

A.N.R.E.C.

Association Nationale des Retraités Economistes de la Construction

74 Rue de la Fédération. PARIS 75015.

LA LETTRE DE L'ANREC de MARS 2026

Suivant le proverbe « l'union fait la force », celui-ci est tout à fait d'actualité dans le bras de fer qui opposait les seniors au Gouvernement (voir le chapitre **Informations pratiques concernant la vie des retraités**). Mais, restons malgré tout vigilent, car une fois de plus « la réforme du grand âge » a été début février une nouvelle fois déprogrammée. Pendant ce temps, la réalité elle avance, car d'après les statistiques, d'ici 2050, la France comptera quatre millions de personnes en perte d'autonomie soit deux fois plus qu'actuellement. La question essentielle se pose, comment bien vieillir chez soi ?



Notre Lettre, reste un recueil de recherches diverses et de retours d'informations pour le simple plaisir de communiquer et de faire vivre notre Association. Ces quelques pages peuvent nous fournir des éléments de réflexion voir même de satisfaction quand il s'agit de nos intérêts de retraités. Par la même, nous relevons différents articles et informations puisés dans des revues et magazines tels que « Notre Temps, Le Fil des Ans et autres brochures nous concernant ».

INFORMATIONS PRATIQUES NUTRITIVES :

Le kiwi :

Ce petit fruit sur-vitaminé est le champion de la vitamine C, car 100gr de kiwi fournissent les trois quarts de l'apport quotidien conseillé. Ce fruit est idéal pour résister aux infections. Il est source de vitamine B9, vitamine E anti-oxydante et de vitamine K nécessaire à la santé osseuse. Originaire de Chine, il arrive en France au début du XXe siècle et depuis 2009, le kiwi possède une IGP (indication géographique protégée). Les quatre variétés les plus connues sont le kiwi de l'Adour le plus français, le Gold à chair jaune, le kiwi de Sibérie et le Red Passion à cœur rouge.

Le champignon shiitaké :

Originaire d'Extrême-Orient, ce champignon apparait maintenant sur les étals. Principalement utilisé dans la cuisine chinoise, japonaise et coréennes, il renferme de nombreux éléments bienfaisants tels que fibres, vitamine B5 et du cuivre. En Orient, il est surnommé « le champignon de la longévité ». En préparation culinaire, il est important de bien le cuire car il peut causer dans certains cas des éruptions cutanées.

L'oseille :

Cette plante potagère à la saveur acidulée est riche en vitamine C (48mg pour 100gr) pour la protection des cellules du stress oxydatif. Elle est source de potassium, de magnésium et de fer. Elle est à consommer modérément en cas

de calculs rénaux ou de crise de goutte car elle contient de l'oxalate. Elle se consomme en herbe aromatique pour réduire le sel.

Nutrition, bien dans sa tête grâce à son alimentation :

Développée par l'association FondaMental, l'application Foot4Mood offre un programme de conseils nutritionnels pour prévenir et gérer la dépression. Personnalisés, ils tiennent compte des pathologies associées telles que le diabète, l'hypertension ou le cholestérol. L'alimentation joue un rôle clé dans la gestion de notre santé mentale, tant en prévention qu'en complément des traitements classiques.

Précédemment évoqué : Les vins sans alcool ? :

Christian Paly, Président du Comité national des appellations des vins d'origine contrôlées, constate une baisse de la consommation d'alcool en général et du vin en particulier. Ce constat met en évidence une difficulté pour la filière viticole qui propose une solution de rebond au moyen de vins désalcoolisés car les jeunes les acceptent plus facilement. La réglementation européenne a évolué pour permettre une diminution des taux d'alcool de 8,5% des AOP. Ainsi, un vin AOP bénéficierait de deux étiquettes, l'une pour sa version classique et l'autre pour sa diminution alcoolisée. Affaire à suivre.....



INFORMATIONS PRATIQUES CONCERNANT LA SANTE :

Les secrets d'une bonne vie :

Suivant l'avis du sociologue reconnu Serge Guérin, il faut rappeler combien l'espérance de vie en bonne santé dépend en dehors de la génétique, d'une multiplicité de facteurs. On pensera tout d'abord à la pratique de l'activité physique et à une nourriture équilibrée et diversifiée. Toutefois, il importe de ne pas négliger la force de la qualité des liens sociaux, le désir de rester en éveil et d'accepter la rencontre et le goût de la vie. L'étude la plus avancée à ce sujet est portée par l'université d'Harvard depuis 1938 « The Good Life » qui montre que le « secret » d'une bonne et longue vie repose d'abord sur les liens entretenus avec d'autres personnes. Nous sommes des êtres sociaux et nous avons besoin de l'échange pacifique, de la confrontation apaisée, de la remise en cause tranquille, du doute et de la nuance. Vivre longtemps, c'est être « en joyeuse santé ».

Rappel : Le vaccin du Zona contre la maladie d'Alzheimer :

Une étude publiée dans la revue Nature confirme ce que déjà plusieurs scientifiques avaient évoqués à savoir que les personnes vaccinées contre le zona ont 20% de risques en moins de développer une démence. En effet, l'étude précise que le zona est une réactivation du virus de la varicelle qui atteint les neurones. Etre vacciné contre le zona diminue de 20% le risque de développer une démence au cours des sept années suivant l'injection. Le nouveau vaccin contre le zona particulièrement efficace est remboursé depuis Janvier 2025 en France à partir de 65 ans.

Prolongement exceptionnel d'une ordonnance :

A titre exceptionnel, les pharmaciens peuvent désormais prolonger de trois mois une ordonnance périmée, excepté pour certains médicaments anxiolytiques et morphiniques. Cette possibilité se fait par délivrance si le premier renouvellement intervient dans le mois suivant l'expiration.

Se motiver pour reprendre le sport :

La résolution de se remettre au sport, mais entre l'idée et la pratique il y a parfois un grand pas à franchir. Il existe quelques moyens de se décider durablement . La motivation ne dépend pas de la seule volonté, il existe des

leviers simples pour activer ce mécanisme. Le cerveau sait parfaitement appuyer sur les bons boutons. Les points à retenir ; s'inspirer de modèles, imaginer sa réussite, fractionner ses objectifs comme perdre quelques kilos ou retrouver sa forme. Le cerveau humain a besoin de buts concrets atteignables. Voir quelqu'un persévérer, s'améliorer et réussir active en nous les neurones miroirs.

Recommandations sur l'activité physique et l'hydratation :

Pratiquer une activité physique quotidienne modérée d'une durée de 30 minutes ou plus intense de 15 minutes. Ne pas attendre d'avoir soif et boire de 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

Faire du vélo entretien le cerveau :

Des chercheurs chinois et australiens ont examiné les liens entre modes de déplacements actifs tels que marche ou vélo et les risques de démence. En suivant 479723 participants à l'étude (publiée en avril 2025 dans le JAMA Network Open) sur une période de plus de treize ans, ils ont constaté que ceux qui se déplaçaient régulièrement à vélo avaient un risque de démence plus faible et que leur hippocampe, structure du cerveau qui joue un rôle central dans la cognition, était plus gros.

Une petite sieste journalière, un cadeau à s'offrir :

Le docteur Olivier de Ladoucette psycho-gériatre, apporte une information concernant la pratique de la sieste tous les jours. Cette pratique repose sur l'acceptation qu'une sieste courte et bien intégrée aux rythmes quotidiens est toujours bénéfique. Un petit somme quotidien, les yeux fermés, sans obligation d'endormissement favorise une récupération physiologique comparable à celle observée durant la nuit. Plusieurs études montrent qu'une sieste brève contribue à réduire la pression artérielle. Les bienfaits sont également cognitifs, avec une amélioration de l'attention et de la vigilance. Elle favorise la consolidation de la mémoire et de l'apprentissage. Une sieste brève de trente minutes est raisonnable.

RAPPEL Permanent : Le 114, le numéro d'urgence des malentendants : peuvent joindre les numéros d'urgence 15,17,18 ou 812 du fait de leur handicap. Ce dispositif permet de contacter les secours par SMS via l'application mobile Urgence 114 ou le site www.appel.urgence114.fr. En juin 2024, seulement 8% des malentendants connaissaient cet appel.

RAPPEL Permanent : Les numéros d'urgence un choix difficile :

Comment choisir en cas de véritable urgence entre le 15 et le 18 ? Plusieurs interlocuteurs spécialistes assurent que « si le chronomètre tourne », il est plus sage d'appeler les pompiers c'est-à-dire le 18 lesquels sauront pratiquer les premiers gestes, alors que le 15 est plus adapté à l'urgence relative. Toutefois, ce conseil ne peut être ni infirmé ni confirmé car les chiffres officiels restent trop partiels.

§§§§§§§§§§§§§§§§

INFORMATIONS PRATIQUES CONCERNANT LA VIE DES RETRAITES :

Impôts 2026, Les avantages fiscaux des retraités sont maintenus :

Avant d'évoquer ce sujet, rappelons que l'ANREC notre Association s'est rapprochée de la Confédération Nationale des Retraités des Professions Libérales grâce à notre Président Gérard BORNET. Cette même CNRPL, tout en conservant son autonomie, a adhéré à la Confédération Française des Retraités constituant ainsi une force d'actions de plus d'un million de retraités. Ces rapprochements ont eu pour action de s'opposer au Gouvernement pour le maintien des avantages fiscaux dont voici le texte transcrit par la CFR :

L'abattement forfaitaire imputable sur les retraites et celui appliqué sur les revenus des personnes âgées modestes sont préservés en 2026. Le souhait du Gouvernement de les supprimer a été abandonné.

L'essentiel : Maintien des avantages fiscaux, contrairement aux projets initiaux du gouvernement pour 2026, l'abattement de 10% sur les pensions et l'abattement spécifique pour les personnes âgées ou invalides modestes sont intégralement préservés.

Revalorisation liée à l'inflation : les plafonds et les montants de ces abattements sont indexés sur le barème de l'impôt et progressent de 0.9% cette année, permettant de limiter l'imposition face à la hausse des prix.

L'impact concret pour les seniors : l'abandon de la réforme qui prévoyait un forfait fixe de 2 000€, évite une hausse d'impôt pour les retraités percevant plus de 20 000€ par an, tout en protégeant le pouvoir d'achat des plus modestes grâce au cumul des deux dispositifs. Les retraités bénéficient d'un abattement spécifique de 10% sur leurs pensions de retraite imposables. Ceux âgés de plus de 65 ans aux ressources modestes bénéficient aussi d'un abattement forfaitaire sur le revenu global imposable. Le projet de loi de finances pour 2026 discuté en fin d'année dernière prévoyait de transformer le premier en un abattement fixe et de réserver le second aux contribuables invalides à compter de cette année, pour le calcul des impôts sur les revenus de 2025. Le Gouvernement a toutefois dû faire machine arrière et abandonner ces réformes pour faire passer sa loi auprès des parlementaires. Les abattements accordés aux seniors sont donc maintenus cette année. Mieux, ils sont revalorisés de 0.9%, comme le barème de l'impôt.

L'abattement de 10% sur les pensions : les pensions de retraites sont imposables sous déduction d'un abattement spécifique de 10%, applicable quels que soient leur montant et l'âge du retraité. Cet abattement est déduit directement par le fisc des sommes inscrites dans la déclaration des revenus. Il est compris entre un minimum applicable par pensionné et un maximum applicable par foyer fiscal, revalorisés chaque année dans la même proportion que le barème progressif de l'impôt.

Revalorisation de 0.9% : pour l'imposition des retraites perçues en 2025, l'abattement de 10% suit donc la même progression que le barème de l'impôt, soit une hausse de 0.9%. Il est fixé à 454€ au minimum par pensionné et à 4 439€ au maximum par foyer fiscal. Vous aurez droit au minimum si vous avez perçu moins de 4 540€ de pension l'an dernier, et le fisc appliquera le plafond si votre foyer a perçu plus de 44 390€ de pension l'an dernier.

Forfait de 2 000€ : le Gouvernement envisageait de transformer l'abattement de 10% en un abattement fixe de 2 000€ par pensionné. La mesure aurait permis de mettre à contribution les retraités percevant plus de 20 000€ de pension par an (40 000€ pour les couples). Un pensionné célibataire déclarant 30 000€ aurait ainsi été imposé sur 1 000€ de revenus en plus (la différence entre l'abattement de 10% et le forfait de 2 000€) et il aurait subi une hausse d'impôt comprise entre 110 et 450€ cette année selon son taux marginal d'imposition.

Rappel permanent : La Caisse de retraite des professions libérales CIPAV :

Pour toute information relative au fonctionnement de la CIPAV ou son Conseil d'administration, vous pouvez vous rendre sur les pages dédiées du site de la CIPAV, rubrique « Qui sommes-nous ? » CIPAV, caisse interprofessionnelle des professions libérales » « Notre fonctionnement » ou « Notre gouvernance ».

Les solidarités actives :

Comme indiqué dans l'avant-propos de cette lettre, les chiffres posent des questions pour savoir comment bien vieillir chez soi ? Combien de lits d'Ehpad faudra-t-il créer ? Qui accompagnera les aidants ? De quelle façon garantir l'accès aux soins, y compris dans les territoires où les professionnels médicaux se font rares ? Comment préserver le lien social lorsque la mobilité disparaît ? La société civile ne connaît ni les temps morts ni les valse-hésitations de nos gouvernements. Face à ces nombreuses questions, l'organisation France Bénévolat met en évidence cinq associations qui oeuvrent activement dans le domaine de la santé. Médecins solidaires, RoseUp, Bus social dentaire, Premiers secours en santé mentales et Addictions France mettent au point des réponses simples et humaines à des besoins urgents; telles que soigner là où il n'y a plus de médecins, accompagner les femmes atteintes d'un cancer, agir auprès des plus fragiles ou soutenir ceux qui font face à des troubles psychiques ou à des addictions.

Les nombreuses participations de notre Président Gérard BORNET aux travaux de la CNRPL et de la CFR :

Gérard BORNET, représentant de notre Association à la CNRPL, siège également lors des réunions de la CFR relatives au Régime des retraites.

Dans le cadre de l'Article 43 du PLF SS2026 adopté par le Parlement le 16 Décembre 2025, celui-ci porte sur la modification du dispositif de cumul emploi-retraite. Ce dispositif inquiète la CNRPL et après s'en être entretenu près de la CFR, une lettre conjointe est transmise au Premier Ministre.

Voici un extrait de la lettre du Président de la CFR en date du 24 Février 2026 au Premier Ministre Sébastien LECORNU concernant le dispositif cumul emploi-retraite :

Nous tenons à vous faire part de nos craintes et interrogations sur le nouveau dispositif cumul emploi-retraite contenu dans la loi de financement de la Sécurité Sociale qui entre en vigueur au 1^{er} Janvier 2027.

Ce dispositif prévoit avant 64 ans tout revenu d'activité diminuera d'autant le montant de la retraite. Puis entre 64 et 67 ans un plafond de revenu d'activité sera fixé par décret. Au dessus de ce plafond, les retraites seront réduites à hauteur de 50% de ce dépassement. De surcroît l'activité exercée ne permettra pas l'acquisition de nouveaux droits. Il semblerait que ce plafond soit fixé à 7 000€ par an.

La CFR forte de 1million d'adhérents regroupant des fédérations de tous horizons , défend le pouvoir d'achat des seniors, ainsi que l'emploi de ceux-ci et a examiné les conséquences de ces nouvelles mesures et il apparait que contrairement aux objectifs annoncés les seniors ne seront pas inciter à rester dans l'emploi, sachant toutefois que le travail des seniors salariés et non salariés participe à soulager les secteurs en tension. Au contraire ce dispositif incitera les seniors à faire valoir leurs droits à la retraite avant le 31 Décembre 2026 afin de bénéficier du système actuel.

De même que ce dispositif encouragera le travail au noir et de surcroît entrainera des pertes de cotisations pour les caisses de retraite. Il ne permettra pas aux retraités à faible revenu d'améliorer leur niveau de vie et enfin il touchera de fait au droit du travail.

Ce dispositif est en contradiction avec les objectifs et les buts recherchés à savoir le développement de l'emploi des seniors.

Nous vous demandons Monsieur le Premier Ministre, de revenir sur le contenu de ce dispositif dont les conséquences nous semble-t-il ont été mal mesurées.

Signé Pierre ERBS Président

Réflexions du groupe de travail de la CFR concernant les retraites :

« Pour une réforme systémique des retraites, les critiques à l'encontre du système actuel des retraites ».

- Le système actuel comprend un grand nombre de régimes aux règles différentes, morcelées de plus en plus complexes et souvent injustes. Il n'y a plus de lisibilité du système ce qui n'inspire pas confiance, et qui plus est, cet empilement des régimes est d'une gestion coûteuse. Le système universel voulu à l'origine par le CNR (Conseil national de la Résistance en Mars 1944) n'a pas résisté à l'épreuve du temps.
- La pérennité du système actuel n'est pas assurée en tenant compte de la dernière réforme. Le paiement des retraites dans les 10 à 30 ans à venir n'est pas garanti et l'incertitude est importante pour les générations futures.
- Le système actuel, du fait de l'hétérogénéité des régimes et de leur complexité, est inadapté aux situations de plus en plus fréquentes de mobilité professionnelle et de changement de statut. Les passerelles entre les régimes sont très peu évidentes.
- L'allongement de l'espérance de vie et donc le vieillissement de la population sont des données que le système actuel ne prend en compte qu'aux prix de tensions et de controverses.

- Le système actuel qui postule d'incontournables règles ou bornes d'application de portée générale ne laisse guère de choix aux individus dans leurs décisions de départ à la retraite.
- L'obscurité régissant les règles de liquidation ne permet pas de relier les cotisations versées au montant de la retraite en cours de constitution.

Suivant l'article 2 de la Loi Fillon du 21Août 2003, « tout retraité a droit à une pension en rapport avec les revenus qu'il a tirés de son activité ».

Les enjeux : équité et solidarité

- La retraite universelle gommara les inégalités de traitement. Elle unifiera et simplifiera les modalités de calcul des pensions versées. Elle assurera des pensions pérennes et suffisantes aux retraités actuels et futurs.

Pilotage des retraites

- Gérer le poids du passé, le système de retraite doit avant tout gérer les engagements hérités du passé. Ces engagements concernent des générations ayant acquis des droits selon des règles qui, aujourd'hui apparaissent généreuses face aux capacités financières de l'économie actuelle.
- Anticiper l'avenir et adapter les règles, mais au-delà, il est également essentiel d'adapter les règles actuelles pour garantir que les générations actives de demain puissent assumer leur juste part du financement.

Mécanismes d'ajustement du système de retraites

- Taux de cotisation : le gestionnaire du régime peut ajuster le taux de cotisation, c'est-à-dire le pourcentage du revenu prélevé pour financer les pensions.
- Prix d'acquisition des droits : il s'agit du prix d'acquisition des droits également connu sous le nom de taux de rendement. Ce ratio compare les droits annuels à la retraite aux cotisations versées.
- Revalorisation des pensions : elle concerne l'ajustement régulier des montants versés aux retraités, souvent en fonction de l'inflation ou de l'évolution des salaires.
- L'âge légal de départ à la retraite : est un levier majeur qui influe directement sur la durée de cotisation et la période de versement des pensions. L'âge du taux plein a une influence directe sur le niveau des pensions.
- Avantages familiaux : les avantages familiaux, tels que les pensions de réversion, constituent des dispositifs de solidarité qui peuvent également être ajustés.
- Financement et impact intergénérationnel : les besoins de financement sont indispensables à savoir 8 milliards d'euros pour la CNAV, 5 Mds€ pour la CNRACL, 50Mds€ pour les pensions de l'Etat et 8Mds€ de subventions d'équilibre pour les régimes spéciaux.
- L'impact sur les générations futures : ces éléments représentent un total de 70 milliards d'euros. Ce montant significatif devra être financé par les générations futures, soulignant l'ampleur du défi.

Quid du système de retraite aujourd'hui et demain ?

- Le pilotage du système de retraite fait face à des défis importants nécessitant une action immédiate et réfléchie.
- Le déséquilibre actuel exige une refonte profonde et rapide des règles existantes.
- Pour restaurer l'équilibre, des décisions fortes s'imposent souvent perçues comme difficiles par une population non préparée à ces changements.

Pour vivre heureux vivons chez soi :

Les Français de plus de 65 ans souhaitent en majorité vieillir chez eux. C'est ce qui ressort d'une étude récente de l'IFOP sur le bien vieillir à domicile. Pour ce faire, ils font de leur mieux pour manger sainement, boire de l'eau régulièrement, voir des amis, effectuer un suivi médical régulier et avoir une activité physique quotidienne. La plupart ont bien compris que pour être suffisamment actif, mieux vaut s'adonner à des activités que l'on aime et varier les plaisirs : jardiner, bricoler, danser, nager, jouer au ballon avec ses petits enfants, promener le chien,

pratiquer le vélo. Rien de mieux que de bouger en se distrayant. La majorité des seniors n'a donc pas besoin d'aide extérieure hebdomadaire. C'est davantage les 17% de plus de 80 ans qui se font aider par leur famille au moins une fois par semaine et 23% par du personnel soignant.



QUELQUES DISPOSITIONS PRATIQUES DE LA VIE QUOTIDIENNE :

Rappel : Tout savoir sur nos droits sociaux :

Le portail « mesdroitssociaux.gouv.fr » permet de simuler les aides auxquelles nous pouvons avoir droit, puis d'en faire la demande en ligne. Ces droits concernent les chèques énergie, le logement social, les diverses allocations concernées. Après être connecté, nous pouvons obtenir sur ce site les informations sur les 58 prestations existantes nationales et locales. Ensuite, il est possible d'effectuer des simulations par thèmes tels que retraite, logement, santé, handicap et autres. En fonction des choix et après la fourniture des informations personnelles concernées, il est nécessaire de déposer une demande après avoir créé un compte sur « franceconnect.gouv.fr », qui est le dispositif d'authentification sécurisé de l'Administration française.

Sites gouvernementaux à connaître :

Pour connaître le salaire minimum d'une aide à domicile : franceemploiadomile.fr/nos-services/grilles-de-salaire.

Rappel : La mutuelle communale, une solution peut-être près de chez vous? :

Les habitants qui y souscrivent sont rassemblés sous un même contrat, ce qui donne aux élus locaux un levier de négociation des tarifs et des garanties pour leurs administrés. Des permanences sont souvent organisées en mairie pour faciliter les relations entre les assurés et la complémentaire choisie. Toutefois, des augmentations ne sont pas à exclure si le nombre d'assurés reste faible ou si leur profil de risque met en danger l'équilibre du régime à long terme. Une vérification est nécessaire auprès de la mairie, de son centre communal d'action sociale (CCAS) ou près du conseil départemental ou régional.

Rappel : Aidants et aidés, allocations à connaître :

Accompagner un parent âgé ou en fin de vie peut avoir un coût, selon la situation, les aides possibles sont les suivantes :

AJPA ou allocation journalière du proche aidant : jusqu'à 70 jours indemnisés en cas de congés pris pour aider.

AJPA ou allocations journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie : jusqu'à 21 jours d'indemnisation pour rester auprès d'une personne en fin de vie.

APA ou allocations personnalisées d'autonomie pour financer l'aide à domicile ou l'hébergement en établissement.

AIDES SOCIALES AUX PERSONNES AGEES : prise en charge partielle possible de l'aide à domicile ou des frais d'Ehpad sous conditions de ressources.

AAH ou allocations aux adultes handicapés : revenu minimal garanti pour une personne en situation de handicap.

Rappel : Des fraudes à la mode :

Le faux mail Doctolib : le nom de la plateforme est souvent usurpé par les pirates informatiques afin de voler nos données. En cas de réception d'un e-mail de cet opérateur, il est indispensable de vérifier l'adresse, laquelle doit apparaître ainsi : no-replay@doctolib.fr. Si non, fermer l'e-mail douteux et ouvrir l'application Doctolib pour consulter les messages authentiques.

Le faux mauvais numéro : la tactique chez les pirates informatiques consiste à envoyer un SMS et à faire croire qu'ils ont fait un mauvais numéro. Ces SMS évoquent des sujets graves tels rendez-vous à l'hôpital ou funérailles, ce qui incite à prévenir l'expéditeur de son erreur. Cette communication permet au fraudeur d'engager la conversation amicale et peu à peu à vous inciter à investir dans de fausses opportunités financières.

Attention aux faux courriers de la banque :

Une nouvelle escroquerie se développe en vous faisant croire que votre carte bancaire a été piratée et que pour la changer, votre banque vous propose de vous envoyer un coursier pour la récupérer. Faux courriers officiels et faux conseillers bancaires sont utilisés. En cas de doute, appelez vous-même votre banque pour avis.

Escroquerie au double paiement hôtelier :

Lors de vos réservations de vacances, attention à cette escroquerie très sophistiquée, les escrocs vous contactent en se faisant passer pour l'hôtelier. Ils ont votre nom, les dates de séjour et son montant, des informations volées au préalable sur des sites hôteliers peu sécurisés et qui mettent la victime en confiance. Afin de valider votre séjour, vous recevrez un lien frauduleux très réaliste vous invitant à entrer vos informations bancaires et vous serez débité une seconde fois au profit des escrocs. Il est préférable d'appeler l'hôtel avant toute action.

Virements bancaires plus sûrs :

Payer par virement sur son smartphone, c'est pratique et devenu courant. Pour améliorer la sécurité de ce mode de paiement, les contrôles ont été renforcés depuis le 9 Octobre dernier. A chaque virement demandé, la banque vérifie que les nom et prénom du bénéficiaire tel que vous les avez saisis sur votre application bancaire correspondent exactement à ceux figurant sur le compte IBAN où sera transféré l'argent. C'est pourquoi vous ne devez pas saisir de noms de bénéficiaire abrégés ou partiels. Le but est de lutter contre les risques d'arnaques et de détournements.

Un chargeur unique pour tous les ordinateurs :

A compter du 28 Avril prochain les vieux chargeurs vont disparaître au profit d'un chargeur universel de type USB-C lequel devient obligatoire pour les nouveaux ordinateurs vendus dans l'Union européenne. Les appareils pourront être commercialisés avec ou sans chargeur, ce dernier étant proposé à part. Le but étant la simplicité et moins de gaspillage. Décret n° 2023-1271 du 27 décembre 2023.

Fin de Windows 10 :

A partir d'octobre 2026, Microsoft stoppera les mises à jour gratuites de son système d'exploitation Windows 10. Pour passer ce cap, plusieurs options sont proposées :

-D'abord, vérifier que notre ordinateur est compatible avec le nouveau Windows 11 dans « paramètres, mise à jour et sécurité ».

-Dans le cas d'incompatibilité du matériel, Microsoft ESU propose de souscrire à un programme payant de mise à jour d'un coût de 26€ environ. Sinon l'achat d'un nouvel appareil équipé de Windows 11 s'impose.

-Enfin pour les plus adeptes des technologies modernes, il est loisible de passer à un système d'exploitation libre tel que Linux qui propose des mises à jour régulières et gratuites.

La période idéale pour refaire ses documents d'identité :

Renouveler son passeport ou sa carte d'identité peut être compliqués en raison des délais d'obtention. Pour éviter une trop longue attente, il est souhaitable de faire les démarches en début d'année et durant le printemps. A cette période, les projets de voyages à l'étranger sont moins nombreux, donc une baisse significative des demandes en mairie ou en préfecture.

Indices INSEE:

Indices des prix Décembre 2025 (base 100 en 2015) Les prix augmentent de 0,1% sur le mois et de 0,8% sur un an.

Indices de référence des loyers 4^{me} trimestre 2025 (base 100 au 4^{me} trimestre 1998) : 145,78, soit une hausse de 0,79% sur un an.

Indices du coût de la construction 3^{me} trimestre 2025 (base 100 au 4^{me} trimestre 1953) 2056, soit une baisse annuelle de 4,06%.

Informations de l'UNAPL l'Union Nationale des Professions Libérales dont l'UNTEC est membre :

Notre Président Gérard BORNET a participé aux travaux de l'assemblée de l'UNAPL en fin d'année 2025 en qualité de représentant de l'ANREC. Une information relevée dans la revue du professionnel libéral indique un chiffre qui donne à réfléchir à savoir, la création annuelle de 350 000 entreprises libérales.

Le témoignage du Vice –président délégué Technique-cadre de vie de l'UNAPL est le suivant : « c'est bien sûr une satisfaction de constater qu'il y a de plus en plus d'entreprises libérales en France et que ce statut séduit par la liberté qu'il offre à ceux qui le choisissent. Surtout, ce chiffre incite à espérer que les professions libérales seront de plus en plus entendues quand elles auront des revendications à porter.

Répartition des entreprises libérales par famille France entière :

-63.7% Technique et Cadre de vie.

-31.1% Santé.

-5.2% Juridique

Les professions libérales du bâtiment misent sur le collectif :

Face aux défis du secteur, les complexités des projets, l'isolement ainsi que les charges croissantes, certains professionnels libéraux revoient leurs pratiques. Architectes, économistes de la construction et géomètres inventent des formes souples de coopération pour s'adapter aux mutations du métier. Le secteur du bâtiment traverse une phase de recomposition. Baisse d'activité, instabilité des marchés, exigences techniques accrues ; autant de facteurs qui poussent les professionnels libéraux à réinterroger leurs pratiques. « Ce que l'on observe, ce n'est pas une révolution, mais une série de mouvements souterrains, en particulier autour de la mutualisation des moyens et des compétences » suivant l'analyse du Président de la commission IA et Modernisation technologique des entreprises libérales de l'UNAPL et membre de l'UNSFA.

§§§§§§§§§§§§§§§§

INFORMATIONS DIVERSES, REGLEMENTATIONS AUTOMOBILES ET POUR TOUS VEHICULES MOTORISES.

Les conducteurs sans assurance sont de plus en plus nombreux :

La loi Badinter existe depuis plus de 40 ans. Adoptée en 1985, la loi Badinter a modifié les modalités d'indemnisation des victimes de la route. Mise en place plus rapide des délais d'indemnisation même si les responsabilités ne sont pas encore établies. Un texte fondamental qui protège des milliers de victimes chaque année. Lorsque le conducteur en cause n'est pas assuré, inconnu ou en fuite, le Fonds de garantie des assurances obligatoires (FGAO) prend le relais. En 2024, il a enregistré 3.3% de dossiers supplémentaires par rapport à 2023.

L'assurance obligatoire pour tous les véhicules motorisés :

L'assurance est obligatoire pour tous les véhicules motorisés y compris les trottinettes électriques classées dans les engins de déplacements personnels motorisés (EDPM) ainsi que les vélos à assistance électrique dont la vitesse dépasse 25km/h. Cette assurance couvre les dommages causés à autrui. Depuis le 1^{er} Avril 2024, la carte verte a été supprimée pour les véhicules immatriculés, le contrôle s'effectue via le fichier des véhicules assurés consultable par les forces de l'ordre.

Le malus écologique rattrape les véhicules d'occasion :

Depuis Janvier 2026, le malus écologique s'applique aux véhicules d'occasion exemptés jusqu'à présent. Sont concernés les secondes mains immatriculées depuis 2015. Un abattement en fonction de l'ancienneté sera appliqué. Ce malus visant surtout les gros SUV et les tout-terrains a été voté avec la loi de finances 2025.

La dashcam, un allié précieux en cas d'accident :

Les automobilistes utilisent de plus en plus une dashcam ou caméra embarquée. Fixée directement sur le pare-brise. Elle peut jouer un rôle important dans la gestion d'un accident s'il y a litige. Les responsabilités en cas d'accident peuvent être difficiles à déterminer. Pour y palier, les caméras embarquées filment la route en continu et apportent des preuves factuelles, utiles pour les assureurs et les forces de l'ordre. La présence d'une caméra à bord dissuade également les comportements dangereux ; savoir que l'on est filmé incite à plus de prudence. De ce fait, selon des études récentes, leur nombre augmente et permet ainsi une baisse des fraudes aux assurances entre 10 et 15%. Elle diminue aussi les litiges lorsque les assureurs disposent des images. En France, son usage est autorisé mais reste encadré par la loi. Les enregistrements collectés peuvent être utilisés, mais leur diffusion publique exige l'anonymisation des visages et des plaques d'immatriculations sous peine de sanctions. L'achat d'une dashcam s'échelonne entre 50 et 300€ en fonction des options



Chers Consoeurs et Confrères, nous ne saurions terminer notre Lettre sans vous faire part « d'une petite musique qui se joue depuis plusieurs mois dans cette période de crise budgétaire » ; les retraités seraient des privilégiés avec des avantages fiscaux, des épargnes plus élevées que la moyenne. Comment ignorer l'infinie diversité des réalités liées à l'âge, aux revenus, au parcours de vie, au lieu d'habitation, au fait de vivre ou non en couple et d'être ou pas entouré des siens ? Pour en finir avec les idées reçues, les chiffres rappellent une réalité simple : la pension moyenne mensuelle est de 1 541€ net, et un quart des retraités ne touche pas plus de 800€. Quand certains dénoncent des avantages fiscaux, d'autres constatent qu'entre 2016 et 2024, le pouvoir d'achat des retraités du régime général reculait de 7.65%, tandis que celui des salaires progressait de 3.85%. Et une épargne plus élevée ? Oui, épargner pour rester autonome et ne dépendre de personne et surtout pas des enfants ! C'est une conséquence de l'allongement de la vie. Alors privilégiés ? La réponse mérite réflexion. Ce qui est évident en revanche, c'est qu'effectuer une interview de retraités sur un terrain de pétanque quand un sujet leur est consacré au Journal Télévisé relève d'une vraie méconnaissance de la société française. Explication de texte à diffuser auprès des « journalaux » un peu limités.

N'hésitez pas à nous transmettre des nouvelles de confrères ou des informations pour enrichir la Lettre de l'ANREC pour laquelle nous vous souhaitons une agréable lecture.

Nous vous souhaitons à toutes et tous Chers amis retraités un très bon printemps enrichi d'une bonne forme physique.

- Rédaction J.P HAVARD Membre de l'ANREC.

- Contact auprès du Secrétaire de l'ANREC : Max DUDAY

contact@anrec.fr

MARS 2026.