



santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore

## AGENDA

**Conférences organisées par les élus MSA. Gratuites et ouvertes à toutes et à tous.**

### ► Être heureux se cultive

- **Mardi 13 novembre**  
20h30 - Salle du Val Ledan - Saint-Divy.
- **Jeudi 15 novembre**  
20h30 - Salle des fêtes Plœuc-sur-Lié.
- **Mardi 20 novembre**  
20h30 - Salle Ti Laouen Bannalec.
- **Jeudi 29 novembre**  
20h30 - Salle des fêtes - Plancoët.

### ► Quel soutien pour les aidants dans leur parcours ?

- **Mardi 9 octobre**  
14h30 - Salle de la remise du moulin - Rosporden.
- **Vendredi 9 novembre**  
14h00 - Salle d'honneur de la Mairie - Lanvallay.

### ► Théâtre : "649 €" (clin d'œil théâtral sur le cancer du sein)

- **Mardi 9 octobre**  
20h00 - Centre culturel Ellipse - Moëlan-sur-Mer.

Retrouvez l'ensemble des dates de réunions publiques sur [msa-armorique.fr](http://msa-armorique.fr) rubrique *Élu MSA/Calendrier des conférences santé et actions des élus.*

# actu

## MSA

Toute l'actualité de la **MSA d'Armorique**

N°5 - Septembre 2018



## Service en ligne



## Logement : suivez votre demande étape par étape

Vous venez de faire une demande d'aide au logement auprès de la MSA et vous souhaitez savoir où en est le traitement de votre dossier ? Grâce au service en ligne "suivi de mes demandes de prestations" disponible dans "Mon espace privé" du site [msa-armorique.fr](http://msa-armorique.fr), c'est désormais possible.

Que vous ayez fait votre demande en ligne ou par formulaire papier, vous pouvez vérifier son état d'avancement tout au long des quatre étapes suivantes :

- reçue,
- en cours,
- documents manquants,
- terminée.

Pratique, ce service en ligne vous envoie, en plus, une notification à chaque changement d'état de votre demande. Un gain de temps non négligeable : pas besoin d'appeler votre MSA pour obtenir l'information et le service est accessible 7j/7 et 24h/24.

### Comment s'inscrire à "Mon espace privé" ?

- 1 - Rendez-vous sur [msa-armorique.fr](http://msa-armorique.fr)
- 2 - Cliquez sur "S'inscrire" dans le bloc de connexion en page d'accueil du site
- 3 - Complétez le formulaire d'inscription
- 4 - Vous recevrez instantanément votre mot de passe provisoire, à personnaliser lors de votre première connexion.

### Besoin d'aide pour vous connecter ou vous inscrire ?

Notre assistance Internet vous accompagne au 02 31 25 39 33 (appel non surtaxé).



Ce numéro comporte un encart Mutualia pour les départements des Côtes d'Armor et du Finistère.

Édité par la MSA d'Armorique. Siège social : 3, rue Hervé de Guébriant - 29412 Landerneau cedex - Tél. 02 98 85 79 79  
Directeur de publication : Philippe Meyer - Coordination du journal : Noémie Leclercq - Rédaction : Caroline Lancelle  
Conception et PAO : Ollivier Salmon - Dépôt légal : 3<sup>ème</sup> trimestre 2018 - Tirage : 27 831 ex - Agrément CPPAP : 0518 M 08224  
Imprimé par : Corlet Roto - ZA des Vallées - 53300 Ambrières-les-Vallées - Imprimeur ayant obtenu la marque Imprim'vert  
Crédits photos : MSA d'Armorique, CCMSA service images, Fotolia, Phovoir.

# Décryptage : le prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2019, la réforme du prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu entrera en vigueur. Son objectif est de supprimer le décalage d'un an entre la perception des revenus et leur imposition pour s'adapter ainsi plus vite aux changements de situation financière ou familiale des contribuables. Concrètement, comment cela va-t-il se mettre en place pour vous, retraités ? MSA actu vous éclaire.



### **VOUS NE PAYEZ PAS D'IMPÔT AUJOURD'HUI. ALLEZ-VOUS QUAND MÊME ÊTRE PRÉLEVÉ ?**

Si vous êtes non imposable, l'administration fiscale transmettra à la MSA un taux de prélèvement à 0%. Vous ne serez donc pas prélevé.

### **LA RETRAITE EST-ELLE SOUMISE AU PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE ?**

Oui, si vous êtes soumis à l'impôt sur le revenu, l'administration fiscale communiquera directement à la MSA le taux d'imposition à appliquer lors du paiement de votre retraite, à compter de janvier 2019.

### **COMMENT EST CALCULÉ LE TAUX DE PRÉLÈVEMENT APPLIQUÉ À MA RETRAITE ?**

Grâce à votre déclaration de revenus, l'administration fiscale calcule votre taux de prélèvement en fonction de votre situation et des revenus que vous avez déclarés l'année précédente. Il figurera sur votre avis d'imposition.

### **J'AI DEMANDÉ UN CHANGEMENT DE TAUX, QUAND EST-CE QUE LA MSA L'APPLIQUERA ?**

Tous les mois, l'administration fiscale transmet à la MSA le taux à appliquer sur votre retraite. Votre nouveau taux sera appliqué dans un délai de deux mois.

### **QUE FAIRE SI LE MONTANT DE MA RETRAITE CHANGE ?**

Si le montant de votre retraite change, votre prélèvement

s'adapte automatiquement au montant perçu sans aucune démarche de votre part.

### **JE TOUCHE PLUSIEURS RETRAITES, EST-CE QUE CHACUNE SERA PRÉLEVÉE DE L'IMPÔT ?**

Oui, chaque caisse de retraite assurera le prélèvement à la source sur la base de votre taux d'imposition et proportionnellement aux revenus qu'elle vous verse.

### **LE PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE EFFECTUÉ SUR MA RETRAITE CE MOIS-CI N'EST PAS VISIBLE SUR MON ESPACE PARTICULIER DU SITE IMPOTS.GOUV.FR, POURQUOI ?**

C'est normal, un délai est toujours nécessaire pour que votre prélèvement apparaisse dans votre espace personnel sur le site [impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr).

Le montant d'impôt prélevé à la source sera visible dans votre espace fiscal personnel, au cours du mois suivant le prélèvement.

#### **Rappel**

La MSA ne vous envoie plus de décompte papier. Un service en ligne disponible dans "Mon espace privé" sur le site [msa-armorique.fr](http://msa-armorique.fr) vous permet de consulter facilement vos paiements et obtenir une attestation en quelques clics.



#### **Besoin de plus de renseignements ?**

Pour toutes vos questions sur le prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu, la MSA vous invite à contacter l'administration fiscale, votre seul interlocuteur.

Vous pouvez consulter le site [prelevementalasource.gouv.fr](http://prelevementalasource.gouv.fr)

ou contacter l'administration fiscale au 0811 368 368 (coût 0,06€/min + prix appel).

#### **Grippe : piqûre de rappel**



La fin d'année approche et avec elle, s'annoncent les virus de saison. MSA actu en profite pour vous rappeler que le vaccin reste le moyen le plus efficace pour lutter contre le virus de la grippe. Que ce soit pour vous ou pour vos proches, pensez à vous faire vacciner ! Parlez-en à votre médecin traitant.

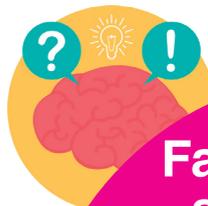
## Des ateliers pour prendre soin de soi

Le vieillissement de la population est devenu un véritable enjeu pour les caisses de retraite. Conscientes que prendre soin de soi est une des clés du bien vieillir, elles proposent différents ateliers aux retraités, quel que soit leur régime de retraite. Ces ateliers sont animés par des professionnels formés. Ils réunissent des petits groupes d'une dizaine de personnes dans une ambiance conviviale et dynamique.

### Adopter les bons réflexes

(6 séances de 2h30)

L'avancée en âge, le bien-être, l'équilibre, les solutions pour adapter son logement... Autant de thématiques que vous retrouverez en participant aux **ateliers vitalité**. Leurs objectifs : vous aider à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.



### Faire travailler sa mémoire

(10 séances de 2h30)

Égarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film... Avec l'âge, le cerveau perd sa capacité à retenir les nouvelles informations. Grâce aux **ateliers PEPS Eurêka**, vous allez améliorer votre mémoire et les exercices pratiques vous permettront de faire le lien avec la vie quotidienne. Vous prendrez ainsi conscience que de nombreux facteurs (activité physique régulière, alimentation équilibrée, respect des cycles de sommeil...) influencent le fonctionnement du cerveau.



### Rester en forme

(9 séances de 2h00)

La santé passe aussi par l'assiette ! Une alimentation diversifiée et une activité physique régulière sont des éléments indispensables à une approche positive de la santé. Avec les **ateliers nutrition**, vous serez informé des effets de l'alimentation sur la santé et apprendrez à développer de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable. Une diététicienne intervient en cours de cycle afin de vous apporter une réponse personnalisée.



### En savoir plus

Contactez l'ASEPT Bretagne (association santé éducation et prévention sur les territoires) au 02 98 85 79 25 ou par mail [asept.bretagne@msa-services.fr](mailto:asept.bretagne@msa-services.fr).

## Venez participer aux réunions d'information

### Nutrition

- **Lundi 8 octobre - 14h**  
Forum bien vieillir - Lannion
- **Vendredi 12 octobre - 10h30**  
Centre des congrès  
Salle Fontaine - Trégastel
- **Vendredi 9 novembre - 10h30**  
Salle de réunion du Pôle Médico-Social  
Merdrignac
- **Vendredi 9 novembre - 14h**  
Mairie - salle du conseil - Merléac

### PEPS Eurêka

- **Lundi 8 octobre - 14h**  
Forum bien vieillir - Lannion
- **Mardi 6 novembre - 10h30**  
Maison pour tous  
Place de la Mairie - Plomelin
- **Mardi 20 novembre - 15h**  
Salle des fêtes  
Loguivy-de-la-Mer

### Vitalité

- **Lundi 8 octobre - 14h**  
Forum bien vieillir - Lannion
- **Mardi 9 octobre - 14h30**  
Salle Marcel Bouguen  
Plabennec
- **Mardi 9 octobre - 14h30**  
Maison des sports - Trélivan
- **Vendredi 9 novembre - 11h**  
Salle Croas Malo - Tréffiagat

## Santé

### La maladie de Lyme

Que vous soyez professionnels de la nature, promeneurs ou ramasseurs de champignons, lors de vos sorties dans les milieux boisés ou herbes hautes, vous pouvez être en contact avec les tiques, ces acariens adeptes des zones humides et des espaces herbagés. Certaines peuvent être porteuses d'une bactérie, la borréliose de Lyme, responsable de la maladie de Lyme.



#### Des mesures simples pour se protéger

Avant chaque sortie dans les endroits à risque, il est vivement conseillé de revêtir des vêtements longs et fermés et également, de porter des chaussures hautes fermées. À votre retour, inspectez toutes les parties du corps pour vérifier qu'une tique ne s'est pas accrochée (y compris sur votre animal de compagnie, s'il vous a accompagné).

#### En cas de piqûre : pas de panique

Toutes les tiques ne sont pas porteuses de la bactérie et la piqûre d'une tique ne transmet pas non plus obligatoirement la maladie. Pour retirer la tique (idéalement moins de 24h après la piqûre), servez-vous d'un tire-tique que l'on trouve en pharmacie ou grandes surfaces. Il est recommandé de n'utiliser ni produit chimique, ni pince à épiler au risque que la tique régurgite la bactérie dans votre organisme lors de l'arrachage. La zone de piqûre doit ensuite être soigneusement désinfectée et surveillée dans les semaines qui suivent. Si une rougeur apparaît, consultez rapidement votre médecin qui pourra alors vous prescrire un traitement antibiotique si besoin.



Plus d'informations sur le site [msa-armorique.fr](http://msa-armorique.fr) rubrique *Particulier/Santé/Prendre soin de sa santé*.

## Action sociale

### Aidants : pensez à vous

Faire les courses, accompagner aux rendez-vous médicaux, gérer les démarches administratives, anticiper, guider... Être aidant au quotidien auprès d'une personne dépendante ou en perte d'autonomie peut être facteur de stress, d'isolement et génère de la fatigue, tant morale que physique, voire même, un épuisement. Et pour cause, en plus d'organiser sa propre vie, il faut penser à planifier celle de la personne aidée. Mais comment s'occuper du bien-être et de la santé d'autrui si l'on se retrouve soi-même à négliger sa propre santé et à ne pas écouter les signaux d'alerte lancés par son corps ?

Face à cette problématique, la MSA d'Armorique propose à ses ressortissants de participer au "Parcours santé des aidants". Ce parcours se déroule en trois temps, il permet à l'aidant de bénéficier d'une information santé sur les risques du stress (en présence d'une sophrologue), d'une consultation médicale dédiée auprès de son médecin traitant et enfin, de participer à un temps d'expression pour partager son vécu.



Pour connaître les dates des prochaines sessions du "Parcours santé des aidants", contactez le service des interventions sociales de la MSA d'Armorique au 02 98 85 79 79. Retrouvez toutes les informations sur ce programme sur [msa-armorique.fr](http://msa-armorique.fr) rubrique *Votre MSA/Nos actions/Action sociale*.

## BON À SAVOIR

### Bien vous identifier, c'est pour votre sécurité !

Pour des raisons de confidentialité et de sécurité, lors de vos déplacements dans les agences MSA, vous devez vous munir de votre carte Vitale et d'une pièce d'identité. Une procuration est également nécessaire si vous venez pour le compte d'une autre personne, y compris pour un membre de votre famille. Téléchargez ce document sur le site [msa-armorique.fr](http://msa-armorique.fr), rubrique *Votre MSA/Mon espace privé/Formulaires à télécharger*.

### Information

Lors de vos échanges avec la MSA (contacts par emails, envoi de documents...), pensez à bien indiquer systématiquement et sur tous les documents :

- votre nom et prénom,
- votre numéro de sécurité sociale.



### Mal-être, détresse, solitude...

*Ne restez pas seul(e) face aux difficultés : contactez Agri'écoute, le service d'écoute anonyme du monde agricole et rural.*

**09 69 39 29 19**

Service accessible 24h/24 et 7j/7 au prix d'un appel local.

**En cas d'extrême urgence, composez le 15 (112 depuis un portable)**

## Pratique

Que vous habitiez dans les Côtes d'Armor ou le Finistère, pour l'envoi de vos courriers à la MSA, voici l'adresse d'expédition : MSA d'Armorique - 12, rue de Paimpont - 22025 Saint-Brieuc cedex1.