

# Sécurisez vos indemnités journalières : le guide des démarches obligatoires

---

## La durée de votre arrêt

- La durée de l'arrêt de travail est déterminée exclusivement par votre médecin traitant en fonction de la sévérité de votre épine calcanéenne et de la pénibilité de votre poste.
- Le médecin évalue la nécessité d'un repos pour permettre la réduction de l'inflammation et la cicatrisation des tissus.

## Vos démarches administratives sous 48 heures

- Si votre médecin utilise la télétransmission, aucune démarche papier n'est nécessaire : l'avis est transmis directement à la CPAM.
- En cas de format papier, adressez les volets 1 et 2 à votre CPAM dans un délai de 48 heures suivant l'interruption de travail.
- Transmettez le volet 3 à votre employeur dans ce même délai de 48 heures.
- Attention : tout envoi tardif peut entraîner une réduction de vos indemnités journalières, sauf cas de force majeure ou hospitalisation.

## Le calcul et le versement des indemnités

- Votre employeur doit établir une attestation de salaire via la DSN pour permettre à la CPAM de calculer vos droits.
- Le montant des indemnités journalières est égal à 50 % de votre salaire journalier de base (calculé sur les 3 derniers salaires bruts).
- Ce montant est plafonné à 1,8 fois le SMIC mensuel.
- Le versement est conditionné au respect des conditions d'ouverture de droits (durée de cotisation ou volume d'heures travaillées).

## Vos obligations pendant l'arrêt

- Respectez scrupuleusement les heures de sortie autorisées ou l'interdiction de sortie prescrites par votre médecin sous peine de suspension des indemnités.
- Cessez toute activité professionnelle non autorisée par votre médecin traitant, sous peine de devoir rembourser les indemnités perçues.
- En cas de prolongation de l'arrêt, appliquez le même formalisme d'envoi des documents sous 48 heures pour éviter toute interruption du versement.