

interaction

NUMÉRO 106

MAGAZINE D'INFORMATION
PROFESSIONNELLE ET SOCIALE

ÉDITÉ PAR

UNSA INTÉRIEUR ATS

2018

PREFECTURES

POLICE

GENDARMERIE

ADMINISTRATION

CENTRALE

JURIDICTIONS

ADMINISTRATIVES

A LA UNE :

C'EST LE GLAS DES MISSIONS
PERMIS DE CONDUIRE ET CARTES GRISES

DECRYPTAGE :

RETABLISSEMENT DU JOUR
DE CARENCE POUR MALADIE

POINT DE VUE :

HAUSSE DE LA CSG DANS LA FONCTION PUBLIQUE !

10€
pour
4 numéros



SOMMAIRE

A LA UNE

4



- C'est le glas des missions permis de conduire et cartes grises

DECRYPTAGE

6



- Rétablissement du jour de carence pour maladie

POINT DE VUE

8



- Hausse de la CSG dans la fonction publique !

ENTRE NOUS

10



- Scoop : l'UNSA Intérieur ATS devient UATS Unsa !

EN BREF

12



- Comment aidernos jeunes à préparer les examens blancs

AGENDA

14



- Calendrier des vacances scolaires
- C.A.P.N de mobilité année 2018
- Calendrier de la paye 2018

REPERES

15



- Bulletin d'adhésion
- Abonnement

Abonnement INTERACTIONS (gratuit pour nos adhérents) 10 euros pour 4 numéros
à retourner à UNSA Intérieur ATS (1 Place Saint Etienne- 31038 Toulouse Cedex 9)

Nom :

Adresse :

Code Postal // Ville :



Chères et Chers Ami(e)s,

Lors de notre congrès extraordinaire du 13 décembre 2017, les secrétaires départementaux et les secrétaires nationaux ont décidé de modifier les statuts de notre syndicat et de voter l'évolution de notre identité de façon dynamique et positive. Ainsi, l'UNSA Intérieur ATS devient **Union des personnels Administratifs, Techniques et Spécialisés de l'UNSA (UATS-UNSA)**.

En effet, notre syndicat évolue ! A présent, son champ d'action s'étend non seulement au périmètre du Ministère de l'Intérieur (Police, Préfectures, Gendarmerie, Tribunaux administratifs), mais également à la Présidence de la République et du Conseil Constitutionnel, ainsi que dans les établissements publics d'État (EPA).

Ce nouveau nom **UATS-UNSA** vous le retrouverez sur tous les documents. Nous le porterons évidemment pour les élections professionnelles du 6 décembre 2018, élections d'une importance capitale pour notre syndicat.

Ces élections connaîtront cette année deux nouveautés :

- **Un vote par voie électronique** du 30 novembre 2018 au 6 décembre (décret n° 2011-595 du 26 mai 2011)
- **La représentation des femmes et des hommes** au sein des organismes consultatifs (décret n°2017-1201 du 27 juillet 2017)
- sur les listes en CT comprenant l'ensemble du personnel exerçant ses fonctions dans le périmètre du service ;
- sur les listes en CAP comprenant les fonctionnaires titulaires des corps représentés au sein de la CAP ;
- sur les listes en CCP comprenant les agents contractuels de droit public exerçant des fonctions du niveau représenté au sein de la CCP.

N'hésitez pas à vous engager pour un mandat, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !

Je sais pouvoir compter sur votre mobilisation pour réussir ces élections professionnelles.



Paul AFONSO
• Secrétaire National
UNSA Intérieur ATS





C'est le glas des missions permis de conduire et cartes grises

Dorénavant, les démarches cartes grises et permis de conduire s'effectueront exclusivement en ligne. L'Etat, dans sa mansuétude, a même pensé aux réfractaires de l'informatique. Car il y en a. Et beaucoup.

Donc, pour eux, un point d'accueil numérique tenu par un jeune en service civique est mis à leur disposition en préfectures, sous-préfectures et progressivement dans les Maisons de services au public (MSAP) pour accompagner ce public dans ses démarches. Alors, si les usagers ne peuvent se rendre en Préfecture, comment procéder ?

Pour immatriculer un véhicule neuf

Avant la première mise en circulation de votre véhicule neuf vous devez faire établir la carte

grise (désormais appelée certificat d'immatriculation), que vous l'ayez achetée en France ou à l'étranger. Vous avez 1 mois pour faire la démarche. **Attention, si vous ne faites pas la démarche à temps et que vous êtes contrôlé par les forces de l'ordre, vous risquez une amende** (pouvant aller jusqu'à 750 € (en général, amende forfaitaire de 135 € ndlr).

Si le véhicule a été acheté en France

Dans la plupart des cas, professionnel qui vous vend le véhicule se charge de faire effectuer la demande.

À défaut, vous pouvez vous-même effectuer la demande en ligne (<https://ants.gouv.fr/monespace/s-inscrire>)

Vous devez créer un compte usager ANTS et vous identifier également via France Connect (utilisation de l'identifiant et du

mot de passe de votre compte Impots.gouv.fr ou Ameli.fr ou ldn.laposte.fr ou Mobile Connect et moi).

Vous devez aussi disposer d'un dispositif de copie numérique (scanner, appareil photo numérique, smartphone ou tablette avec fonction photo) est nécessaire. Le coût de la carte grise varie en fonction des caractéristiques du véhicule et de la région dans laquelle vous vivez.

Textes de référence

- Code de la route : articles R322-1 à R322-14

- Délivrance du certificat d'immatriculation

- Code de la route : articles R321-6 à R321-14-1

- Réception communautaire ou réception CE

- Arrêté du 9 février 2009 fixant les caractéristiques et le mode de pose des plaques d'immatriculation des véhicules

Est-ce la fin des files d'attente dans le hall des préfectures ?
Ou bien la fin de l'humain devant les usagers ?



- Arrêté du 9 février 2009 relatif aux modalités d'immatriculation des véhicules
- Arrêté du 14 mai 2014 relatif au contrôle de conformité initial des véhicules de PTAC inférieur ou égal à 3,5 tonnes

Si le véhicule a été acheté à l'étranger, la procédure est identique à ceci près. Vous devez vous munir d'une copie numérique (photo ou scan) des documents suivants :

- Formulaire **cerfa n°13750*05**, que vous pouvez télécharger et imprimer dans le cadre de la téléprocédure
- **Justificatif de domicile** de moins de 6 mois (en cas de cotitulaires, justificatif de celui dont l'adresse va figurer sur la carte grise)
- Certificat de cession ou facture établie par le vendeur
- **Certificat de conformité à un type CE** (ou bien **certificat de conformité et attestation d'identification**), délivrés par le constructeur. Si vous n'avez pas ces documents, contactez le constructeur ou son représentant en France pour les obtenir.
- Si vous avez acheté un véhicule **non prêt à l'emploi**, procès-verbal de réception à titre isolé (RTI) à obtenir auprès de la Dreal dont vous dépendez (elle vous indiquera la liste des documents à fournir et fixera un rendez-vous afin d'examiner votre véhicule).
- Si le véhicule est en provenance d'un **pays de l'Union européenne, quitus fiscal** ou mention de dispense délivrée par les services fiscaux territorialement compétents sur le certificat de conformité ou l'attestation d'identification (si vous n'avez pas un de ces documents, contactez les services des impôts pour connaître les pièces nécessaires et les modalités pour l'obtenir). Le quitus fiscal ou la mention de dispense ne sont pas demandés pour une remorque ou semi-remorque.
- Si le véhicule est en provenance d'un pays hors de l'Union européenne, certificat 846A délivré par le service des douanes ou mention de dispense délivrée par les

services fiscaux territorialement compétents sur le certificat "3 en 1", le certificat de conformité ou l'attestation d'identification (si vous n'avez pas le document, contactez les services des impôts ou douanes pour connaître les pièces nécessaires et les modalités pour l'obtenir). Ce document n'est pas demandé pour une remorque ou semi-remorque.

- Si vous faites la démarche pour quelqu'un d'autre, mandat signé et pièce d'identité de la personne pour qui vous effectuez la démarche. Vous devez certifier sur l'honneur que le titulaire de la carte grise dispose d'une attestation d'assurance du véhicule et d'un permis de conduire correspondant à la catégorie du véhicule immatriculé. Le règlement **du montant de la carte grise** doit obligatoirement être effectué par carte bancaire.

À la fin de la procédure, vous obtenez :

- un numéro de dossier,
- un accusé d'enregistrement de votre demande
- et un **certificat provisoire d'immatriculation (CPI)**, que vous devez imprimer. Le CPI vous permet de circuler pendant 1 mois, en attendant de recevoir votre carte grise.

Vous recevrez la carte grise définitive sous pli sécurisé à votre domicile sous un délai qui peut varier. Vous pouvez suivre en ligne l'état d'avancement de sa fabrication

(source service public).

L'administration numérique est en marche

«La généralisation des démarches en ligne répond à une demande forte d'un grand nombre d'usagers et s'inscrit dans la révolution numérique à laquelle l'État prend toute sa part», soulignent les services de l'État. Nous sommes là dans le «plan préfectures nouvelle génération» qui a pour objectif de renforcer les préfectures et sous-préfectures sur d'autres missions prioritaires au service des territoires et au bénéfice de la sécurité des Français à savoir la Gestion de crise et lutte contre le terrorisme, lutte contre la fraude, contrôle de légalité, mise en œuvre des politiques publiques.

Les agents jusque là en poste dans ces services, ont été redéployés vers ces missions. Permis de conduite et cartes grises seront désormais instruits et contrôlés dans les CERT (centres d'expertise et de ressources des titres) opérationnels sur le territoire français.

L'UATS Unsa suit de près ces changements. Si vous rencontrez des difficultés lors de votre mobilité géographique, n'hésitez pas à saisir le bureau national, ou votre secrétaire régional.

« La généralisation des démarches en ligne répond à une demande forte d'un grand nombre d'usagers et s'inscrit dans la révolution numérique »



Rétablissement du jour de carence pour maladie

(LOI n° 2017-1837 du 30 décembre 2017 de finances pour 2018)



Depuis le 1^{er} janvier 2018, le jour de carence pour maladie des agents publics (fonctionnaires et contractuels) est rétabli. Le jour de carence, très décrié par l'UATS UNSA, avait été mis en place en janvier 2012 sous le mandat de Nicolas Sarkozy puis supprimé en 2014 par François Hollande



En comparaison, trois jours de carence sont imposés dans le privé, mais l'employeur compense souvent la perte de rémunération.

En octobre, le premier ministre, Edouard Philipe, avait justifié le rétablissement, affirmant que lorsque ce jour avait été mis en place « il avait produit de remarquables résultats pour lutter contre l'absentéisme ».

L'Insee, affirme, pour sa part, que le jour de carence appliqué en 2012 et 2013 a réduit « fortement » les absences pour raisons de santé de deux jours, mais augmenté celles de longue durée pour les fonctionnaires, soit une augmentation de **25 % des absences d'une semaine à trois mois et une diminution des absences** de deux jours de plus de 50 % en raison de la mesure, en raison de son effet dissuasif. Ainsi, si la part des absences d'une journée n'a pas changé, c'est parce que les agents ont pu préférer substituer une RTT ou une journée de congé à un arrêt maladie, réduisant ainsi le micro-absentéisme, sous une raison faussée.. Quel est l'objectif de

l'actuel gouvernement ? Lutter contre l'absentéisme et dégager ainsi 170 millions d'économies par an. Cela peut s'expliquer par trois mécanismes, explique l'Insee : le « coût fixe » d'une journée de salaire qui incite à allonger pour ne pas risquer de devoir s'arrêter de nouveau ; des réticences à s'arrêter entraînant une dégradation de la santé plus importante nécessitant un arrêt plus long ; une prolongation de confort tant qu'à perdre une journée de salaire.

En comparaison, trois jours de carence sont imposés dans le privé, mais l'employeur compense souvent la perte de rémunération.

Toutefois, le jour de carence ne s'applique pas lorsque l'agent n'a pas repris le travail plus de 48 heures entre 2 congés maladie pour la même cause ou pour les congés suivants :

On dit « merci Emmanuel »...

Magali Souverain

A savoir :

La rémunération est due à partir du 2e jour de l'arrêt maladie.





Hausse de la CSG dans la fonction publique !

Par Magali SOUVERAIN

Le Gouvernement a décidé de compenser la hausse de la CSG dans la fonction publique par le versement d'une indemnité aux fonctionnaires afin, avait promis Monsieur MACRON, de nous dégager du pouvoir d'achat.

Promesse non tenue puisque l'exécutif a finalement décidé de seulement compenser la hausse de la CSG pour les fonctionnaires. Une première mesure en ce sens a été incluse dans le projet de loi de finances pour 2018, à savoir une suppression de la "contribution exceptionnelle de solidarité", une cotisation servant à financer plusieurs prestations d'assurance chômage. Mais celle-ci n'étant que de 1% et ne concernant pas tous les fonctionnaires, il fallait trouver des solutions complémentaires. Le ministère de l'action et des comptes publics a finalement opté pour une "indemnité compensatrice", censée compenser la perte au centime près, pour tous les fonctionnaires.

Mais, parce que bien sûr, il y a un mais, d'une part, elle sera calculée, dans un premier temps, sur les revenus de 2017, avant d'être éventuellement revalorisée en 2019 selon les vraies sommes touchées en 2018. En cas de hausse de salaire entre 2017 et 2018, les fonctionnaires recevront donc moins qu'ils auraient dû, pendant un an, avant qu'on ne leur rembourse la différence.

Pour couronner le tout, les cotisations sociales des fonctionnaires vont augmenter en 2018. La réforme des retraites de 2010 a en effet acté une hausse progressive des cotisations de retraite des agents du public, afin de les aligner sur le privé. L'an prochain, il est ainsi prévu de les relever de 0,27%, ce qui réduira

donc notre rémunération nette. Mais ce n'est pas fini ! Le Gouvernement a décidé d'autres mesures d'économies visant, encore et toujours, la fonction publique. Ainsi, le point d'indice sera gelé, ainsi que la réforme visant à refondre les grilles salariales jusqu'en 2019. Ne parlons même pas Sans même parler de la réinstauration du jour de carence, en cas d'arrêt maladie. Tous ces éléments font donc redouter à l'UATS une baisse du pouvoir d'achat des fonctionnaires.

Plusieurs cas de figure :

Si vous êtes fonctionnaire ayant été nommé ou recruté avant 2018, Vous bénéficiez d'une indemnité compensatrice de la hausse de la CSG (intervenue



La réforme des retraites de 2010 a en effet acté une hausse progressive des cotisations de retraite des agents du public, afin de les aligner sur le privé.

à partir de janvier 2018) si vous remplissez les 3 conditions suivantes :

- vous êtes fonctionnaire (à temps complet ou à temps non complet) ou agent contractuel ;
- vous avez été nommé ou recruté avant 2018 ;
- vous étiez en poste et rémunéré au 31 décembre 2017

La rémunération brute prise en compte comprend tous les éléments de rémunération (traitement indiciaire, indemnité de résidence, supplément familial de traitement, nouvelle bonification indiciaire, primes et indemnités) à l'exception des remboursements de frais professionnels et des avantages en nature. Si vous avez été nommé, recruté ou réintégré au cours de l'année 2017, la rémunération brute prise en compte est calculée comme la rémunération brute équivalente à une année complète. Au 1er janvier 2019, si votre rémunération a progressé entre 2017 et 2018, le montant de l'indemnité compensatrice sera réévalué proportionnellement à cette progression. L'indemnité compensatrice sera versée mensuellement. Son montant sera actualisé, à la hausse ou à la baisse, dans les mêmes proportions que le traitement indiciaire, en cas de passage à temps partiel ou d'absence pour raison de santé ayant un impact sur la rémunération.

Formule : $A * 1,6702 - (B * 1,1053)$

A = votre rémunération brute annuelle perçue en 2017
B = montant annuel de vos cotisations payées en 2017 au titre de la contribution exceptionnelle de solidarité et, si vous êtes contractuel, au titre de la cotisation d'assurance maladie au régime général de sécurité sociale et au titre de la contribution à l'assurance chômage

Agent nommé ou recruté en 2018

Vous bénéficierez d'une indemnité compensatrice de la hausse de la CSG si vous êtes

- à temps complet ;
- ou à temps non complet mais effectuant plus de 28 heures hebdomadaires.

Attention, si vous êtes :

- fonctionnaire à temps non complet effectuant moins de 28 heures hebdomadaires
- ou agent contractuel.

Vous n'avez pas droit à l'indemnité compensatrice de la hausse de la CSG.

L'indemnité est un montant mensuel forfaitaire égal à votre rémunération brute mensuelle, à la date de votre réintégration, multipliée par 0,76 %. La rémunération mensuelle prise en compte est votre 1re rémunération versée au titre d'un mois complet. La rémunération brute prise en compte comprend tous les éléments de rémunération (traitement indiciaire, indemnité de résidence, supplément familial de traitement, nouvelle bonification indiciaire, primes et indemnités) à l'exception des remboursements de frais professionnels et des avantages en nature. Au 1er janvier 2019, si la rémunération a progressé entre 2017 et 2018, le montant de l'indemnité compensatrice sera réévalué proportionnellement à cette progression. L'indemnité compensatrice est versée mensuellement. En cas de recrutement ou de nomination en cours de mois, elle est versée au prorata du nombre de **jours calendaires** de présence. Son montant est actualisé, à la hausse ou à la baisse, dans les mêmes proportions que le traitement indiciaire, en cas de passage à temps partiel ou d'absence pour raison de santé ayant un impact sur la rémunération.



Textes de référence

- Décret n°2017-1889 du 30 décembre 2017 instituant une indemnité compensatrice de la hausse de la contribution sociale généralisée dans la fonction publique
- Note d'information sur la mise en œuvre, dans la fonction publique territoriale, de l'indemnité compensatrice de la hausse de la CSG au 1er janvier 2018 (pdf - 1006.0 KB)



Scoop : l'UNSA Intérieur ATS devient UATS Unsa !

Lors du vote à l'urne, il a été décidé de faire évoluer notre identité de façon dynamique et positive. Ainsi, l'UNSA Intérieur ATS devient **Union des personnels Administratifs, Techniques et Spécialisés de l'UNSA (UATS-UNSA)**. Ce changement de nom résulte d'une volonté

d'étendre notre champ d'action au-delà du ministère de l'intérieur, afin de défendre les intérêts des personnels de la Présidence de la République ou du Conseil Constitutionnel, mais également

les personnels oeuvrant dans les établissements publics d'État (EPA). Ce nouveau nom **UATS-UNSA** remplace donc notre ancienne appellation sur tous les documents. Il sera évidemment porté pour les élections professionnelles du 6 décembre 2018, élections d'une importance capitale.

Ces élections connaîtront cette année deux nouveautés :

- **Un vote par voie électronique** du 30 novembre 2018 au 6 décembre (décret n° 2011-595 du 26 mai 2011)
- **La représentation des femmes et des hommes** au sein des organismes consultatifs (décret n°2017-1201 du 27 juillet 2017)
- sur les listes en CT comprenant l'ensemble du personnel exerçant ses fonctions dans le périmètre du service ;
- sur les listes en CAP comprenant les fonctionnaires titulaires des corps représentés au sein de la CAP ;
- sur les listes en CCP comprenant les agents contractuels de droit public exerçant des fonctions du niveau représenté au sein de la CCP. Aussi, si vous souhaitez vous engager pour un mandat, remplissez le formulaire ci-contre et adressez-le soit à votre secrétaire départemental, soit directement au bureau national pour les élections nationales. Je sais pouvoir compter sur votre mobilisation pour réussir ces élections professionnelles.

Le 13 décembre 2017 les secrétaires départementaux et les secrétaires nationaux se sont réunis en congrès extraordinaire, afin de modifier les statuts de notre syndicat.



Une région à l'honneur La Corse

L'île méditerranéenne de la Corse offre des paysages variés : villes côtières chics, forêts denses et montagnes escarpées (le pic le plus élevé est celui du Monte Cinto).

Presque la moitié du territoire de l'île est classé comme parc naturel où il est possible de randonner, notamment sur le GR20, réputé pour sa difficulté. Certaines plages de l'île sont très fréquentées comme Pietracorbara, d'autres sont assez isolées comme Saleccia et Rondinara. La Corse est, depuis 1768, un département français, mais empreint d'influences italiennes. Bonifacio, une ville accrochée à la falaise, perchée sur un promontoire étroit, domine la Méditerranée. Elle a gardé de son passé, ses hauts remparts, ses fortifications et le célèbre escalier du Roi d'Aragon, taillé dans la falaise et descendant en pente vertigineuse jusqu'à la mer.

Superficie : 8 680 km²

Date de fondation : 7 août 2015

Population : 330 000 (2017)

Capitale : Ajaccio

Quant au port, typique, il attire chaque année de nombreux visiteurs. Bonifacio est la ville la plus visitée de Corse. Les Calanques de Piana, paysage romantique par excellence un cœur, une tête de chien, un aigle, un lion : d'impressionnants blocs de granit rouge-orangé sculptés par le temps étonnent le visiteur : ce sont les Calanques de Piana. Site classé au Patrimoine Mondial de l'Unesco depuis 1983, les Calanques de Piana abritent également une vie marine riche dans ses eaux transparentes et ses grottes inaccessibles.

Sartène

Accrochée à l'éperon rocheux du Pitraghiu, Sartène, ville de granit est fière de ses traditions : la procession du Cate-nacciu aussi appelée la marche du « Pénitent Rouge » qui se déroule le Vendredi Saint, juste avant le dimanche de Pâques en est une de ses plus impressionnantes. Sartène, c'est une idée de ce qu'était la Corse du Moyen-âge, une ville de sgio de Corse, seigneurs descendants des grandes familles féodales qui se disputaient l'île au temps des chevaliers.

Ajaccio, ville natale de Napoléon

Féru d'histoire, faites un détour par Ajaccio, ville natale de l'empereur Napoléon. Mais Ajaccio, c'est aussi une ancienne ville génoise aux rues étroites abritant des musées prestigieux et un marché aux multiples saveurs. Dégustation de produits locaux en perspective ! Miam. Enfin, ne manquez pas les îles Sanguinaires, cse 4 îlots situés côte à côte dans le golfe d'Ajaccio. Ces îles, inhabitées, forment un extraordinaire sanctuaire classé. On y recense plus de 150 espaces végétales et de nombreux oiseaux marins. Pour les admirer.

Propriano, entre mer et maquis

Il est aussi un petit port de plaisance et de pêche très apprécié des voyageurs : Propriano. Entourée d'eaux turquoise et de montagnes rocheuses couvertes de maquis, cette station balnéaire offre un panorama d'exception.

NOUVEAUX BUREAUX AUDE



**SECRÉTAIRE
DÉPARTEMENTAL :**
Yves MERO



**SECRÉTAIRE
DÉPARTEMENTALE
ADJOINTE :**
Agnès BROSSARD



TRÉSORIÈRE :
Fatima LEROY

Comment aider **NOS JEUNES** a préparer les examens blancs

Souvent les examens blancs ont la réputation d'être plus difficiles que les "vrai" et les jeunes anticipent, se disant qu'ils réussiraient mieux en juin. Pourtant l'examen blanc constitue un véritable point d'étape avant le jour « j ». Les périodes de brevet et de bac blancs sont un bon moyen d'entretenir la motivation et la cadence de travail en vue du vrai examen. C'est aussi une sorte de « halte révision » qui permet de faire le point. Pour le réussir, il faut avoir révisé régulièrement, tout au long de l'année scolaire, bien sûr, mais ne pas lésiner sur le bachotage des vacances.

Si votre jeune n'a pas réussi toutes les épreuves du brevet ou du bac blanc, ne vous alarmez pas outre mesure. L'examen blanc est aussi un moyen de vérifier où en est votre ado par rapport à l'examen.

Dans tous les cas, il faut analyser où il a réussi et échoué, ainsi que sa méthode de travail : c'est là qu'on verra si elle est bonne, moyenne ou inexistante. Dans les 3 cas, c'est le moment ou jamais de l'ajuster.

Comment bien se préparer à l'examen

Profitez des vacances scolaires pour faire réviser votre enfant, et voir avec lui s'il a besoin d'aide. Anticiper les révisions, c'est s'assurer de l'avenir, c'est aussi réduire le stress dû au manque de préparation.

En tout premier lieu, il faut compulsier cahiers, classeurs : les cours sont-ils à jour, et dans leur intégralité ? A t'il tous les cours, exercices et leurs corrigés, contrôles ? Si oui, au travail, si non, il faut vite faire le tour des copains, profs, pour tout récupérer.

Faire un rétro planning de révisions. C'est toujours bien utile pour garder l'œil sur ce qu'il y a à faire, les grands points à revoir et les exercices à refaire. Attention il ne s'agit pas de quantifier exactement le temps à passer sur telle ou telle matière, mais d'établir, en gros un planning à garder sous le coude. Le bon rythme ? Celui qui convient à votre enfant, sachant qu'il vaut mieux découper les temps de révision : 4 fois demi heure plutôt que deux heures d'affilée.

Comme un sportif, il faut garder le cap. Ne cédez pas aux lamentations. Non, votre fils n'est pas le dernier de la terre à manger de la soupe ou à devoir se coucher à heures régulières. Et même s'il vous assure que Kevin se couche à minuit et se nourrit exclusivement de bonbons et de sodas, parce que ses parents l'aiment « à lui », et qu'ils sont « cools eux », ne cédez pas.

Bénéficier d'un sommeil réparateur et d'une nourriture équilibrée multipliera ses chances de réussir. Les deux dernières enquêtes de l'Inpes concernant les jeunes – HBSC 2010 (Health Behaviour in School-aged Children) et le Baromètre santé jeunes 2010 pointent chez les jeunes un déficit de sommeil important : près de 30 % des 15-19 ans sont en dette de sommeil et à 15 ans, 25 % des adolescents dorment moins

de sept heures par nuit alors qu'ils devraient en moyenne dormir neuf heures trente pour être en forme.

- Pour info, les adolescents (14-17 ans), ont besoin de dormir entre 8 et 10 heures par nuit.
- Pour les jeunes adultes (18-25 ans), entre 7 et 9 heures par nuit.

Donc, en fonction de l'heure du lever, on recule la pendule d'autant pour trouver l'heure du coucher.

Réviser c'est bien, mais pour bien réviser, il faut savoir se détendre ! Inutile de l'enfermer dans sa chambre sans voir personne, l'effet serait contre-productif. Le jeune a besoin de vie sociale. Par contre, c'est le moment de mettre un sérieux coup de frein sur les sorties nocturnes et les écrans en tous genre dont raffolent nos ados.

La veille de l'examen

Aïe aïe aïe... gros stress dans la chaumière, c'est la veille de l'examen. Si vous êtes vous-même stressé, inutile d'en faire profiter l'héritier. Il y a fort à parier qu'il l'est déjà suffisamment lui-même. Au contraire positivez et invitez-le à se relaxer (pas trop quand même...).

Et pour diminuer l'anxiété, vérifiez ensemble le matériel.

Qu'il prévoise dans son sac à dos une petite gâterie et une bouteille d'eau pour éviter les coups de pompe à 11 heures.

Le jour de l'examen

Le matin de l'examen, mettez deux sonneries de réveil différentes. Il ne faudrait pas que votre nuit blanche vous fasse rater le réveil. Anticipez un réveil plus tôt pour se donner une marge de manœuvre en cas d'imprévu, d'embouteillages, etc. Ca y est ?! Allez haut les cœurs ! Il n'y a maintenant plus qu'une chose à faire : y croire et se dire que tout ira très bien car il est prêt !

Et on rappelle, quitte à se faire rabrouer vertement, les essentiels : Lire l'énoncé en entier, puis faire les exercices dans l'ordre croissant de difficulté (du plus facile au plus difficile), en numérotant bien. Avoir un brouillon pour noter ses idées en vrac, faire les plans, les calculs...

Rester jusqu'au bout des épreuves, et s'il a fini avant relire plusieurs fois. Papa, maman respirez, ça va aller !

Régime et diabète

Un régime drastique permettrait de soigner le diabète de type 2

D'après une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Glasgow, en Ecosse, et publiée dans la revue The Lancet, un régime hypocalorique strict et une importante perte de poids permettraient de normaliser la glycémie des diabétiques de type 2, voire d'obtenir une rémission de la maladie. Sur les trois cent six personnes participant à cette recherche, cent quarante-neuf ont accepté d'arrêter leur traitement antidiabétique et antihypertenseur et de suivre un programme intensif de perte de poids associé à des conseils en diététique.

Résultats : un an après le début de l'étude, 57 % des participants ayant perdu entre 10 et 15 kilos n'avaient plus de diabète. Le taux grimpe même à 86 % chez ceux qui ont perdu plus de 15 kilos. L'étude montre ainsi que le diabète de type 2 est bien lié au volume de masse grasse du corps et qu'une rémission est possible, même si la maladie est installée depuis plusieurs années. Afin d'évaluer les résultats de cette recherche sur le long terme, les participants seront encore suivis pendant quatre ans. ■

Source : France Mutualité



**Plus que des promesses,
des solutions d'accompagnement
en santé et prévoyance
ajustées à vos besoins.**

Nos Conseillers

Jennaly LO

Tél. : 05 34 36 36 73
j.lo@mutuelle-umc.fr
Départements 02/18/27/36/37/41/45
59/60/61/62/76/80/87

Lydie CHAIEB

Tél. : 06 08 64 15 10
l.chaieb@mutuelle-umc.fr
Départements 01/03/05/07/26/38/42
43/63/69/71/73/74

Alain BLANS

Tél. : 06 33 07 08 62
a.blans@mutuelle-umc.fr
Départements 04/06/11/13/30/34
66/83/84/2A/2B

Déborah GOTTARDI

Tél. : 05 34 36 36 72
d.gottardi@mutuelle-umc.fr
Départements 08/10/15/19/21/23/28
48/51/52/58/72/89

Claude SAVRY

Tél. : 06 75 59 22 21
c.savry@mutuelle-umc.fr
Départements 25/39/54/55
57/67/68/70/88/90

Adèle GOULEDEHI

Tél. : 06 08 68 30 50
a.gouledehi@mutuelle-umc.fr
Départements 01/03/05/07/26/38/42
43/63/69/71/73/74

Morgane WECKE

Tél. : 06 86 69 80 81
m.wecke@mutuelle-umc.fr
Départements
14/22/29/35/44/49/50/53/56/85

En agence

Agence de Paris

Nathalie DUBOT
Tél. : 06 08 72 08 90
n.dubot@mutuelle-umc.fr
Départements : 75/77/78/91/92/93/94/95

Agence de Toulouse

Sylvie GADEA
Tél. : 05 61 21 13 36
Tel. : 06 75 50 11 03
s.gadea@mutuelle-umc.fr
Départements : 09/12/31/32/46/65/81/82

Amandine RUS

Laure Galtier
Tél. : 05 61 21 13 36

Agence de Bordeaux

Justine SUHARD
Résidence Vivaldi
48, cours du Maréchal Gallieni
33400 TALENCE
Tél. : 06 70 29 54 18
j.suhard@mutuelle-umc.fr
Départements : 16/17/24/33/40/47/64/79/86

Agence de Marseille

Marie-Francoise RICHET
8 boulevard Baille 13006 Marseille
Tél. : 04 91 43 40 99
mf.richet@mutuelle-umc.fr

Centre de gestion

Z.I. LARRIEUPOLIS – CS 42842
1, Avenue Gutenberg
31128 PORTET-SUR-GARONNE CEDEX
9h-12h45 / 13h30-17h30
Tél : 05 34 36 36 70
Fax : 05 34 56 84 62

Cybèle Solidarité

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité
Immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro SIREN 443 885 355, substituée par la
Mutuelle UMC
Siège social : Résidence Vivaldi, 48 cours du Maréchal Gallieni, 33400 Talence
Agissant sous l'autorité de l'ACPR (Autorité de contrôle prudentiel et de résolution) -
61 rue Taitbout - 75436 PARIS CEDEX 09

Mutuelle UMC

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité
Immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro SIREN 529 168 007
Siège social : 35 rue Saint Sabin 75011 Paris
Adresse postale : MUTUELLE UMC 35 RUE SAINT SABIN 75534 PARIS CEDEX 11
www.mutuelle-umc.fr
Agissant sous le contrôle de l'ACPR (Autorité de contrôle prudentiel et de résolution)
61 rue Taitbout - 75436 PARIS CEDEX 09

www.mutuelle-cybele-solidarite.com

☎ 05 34 36 36 70



Calendrier scolaire 2017-2018

	zone A	zone B	zone C
	Académies : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers	Académies : Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg	Académies : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
RENTREE DES ENSEIGNANTS	Vendredi 1er septembre 2017 dans toutes les zones		
RENTREE DES ÉLÈVES	Lundi 4 septembre 2017 dans toutes les zones		
VACANCES DE LA TOUSSAINT	Fin des cours : Samedi 21 octobre 2017 (soir) Reprise des cours : Lundi 6 novembre 2017 (matin)		
VACANCES DE NOËL	Fin des cours : Samedi 23 décembre 2017 Reprise des cours : Lundi 8 janvier 2018		
VACANCES D'HIVER	Fin des cours : Samedi 10 février 2018 Reprise des cours Lundi 26 février 2018	Fin des cours : Samedi 24 février 2018 Reprise des cours Lundi 12 mars 2018	Fin des cours : Samedi 17 février 2018 Reprise des cours Lundi 5 mars 2018
VACANCES DE PRINTEMPS	Fin des cours : Samedi 7 avril 2018 Reprise des cours Lundi 23 avril 2018	Fin des cours : Samedi 21 avril 2018 Reprise des cours Lundi 7 mai 2018	Fin des cours : Samedi 14 avril 2018 Reprise des cours Lundi 30 avril 2018
VACANCES D'ÉTÉ	Fin des cours : Samedi 7 juillet 2018 dans toutes les zones		

C.A.P.N DE MOBILITÉ ANNÉE 2018

FILIERE ADMINISTRATIVE				
Catégorie	Dates des CAPN	Fin de la publication des fiches de postes	Date limite de candidatures	Date d'affectation
Attaché	19 juin 2018	30 mars 2018	9 avril 2018	1 ^{er} /09/2018*
Secrétaires administratifs	21 juin 2018	30 mars 2018	9 avril 2018	
Adjoints administratifs	26 juin 2018	6 avril 2018	13 avril 2018	

FILIERE TECHNIQUE				
Catégorie	Dates des CAPN	Fin de la publication des fiches de postes	Date limite de candidatures	Date d'affectation
Ingénieurs S.T.	17 mai 2018	30 mars 2018	9 avril 2018	1 ^{er} /09/2018*
Contrôleurs S.T.	15 juin 2018			
Adjoints Techniques I.O.M	5 juin 2018			

FILIERE S.I.C.				
Catégorie	Dates des CAPN	Fin de la publication des fiches de postes	Date limite de candidatures	Date d'affectation
Ingénieurs S.I.C	23 mai 2018	30 mars 2018	9 avril 2018	1 ^{er} /09/2018*
Techniciens S.I.C	1er juin 2018			
Agents S.I.C	7 juin 2018			

RAPPELS :

• * Dans le cadre de la mise en oeuvre du plan pré-fecture nouvelle génération (PPNG) et de la priorité accordée aux postes des services des étrangers, cette date pourra être avancée ou retardée.

• Un renoncement à une décision de mutation sans motif sérieux peut exposer l'agent à ce que ses nouvelles demandes ne soient pas suivi d'effet dans les deux années qui suivent.

• La durée de validité d'une demande de mutation est limitée à une seule C.A.P. En raison de la préparation, et du déroulement des élections professionnelles du 30 novembre au 6 décembre 2018, il n'y aura pas de CAP locale ou nationale de mobilité au second semestre 2018.

FILIERE SOCIALE

Assistant de service social

Mobilité "au fil de l'eau"



PLAQUETTE

CARTE de VISITE

CRÉATION

FLYER

MEDIA PRINT

L'imprimerie proche de vous !

Editeur spécialisé
dans l'impression
**DES AGENDAS,
ET CALENDRIERS**



www.serviceprint.fr

ZAC ST MARTIN - 23, RUE BENJAMIN FRANKLIN
84120 PERTUIS - TEL. 04 90 68 65 56 - FAX 04 86 85 51 24
direction@serviceprint.fr