



**Union Fédérale Autonome Santé**

Tél rédaction. : 06.87.09.97.61

E-Mail: [com@lesautonomessante-ufas.fr](mailto:com@lesautonomessante-ufas.fr)



# LE PETIT AUTONOME

**Juillet – Août 2021 - N° 4**

## SOMMAIRE

- Le mot de la secrétaire départementale Page 2
- Lettre ouverte en faveur des ASHQ – pétition à signer Page 3
- Le décret 2002-9 régleme le temps de travail Pages 4 à 6
- Mise à disposition de cocons de micro-sieste. Page 7
- Soigner son alimentation Page 8
- Attestation de vaccination avec QR code Page 9
- Infos BERCY, cotisation syndicale Page 10
- Visualiser la couverture vaccinale en France Page 11
- Jeux et détente Page 12

**1 Grande Allée du 12 Février 1934, Le Luzard II Bât. A, 77186 Noisiel**  
Affiliée à la Fédération Générale Autonome des Fonctionnaires

# Le mot de la secrétaire départementale

**Chers collègues, bonjour à tous,**

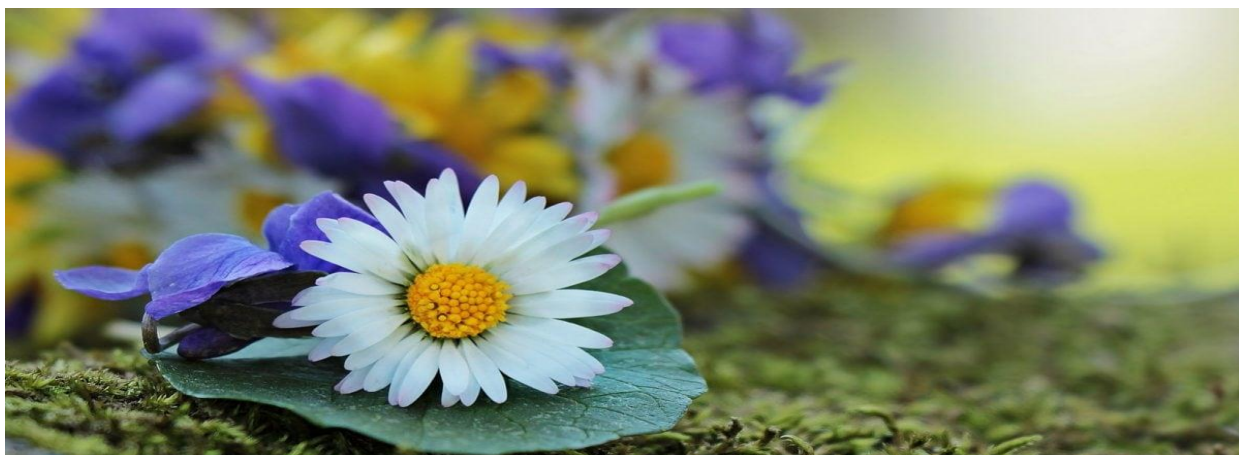
L'été sera chaud... Le plan canicule dit toujours plus de travail même si la Covid-19 prend un peu de recul, elle est toujours présente. De nombreux Ehpad recherchent des étudiants (IDE et Aide-soignant) sur la période de juillet à septembre afin de préserver une prise en soin digne pendant cette période délicate.

Aujourd'hui en France plus de 30 millions de français sont vaccinés. Allons-nous vers une immunité nationale ? Mi-juin, Mr Véran, ministre de la santé annonce réfléchir à l'obligation vaccinale pour les professionnels exerçant auprès des personnes âgées. Serait-ce l'ouverture d'une nouvelle porte vers un conflit ? Imposer ou laisser le libre choix ? la proposition sera-t-elle développée à tous les professionnels de santé ?

Profitez de vos congés pour vous ressourcer en espérant éviter une nouvelle vague de la Covid-19 pour septembre.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Solenn Le Baron-Le Floch



# Lettre ouverte en faveur des ASHQ



## LETTRE OUVERTE AU MINISTRE DE LA SANTE EN FAVEUR DES ASHQ, LES OUBLIES DU SEGUR



Monsieur Olivier Véran  
Ministre des affaires sociales et de la santé  
14, Avenue Duquesne  
75350 Paris 07 SP

Recommandé : n° 2c140 903 7618 1

**Objet : Lettre ouverte**

Le 17 Juin 2021

Monsieur le Ministre de la santé et des solidarités,

L'Union Fédérale Autonome Santé souhaite attirer votre attention sur la situation des agents des services hospitaliers, exclus comme d'autres professionnels de la deuxième phase des accords du Ségur de la santé, mais aussi de la prime d'attractivité.

Maillon essentiel du système de soins, les ASHQ, assurent des missions aussi multiples qu'essentielles. Exposés au contact direct des patients, ils sont toujours « aux petits soins » pour chacun d'entre eux, veillent au respect de leur dignité, assurent leur alimentation et leur hygiène, parfois leurs déplacements. La crise du Covid 19 a mis en lumière le rôle crucial de ces agents, dont les compétences en bio-nettoyage, permettant de lutter contre les infections nosocomiales, constitue un bien inestimable en matière de santé publique d'autant plus qu'ils sont dans la filière des soignants étant sur la même grille indiciaire et sur de la commission paritaire n°8 avec les Aides-soignantes.

Malgré leur investissement, les conditions de travail souvent difficiles, la pénibilité liée aux horaires, aucun d'entre eux ne pourra percevoir, y compris après 40 années d'engagement un salaire décent, estimé à 1760 euros mensuel par la Direction statistique du Ministère des solidarités placée sous votre autorité.

Aussi, nous vous demandons aujourd'hui de bien vouloir réintégrer les agents des services hospitaliers, comme l'ensemble des professionnels de santé, dans les négociations en cours au sein de votre Ministère, afin que « les premiers de corvée » puissent vivre décemment dans un pays où le système de santé est érigé en fierté nationale.

Dans l'attente de votre réponse, nous vous prions, Monsieur le Ministre, de bien vouloir agréer l'expression de nos sentiments distingués.

Le Secrétaire Général  
DEAS/FGAF  
David Amicizia  
Tel : 06 58 16 61 47

Une pétition est en ligne, voici le lien pour nous rejoindre :

<https://www.mesopinions.com/petition/sante/agents-services-hospitaliers-ash-colere-exclus/148484>

## Durée du travail dans la fonction publique hospitalière (Rappel décret 2002-9)

**Repos Fixe :** La durée légale du travail effectif dans un établissement public hospitalier est fixée à 1 607 heures par an ou 35 heures en moyenne par semaine.

**Repos Variable :** La durée annuelle de travail effectif de l'agent en repos variable qui travaille au moins 10 dimanches ou jours fériés par an est fixée à 1 582 heures.

Lorsque l'agent effectue au moins 20 dimanches ou jours fériés par an, il bénéficie de 2 jours de repos compensateurs supplémentaires.

**La durée annuelle de travail effectif d'un agent qui travaille exclusivement de nuit :** est fixée à 1 476 heures. Un agent travaille exclusivement de nuit s'il effectue au moins 90 % de son temps de travail annuel de nuit entre 21 heures et 6 heures, ou pendant 9 heures consécutives entre 21 heures et 7 heures.

Pour l'agent qui alterne des horaires de jour et des horaires de nuit, la durée annuelle de travail effectif est réduite en proportion des périodes de travail de nuit effectuées.

**Servitude d'internat :** La durée annuelle de travail effectif d'un agent en servitude d'internat est fixée à 1 607 heures moins 5 jours ouvrés consécutifs de repos par trimestre, sauf pendant le trimestre incluant la période d'été.

Les jours de repos ne sont pas attribués lorsque l'agent est en congé ou absent plus de 3 semaines au cours du trimestre (sauf en cas d'absence pour formation).

Un agent en servitude d'internat effectue au moins 10 surveillances nocturnes par trimestre.

Cela concerne les fonctionnaires appartenant aux corps des infirmiers, des aides-soignants et aux corps socio-éducatifs et les contractuels occupant un emploi équivalent, exerçant à temps plein sur des emplois à temps complet dans les foyers de l'aide sociale à l'enfance et les établissements d'accueil de personnes handicapées ou âgées.

Les périodes de surveillance nocturne en chambre de veille accomplies entre les heures de coucher et de lever des patients ne peuvent pas dépasser 12 heures.

Chaque période est décomptée comme 3 heures de travail effectif pour les 9 premières heures et comme 1 demi-heure pour chacune des heures au-delà de 9 heures.

En cas d'intervention auprès d'un patient, le temps d'intervention est pris en compte intégralement comme temps de travail effectif. La durée retenue pour chaque intervention est toujours d'au moins une ½ heure.

L'agent soumis à ce régime d'équivalence ne peut pas travailler plus de 48 heures par semaine en moyenne sur une période de 4 mois consécutifs. Il ne peut pas non plus travailler plus 12 heures par nuit, sur une période de 24 heures. L'agent a droit à un repos d'une durée au moins équivalente au nombre d'heures effectuées au-delà de la 8<sup>me</sup> heure.

*Rappel : l'agent travaillant exclusivement de nuit ne peut pas bénéficier des réductions de la durée annuelle de travail effectif prévues en cas de repos variable ou de servitude d'internat.*

**Décompte du temps de travail effectif :** La durée de travail effectif comprend le temps pendant lequel l'agent est à la disposition de l'employeur et doit se conformer à ses directives sans pouvoir vaquer librement à des occupations personnelles.

Les temps de restauration et de pause sont considérés comme des temps de travail effectif si l'agent a l'obligation d'être joint à tout moment afin d'intervenir immédiatement pour assurer son service.

Lorsque le port d'une tenue de travail est obligatoire, le temps d'habillage et de déshabillage est considéré comme temps de travail effectif.

**Durée maximum de travail et repos :** L'agent bénéficie d'un repos quotidien de 12 heures consécutives minimum.

Une pause de 20 minutes est accordée lorsque le temps de travail quotidien est supérieur à 6 heures consécutives.

En cas de travail continu, la durée quotidienne de travail ne peut pas dépasser 9 heures pour les équipes de jour, 10 heures pour les équipes de nuit.

Toutefois, si les contraintes de continuité du service l'exigent, le chef d'établissement peut imposer une durée de travail plus longue, après avis du comité technique. Dans ce cas, l'amplitude de la journée de travail (temps de pause compris) ne peut pas dépasser 12 heures.

Le chef d'établissement peut décider d'appliquer une durée quotidienne de travail différente à l'agent qui effectue régulièrement ou ponctuellement des transferts d'usagers entre établissements. Cette décision est soumise à l'avis préalable du comité technique.

En cas de travail discontinu, l'amplitude de la journée de travail (c'est-à-dire temps de pause compris) ne peut pas dépasser 10 heures 30. Cette durée ne peut pas être fractionnée en plus de 2 vacations de 3 heures minimum.

L'agent qui participe à la prise en charge d'usagers à domicile peut se voir appliquer des horaires de travail discontinu. Dans ce cas, le chef d'établissement peut, après avis du comité technique, décider d'appliquer une amplitude de travail supérieure à 10 heures 30 dans la limite de 12 heures.

### **Durée hebdomadaire**

La durée de travail effectif, heures supplémentaires comprises, ne peut pas dépasser 48 heures par période de 7 jours glissants (c'est à-dire de date à date). L'agent doit bénéficier d'un repos hebdomadaire de 36 heures consécutives minimum.

L'agent bénéficie d'un repos hebdomadaire de 36 heures consécutives minimum.

Le nombre de jours de repos est fixé à 4 jours pour 2 semaines. A moins 2 d'entre eux doivent être consécutifs, dont un dimanche.

**Organisation :** Le travail est organisé selon des périodes de référence appelées « cycles de travail ».

La durée du cycle de travail ne peut pas être inférieure à la semaine (du lundi au dimanche), ni supérieure à 12 semaines.

Le cycle de travail est défini par service ou par nature de fonction.

Les cycles de travail auxquels peuvent avoir recours les services sont définis par le chef d'établissement après avis du comité technique.

Les horaires de travail sont définis à l'intérieur du cycle de travail de manière à ce que la durée annuelle du travail respecte la durée légale (1 607 heures ou la durée inférieure en vigueur).

Le nombre d'heures de travail effectué au cours des semaines composant le cycle peut être irrégulier.

Un agent ne peut pas travailler plus de 44 heures (heures supplémentaires non comprises) par semaine.

Quand le cycle de travail prévoit une durée de travail supérieure à 35 heures par semaine, les heures accomplies au-delà de la durée légale donnent droit à des RTT.

Et les heures effectuées au-delà de la durée légale, une fois les jours de RTT accordés, s'il y a lieu, constituent des heures supplémentaires.

### **Horaires variables**

Le travail peut être organisé en horaires variables, sous réserve des nécessités du service, après consultation du comité technique.

Cette organisation définit une période de référence pendant laquelle l'agent doit accomplir un nombre d'heures de travail correspondant à la durée réglementaire.

Les heures de travail sont comptabilisées par un système de pointage et un dispositif *de crédit-débit* permet de reporter un nombre limité d'heures de travail d'une période sur l'autre.

Un nombre maximum d'heures peut être inscrit au débit ou au crédit de chaque agent.

Les horaires variables comportent des plages fixes (pendant lesquelles tous les agents sont présents) et des plages mobiles (pendant lesquelles chaque agent choisit quotidiennement ses heures d'arrivée et de départ).

### **Tableau de service**

Un tableau de service précise les horaires de travail de chaque agent pour chaque mois.

Il est communiqué à chaque agent 15 jours au moins avant son application. Il doit pouvoir être consulté à tout moment. Toute modification dans la répartition des heures de travail doit être, sauf urgence de service, reportée sur le tableau de service 48 heures à l'avance et l'agent doit en être informé immédiatement.

**Texte de référence :** Décret n°2002-9 du 4 janvier 2002 relatif au temps de travail et à l'organisation du travail dans la fonction publique hospitalière

## C.G.O.S INITIATIVES

### LES PROFESSIONNELS DU GROUPE HOSPITALIER SECLIN

**Le groupe hospitalier met à disposition de tous les agents des cocons de micro-sieste. Chacun est invité, sur son temps de travail, à venir recharger ses batteries pendant une quinzaine de minutes.**



*« Prendre soin de soi, pour encore mieux prendre soin des autres ! »*

C'est le principe qui a motivé Aurélie Berquet. Cadre de santé au groupe hospitalier Seclin Carvin, elle a initié un projet de micro-siestes à destination des soignants et de l'ensemble des agents. *« Cette idée remonte à 2018, se souvient-elle »*. Le projet de l'établissement accorde une place importante à la question du bien-être au travail. Beaucoup de choses ont été mises en place comme la méditation pleine conscience, la sophrologie, la prévention des TMS.... *« Nous avons alors commencé à réfléchir à la qualité du sommeil chez les soignants. Et nous nous sommes intéressés à un projet de micro-sieste mis en place à l'hôpital d'Évreux. »*

Après quelques recherches, elle découvre la société Nap & up qui conçoit des cocons spécialement conçus pour la micro-sieste. L'utilisateur s'installe sur un fauteuil en position semi-allongée, recouvert par une canopée. Pendant une vingtaine de minutes maximum, il se repose guidé par un enregistrement sonore inspiré de la sophrologie. *« Après 4 à six heures de travail, tout le monde ressent un léger coup de barre, précise Aurélie Berquet. L'idée de ces cocons est de proposer un temps de déconnection et de lâcher prise sans s'endormir profondément, pour pouvoir efficacement retourner au travail ensuite. »*

#### **Testé et approuvé**

Un premier cocon a pu être testé et approuvé par une trentaine d'agents. *« L'une de nos premières utilisatrices était un chirurgien qui avait l'habitude de faire la sieste dans son bureau sur un canapé. Quand elle a su que l'hôpital développait ce principe de micro-sieste et se donnait les moyens de mettre en place un espace dédié à cela, elle s'est tout de suite portée volontaire. »*

Convaincu des bénéfices de ces micro-siestes, l'hôpital a décidé de s'équiper de 30 cocons, qui seront installés dans différents services sur les 3 sites du groupe hospitalier, y compris dans les Ehpad. Les agents pourront s'y rendre pendant leur temps de travail, de manière autonome, en réservant un créneau sur une application.

Et si l'accueil du projet est plutôt positif, il a fallu convaincre certaines réticences. *« La sieste au travail est encore tabou en France, reconnaît Sophie Delmotte, directrice générale du groupe hospitalier Seclin-Carvin. Nous avons décidé de travailler sur ce tabou et de soutenir ce projet, car la fatigue au travail est une réalité. Même avant la covid. La micro-sieste permet aux agents de retrouver leur énergie. Et c'est un plus pour la sécurité des patients. »*

# Santé : boostez le gardien de votre santé !



Votre système immunitaire agit comme une véritable barrière. Au quotidien, une bonne alimentation et quelques astuces permettent de lui apporter vitamines, minéraux et conditions optimales.

Notre principal allié en matière d'immunité est notre microbiote. Il assure 70 % de notre immunité, notamment grâce à notre flore intestinale et nous aide aussi dans les fonctions digestives, métaboliques et neurologiques. Premier ennemi du microbiote : le stress, suivi de près par une mauvaise alimentation et la sédentarité. Quelques pistes pour entretenir ses défenses naturelles :

**1/ Renforcez** votre microbiote avec une alimentation riche en :

- Prébiotiques : fruits et légumes et aliments complets riches en fibres ;
- Probiotiques naturels : choucroute crue, aliments lactofermentés.

**2/ Soutenez** le bon fonctionnement de votre système immunitaire avec :

- Des vitamines qui vont le stimuler : A, E, C ou le réguler : D ;
- Des minéraux : zinc, magnésium, sélénium...

En cas de fatigue, une cure de spiruline ou de gelée royale peut redonner de l'énergie.

**3/ Stimulez** votre système immunitaire avec des plantes comme l'échinacée, le thym, les champignons (shiitake, pleurote...).

**4/ Assainissez** votre système digestif en utilisant des huiles essentielles, de la propolis, de l'extrait de pépin de pamplemousse, certaines plantes : ail, cannelle, origan, girofle...

**5/ Une pause s'impose.** Dans une journée de travail tendue comme en connaissent les soignants, il est fondamental de prendre quelques minutes, deux fois par jour, pour faire quelques respirations lentes et profondes. Un rituel simple, à la portée de tous, qui va faire descendre le rythme cardiaque, apaiser le système nerveux et ralentir le rythme du cerveau.

**6/ Évacuez** aussi votre stress avec le sport !



# L'attestation de vaccination avec QR code est disponible sur le site de l'Assurance Maladie



**Les personnes vaccinées contre le Covid-19 ont désormais l'occasion d'obtenir leur attestation de vaccination certifiée au format dématérialisé ou par l'intermédiaire d'un QR code.**

Depuis le jeudi 27 mai 2021, le site de l'Assurance Maladie a mis en place une plateforme en ligne qui permet aux personnes vaccinées de télécharger l'attestation de vaccination. Elle peut être obtenue au format papier et numérique. Ce document sera nécessaire pour voyager ou pour assister à certains événements accueillant du public, en vue d'une nouvelle étape du déconfinement en France.

## **Comment retrouver et télécharger l'attestation de vaccination ?**



Tout d'abord, vous devez vous rendre sur le site [attestation-vaccin.ameli.fr](https://attestation-vaccin.ameli.fr) et cliquer sur le bouton « S'identifier avec FranceConnect ».

À l'issue de l'étape d'identification, il faudra cliquer sur le bouton « Continuer sur Attestation Vaccin - Assurance Maladie » pour générer et télécharger le document en question au format PDF.

L'attestation pourra alors être enregistrée dans un dossier en fonction du périphérique choisi (PC, smartphone ou tablette), pour ensuite être imprimée.

Pour information, une autre version de l'attestation devra être générée après chaque injection d'une dose de vaccin.

Enfin, pour ceux et celles qui utilisent l'application, l'attestation de vaccination certifiée peut être ajoutée dans la rubrique « Mon carnet » via un QR code.

# Comment bénéficier du crédit d'impôt de cotisation syndicale ?

Par Bercy Infos, mars 2021

Vous êtes salarié, fonctionnaire ou retraité et vous cotisez à un syndicat ? Sachez que vous pouvez bénéficier - sous conditions - d'un crédit d'impôt au titre de cette cotisation syndicale ! On vous explique comment faire.

## Qui peut bénéficier du crédit d'impôt de cotisation syndicale ?

Ce crédit d'impôt est ouvert :

- À **tous les salariés** du secteur privé comme du secteur public
- Aux **fonctionnaires**
- Aux **retraités** qui adhèrent ou sont toujours adhérents d'un syndicat représentatif de salariés ou de fonctionnaires
- Aux **salariés involontairement privés d'emploi** et qui perçoivent des allocations chômage imposables comme revenus de remplacement selon les règles de droit commun des traitements et salaires.

## Comment bénéficier du crédit d'impôt de cotisation syndicale ?

Pour cela, vous devez déclarer vos cotisations syndicales dans le cadre de votre **déclaration annuelle de revenus**.

Plus précisément vous devez inscrire le montant total des cotisations versées dans la case 7AC, 7AE ou 7AG de votre déclaration 2042 RICI.



### Attention : déclaration des frais réels

Pour celles et ceux qui optent pour une déclaration d'impôts aux frais réels, il suffit de rajouter le montant de la cotisation syndicale à ces frais.

### À savoir

- Le crédit d'impôt est égal à 66 % du total des cotisations.
- Les personnes non imposables bénéficient également de cette mesure. Un montant correspondant à 66 % de leur cotisation leur est alors versé sur leur compte.

# Covid-19 : lancement d'un site pour visualiser la couverture vaccinale en France

Comment se situe son département par rapport aux chiffres nationaux de la vaccination ? Quelle est la part de personnes vaccinées parmi les personnes atteintes de pathologies chroniques ? Quels sont les principaux lieux de vaccination ? Pour contribuer à enrichir les connaissances sur le déploiement de la vaccination contre la Covid-19, l'Assurance Maladie met à disposition des données nouvelles sur la couverture vaccinale de la population. Depuis le 28 mai, ces données sont accessibles par tous sur le site dédié : [datavaccin-covid.ameli.fr](https://datavaccin-covid.ameli.fr).

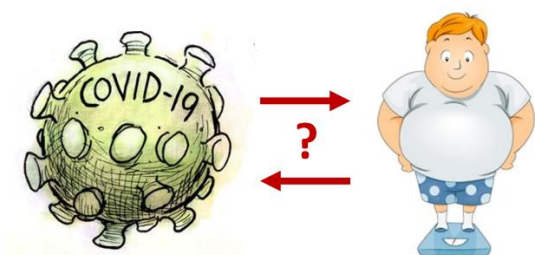


## Les données disponibles

Sur ce site, on peut trouver les taux de vaccination par département de résidence. Les résultats peuvent être affinés selon différents filtres : l'âge, le type de vaccin administré et la phase du cycle vaccinal (1<sup>ère</sup> injection ou vaccination terminée). Des données par lieu de vaccination et catégorie du vaccinateur (centres de vaccination, cabinet de médecin en ville, pharmacie, Ehpad...) sont aussi disponibles.

Une fois par mois, ces taux de couverture vaccinale sont également passés au crible de 50 pathologies spécifiques, souvent graves et/ou chroniques, qui concernent près de 22 millions de personnes.

Tirées des bases de données de l'Assurance Maladie et complétée de données de population de références (source Institut national de la statistique et des études économiques (Insee)), ces données dressent une cartographie fine des populations vaccinées. Les taux de vaccination des personnes prises en charge pour des pathologies les rendant pour la plupart vulnérables face au virus (maladies cardiovasculaires ou respiratoires, cancers, diabète, etc.) sont également consultables.



Le site [datavaccin-covid.ameli.fr](https://datavaccin-covid.ameli.fr) est librement accessible en open data. Il est doté d'un outil de datavisualisation : en sélectionnant les indicateurs de son choix et l'échelle géographique (nationale ou départementale), on peut éditer des cartes et des graphiques.

# Page jeux et détente

## SODOKU

Facile

7	4	3	2	8	9	5	1	6
	9	2			3			7
5	1				7			
4	6							
1								2
							7	5
			5				6	1
9			7			2	5	
2	5	6	8	4	1	7	3	9

Difficile

6				2				
				4			6	1
3	1	4	6					2
	6				7	8		
		8	2		6	3		
		1	3				9	
1					9	6	5	8
7	4			6				
				3				9

Moyen

1				6				
9		7			3		5	
8					9	2	1	
4	8		9		2	7		
		1	5		6	4		
		5	4		7		2	1
	3	8	6					2
	2		3			9		8
				7				3

Diabolique

1				2				
		7			8			
				7	4		5	3
7			5			8		
2								6
		4			9			2
4	8		3		5			
			9			6		
				8				1

Bonnes vacances à  
toutes et tous

Rendez-vous en  
septembre

