créée il y a plus de 60 ans, elle a pour but :

- de protéger ses adhérents contre toute atteinte qui pourrait être portée à leurs droits et à leur honorabilité, soit individuellement, soit collectivement et d'assurer la défense de leurs intérêts moraux et matériels par toutes les voies légales.
- de venir en aide à ses adhérents par des secours décès, secours exceptionnels, avances de trésorerie.
- de les représenter dans les institutions et les organismes traitant des problèmes qui les concernent.
- de conclure des accords de partenariat avec les organisations de retraités ou à caractère social et revendicatif, notamment les associations qui poursuivent les mêmes objectifs.
- de concourir activement à consolider et à développer la politique sociale en faveur des retraités, veuves et veufs du ministère de l'Intérieur.



- de créer toute œuvre sociale utile et d'organiser des activités physiques et sportives de loisirs afin de rapprocher ses adhérents.

L'UNRP propose aussi des loisirs divers, à des prix négociés pour les parcs, zoos, des locations de vacances à tous leurs adhérents et leurs familles. Elle est propriétaire d'un centre de vacances réservé en priorité à des personnes retraitées comprenant 10 studios avec vue sur la mer et un appartement avec vue directe sur le port de Cavalaire (VAR).

Ces logements sont loués de février à novembre, à la semaine, du samedi au samedi dans la limite des places disponibles. (Accès aux personnels de préfectures, fondation Jean Moulin, sous conditions) ; une priorité est donnée aux adhérents et veuves d'adhérents).

Tarif basse saison d'octobre à mai : 147 €/sem. pour un studio (2 personnes) et **217 €/sem.** pour l'appartement 4 personnes).

Tarif haute saison de juin à septembre : 238 €/sem. pour un studio et **322 €/sem.** pour l'appartement.

L'UNRP met également à disposition de ses adhérents 10 chambres et 2 studios au centre ANAS d'Hyères, sur la presqu'île de Giens. Les réservations doivent passer par l'UNRP.

Pour plus de renseignements : secrétariat au **01 53 35 87 40** du lundi au vendredi aux heures de bureau.

Adresse : 42/52, rue de l'Aqueduc - 75001 Paris - Courriel : contact@unrp.com - Site Internet : www.unrp.com



L'association nationale pour l'administration des œuvres d'Outre-mer (ADOSOM)

Les offres de séjours 2022 **en pension complète** à la résidence Windsor à Cannes :

- **Du 27 février au 13 mars :**

« Offre éphémère » 14 nuits pour 2 personnes : **1 270 €** / 1 personne : **910 €**

- **Vacances de Printemps du 9 avril au 7 mai :** « Offre » pour 2 personnes : de **710 à 880 €**

- **Du 7 au 14 mai :** « L'été avant l'été » pour 2 personnes de **725 à 899 €**

- **Du 2 au 9 avril :** « Semaine relaxation » pour 2 personnes : **885 €** à **1 075 €** / 1 personne : **900 €**

- **Du 1^{er} au 22 octobre :** « Promenade d'Automne » (7 nuits offertes) pour 2 personnes : **1 595 €** / 1 personne : **1 410 €**

- **Du 22 octobre au 5 novembre :** « Vacances de la Toussaint » les 7 nuits pour 2 personnes : **770 €** à **950 €**

- « **Vacances été** » et **Noël et réveillon** : infos sur le site.



Nouveauté : un hôtel, à disposition des ayants droit ouvrira le 2 avril 2022 à Châtel-Guyon en Auvergne.

Les offres de séjours sont à découvrir sur le site : www.adosom.fr

Pour plus de renseignements :

Le Windsor- 16, avenue Windsor- 06400 Cannes

Site Internet : www.adosom.fr - Tél. **04 92 18 82 13** - Courriel : direction@adosom.fr

Profiter de sa retraite... et voyager !



L'Association nationale d'action sociale (ANAS) permet à tous les personnels du ministère de l'Intérieur, agents actifs ou retraités, de bénéficier d'offres de séjour dans ses centres de vacances.

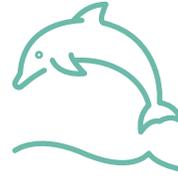
La retraite est une période idéale pour voyager sans contrainte ; échappez-vous loin du quotidien en profitant de nos tarifs avantageux hors saison estivale. Venez découvrir les centres de vacances ANAS implantés dans de belles régions françaises. Ces destinations vous permettront de vous ressourcer, de profiter du climat et des paysages.

Pour en savoir plus :

Renseignements : reservation@anas.asso.fr

Tél. **01 48 86 67 98**

Catalogue 2022 bientôt en ligne sur www.anas.asso.fr



L'Association nationale des retraités de la Police (ANRP)

« Solidarité et bien-être »

Malgré les contraintes imposées par l'évolution désordonnée de la pandémie de Covid-19 en 2021, l'Association nationale des retraités de la Police (ANRP) a pu néanmoins maintenir une représentation visible et satisfaisante des retraités de la Police grâce à sa propre action ou au sein d'institutions, manifestations ou groupes restés eux aussi actifs. De même, des rencontres conviviales ont-elles été maintenues, certes dans un format plus réduit dans le respect des contraintes inhérentes à la pandémie, ainsi que les offres de voyages et séjours à prix attractifs dans le cadre de nos accords de partenariat. Et plus que jamais, les actions de solidarité financées par notre caisse de secours et de solidarité ont été poursuivies. L'ANRP regroupe depuis 1956 les retraités de la Police, leurs veuves et veufs ainsi que leurs amis, notamment leurs fidèles bienfaiteurs et aussi, entre autres, militaires et sapeurs-pompiers, partageant leurs valeurs. Elle accueille également, suite à une modification des statuts décidée au cours de l'assemblée générale du 25 juin 2021, les retraités, leurs veufs et veuves des polices municipales, ainsi que les policiers nationaux et municipaux en activité, renforçant ainsi le lien intergénérationnel entre actifs et retraités. Par ailleurs, des décisions ont été prises par le bureau national afin d'organiser et intensifier les relations avec l'ANAS, Orphéopolis, la Fédération sportive de la Police nationale, l'association « Police et humanisme » et tout particulièrement avec la fondation Jean Moulin.

La création d'une cellule de recrutement a également été actée, ainsi que la modernisation du site Internet et du blog. L'ANRP, tout en poursuivant son action au sein du « Beauvau de la Sécurité » et du groupe de travail « Retraités Agir Ensemble », reste déterminée dans son soutien aux forces de l'ordre, policiers, gendarmes et militaires. Elle est également présente à leurs côtés afin de les soutenir dans la poursuite de leurs missions et de partager des moments de cohésion, de convivialité intergénérationnelle lors de diverses cérémonies telles que les anniversaires de la création des CRS à Joigny et à Limoges, la célébration de la Saint-Martin, patron des policiers, du centenaire de la Police judiciaire de Strasbourg et autres rencontres amicales.

ANRP : 26, rue Sainte-Félicité- 75015 Paris - Tél . **01 56 08 30 50**

Courriel : anrp2@orange.fr - Site internet : <https://www.anrp.fr> - Blog : <http://anrp75.canalblog.com/>

Réseaux sociaux :  



Calendrier prévisionnel 2022
des règlements de votre pension de retraite
France métropolitaine,
départements et collectivités d'Outre-mer



Janvier	28	Juillet	28
Février	25	Août	30
Mars	30	Septembre	29
Avril	28	Octobre	28
Mai	30	Novembre	29
Juin	29	Décembre	22

Votre situation change...

Adresse, banque, situation familiale..., vous devez signaler ces changements via le site internet du service des retraites de l'État, dans l'onglet « retraité ».

Des formulaires en ligne sont à votre disposition. Le site est accessible à l'adresse suivante : <https://retraitesdeletat.gouv.fr>

Abonnez-vous gratuitement
aux lettres électroniques du ministère de l'Intérieur !



Action sociale Infos,
la lettre électronique mensuelle
d'information de l'action sociale
et ActuRetraite,
la lettre annuelle d'information
des retraités.

Merci de communiquer tout changement d'adresse électronique à :
action.sociale@interieur.gouv.fr

Vous continuerez ainsi à être informés régulièrement de l'actualité sociale du ministère.

Ministère de l'Intérieur / DRH / SDASAP / MIAAs
Immeuble Lumière- Place Beauvau- 75800 Paris cedex 08
Contact : **01 80 15 41 13**