

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 d'AOUT 2026

Le retard apporté à l'envoi de la présente Lettre de l'ANREC est certainement dû aux fortes chaleurs dont a souffert le rédacteur ces dernières semaines comme tout un chacun. Mais, cette lettre a néanmoins quelques informations intéressantes fraîchement récoltées auprès de nos sources habituelles. Bien que nous soyons encore en période estivale, nous nous souhaitons à toutes et tous des moments de répit face à la chaleur mais aussi de convivialité auprès de nos amis et relations personnelles.



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 :

Les tomates :

Originaires d'Amérique centrale, elles ont été introduites en France au XVI^e siècle par les navigateurs et colonisateurs. Toutefois, c'est au XIX^e siècle qu'elles se cultivent et se dégustent en Europe. En ces temps de chaleur, les tomates riches en eau nous hydratent grandement sachant que deux tomates moyennes de 200gr équivalent à un grand verre d'eau. La teneur en sucre très faible n'apporte que 18 kcal pour 100gr. Suivant les quatre variétés telles que la Noire de Crimée, la Cœur de bœuf, la Green Zebra et l'Ananas fruitée, elles ont chacune leur particularité, la rouge contient du lycopène, la tomate ananas développe du bêta-carotène, la verte contient de la lutéine et de la zéaxanthine quant à la noire de Crimée elle développe des anthocyanes. Ces différents pigments ont des effets antioxydants ou anti-inflammatoires nécessaires à la prévention des maladies cardio-vasculaires et des cancers. Selon une synthèse d'études publiées par Food Science and Nutrition.

La mirabelle :

Surnommée la petite perle des desserts, elle est introduite en Europe au X^e siècle par le roi René d'Anjou de retour d'une expédition en Asie Mineure. Durant les années 1920, sa culture se développe principalement en Lorraine où le climat favorise sa culture. La mirabelle se déguste crue ou cuite sur une courte durée de mi-août à mi-septembre. Elle compte parmi les fruits les plus riches en vitamine E et en polyphénols qui retardent le vieillissement prématuré et luttent contre les maladies cardio-

vasculaires. Toutefois, il est recommandé de limiter à 100gr la consommation journalière en cas de diabète ou de surpoids.

L'œuf de poule :

Depuis maintenant plusieurs mois, les Français consomment une quantité plus importante d'œufs qu'auparavant. Un sondage fait apparaître qu'une augmentation d'achat d'œufs est en hausse de 5% en un an, soit 20 œufs par mois et par habitant. Ce même sondage fait apparaître que 77% des poules pondeuses sont élevées hors cage contre 23% élevées en cage. Le bien-être des volailles est divisé suivant 32% en plein air, 26% en élevage au sol, 13% en bio et 6% Label Rouge.

Le kéfir :

Cette boisson fermentée millénaire est connue pour ses vertus digestives et immunitaires. Le kéfir de lait originaire du Caucase doit ses propriétés à ses grains riches en bactéries et à ses levures probiotiques capables d'équilibrer la flore intestinale et d'améliorer durablement le confort digestif. En fermentant, ces micro-organismes consomment une grande partie du lactose, ce qui rend la boisson plus digeste et assure l'énergie quotidienne nécessaire. Le kéfir est riche en calcium, en vitamines D et K2. Le kéfir participe aussi à la prévention de l'ostéoporose en améliorant l'absorption des minéraux essentiels.

La gelée royale :

Les effets bénéfiques du miel de gelée royale font l'objet de recherches en laboratoire et sont en attente d'essais cliniques chez l'être humain. La gelée royale possède des propriétés bénéfiques sur la santé grâce à ses actions anti-oxydantes, anti-inflammatoires, antimicrobiennes, antidiabétiques et neuroprotectrices, cicatrisantes et anti-âge.

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.



INFORMATIONS PRATIQUES CONCERNANT LA SANTE :

Le système nerveux :

Dans un article relevé dans le magazine Mutuale, le fonctionnement de notre système nerveux autonome est magique et comment apprendre à restaurer l'équilibre nerveux ? On évoque l'activité physique, l'alimentation, le sommeil réparateur. Une nouvelle approche bien-être émerge ; prendre soin de ses neurones et réguler notre système nerveux. L'objectif étant de mieux vieillir en préservant l'équilibre physique, mental et émotionnel. La régulation du système nerveux favorise la résilience face aux aléas de la vie, une récupération plus rapide et un meilleur vieillissement. Il existe des moyens simples permettant de rééquilibrer notre système nerveux au quotidien tel que la respiration consciente ainsi que la méditation pleine conscience et la luminothérapie.

Activités physiques :

Marcher et aller mieux, selon une étude parue dans la revue « The Lancet », 7 000 pas par jour réduisent le risque de développer une demi-douzaine de maladies. Une amélioration apparaît dès 2 800 pas. Inutile donc de culpabiliser de ne pas faire ses 10 000 pas par jour ; ce nombre est issu à l'origine d'une publicité pour une marque japonaise de podomètres.

Trop de stress fait vieillir :

Le stress chronique accélère le vieillissement biologique, il augmente la production de cortisol, hormone qui à long terme fragilise l'immunité et favorise l'inflammation. Un organisme constamment en état d'alerte s'use plus vite. A l'inverse, réguler son stress améliore la variabilité cardiaque (marqueur qui permet de suivre l'évolution des états de fatigue et de stress) et stimule les capacités d'adaptation de l'organisme.

Perte d'équilibre, les bons réflexes :

Des gestes simples et anticipés peuvent réduire le risque de chute au quotidien. Avec l'âge, la vue, les réflexes et la force musculaire évoluent rendant ainsi les pertes d'équilibre plus fréquentes. Un environnement de l'habitation protège efficacement contre les chutes, retirer les tapis glissants, dégager les passages, renforcer l'éclairage et fixer des barres d'appuis dans les escaliers et salle de bains. Entretenir régulièrement son équilibre renforce la stabilité en marchant quotidiennement, en montant des escaliers et en pratiquant une activité sportive douce. Ces pratiques améliorent la coordination des mouvements, la force et la confiance essentielles pour se déplacer en toute sérénité.

Repérer Alzheimer en trois minutes :

Des chercheurs britanniques ont mis au point un test de trois minutes pour repérer la maladie d'Alzheimer avant l'apparition des premiers symptômes. Ce test Fastball ne nécessite aucune réponse verbale et il repose sur la reconnaissance visuelle automatique en mesurant l'activité électrique du cerveau. La prochaine étape consistera à tester ce dispositif dans des cabinets de médecins généralistes.

Vue, de plus en plus de myopes :

Selon les informations du Syndicat des ophtalmologistes de France, 40% des adultes sont myopes. Ce pourcentage a doublé depuis 1970 et ce en cause le temps passé devant les écrans divers et le manque d'activités au grand air qui augmente une carence d'exposition à la lumière naturelle et une baisse de l'usage de notre vision à moyenne et longue distance .

Arthrose : un bracelet contre les douleurs chroniques.

La start-up iséroise Remeedee Labs a développé le premier bracelet émetteur d'ondes millimétriques qui stimule la production d'endorphines et soulage les douleurs liées à l'arthrose ou la fibromyalgie. Ce bracelet est à porter trois fois par jour pendant 40 minutes pour une apparition progressive des bienfaits. Une étude clinique note une réduction de l'intensité de la douleur de 21% après trois mois d'utilisation.

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.

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 :

RAPPEL : 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.

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 ».

Le rôle du Conseil d'Administration de la CIPAV :

Le conseil d'Administration de la CIPAV prend les décisions et orientations stratégiques nécessaires suivantes :

- Election d'un(e) président(e) pour trois ans qui a pour mission d'assurer la régularité du fonctionnement de la caisse conformément aux statuts et de représenter la CIPAV devant les autorités administratives.
- Etablit ses statuts et son règlement intérieur
- Définit la politique sociale en faveur des assurés
- Contrôle l'activité de l'organisme
- Vote les budgets et approuve les comptes annuels

Notre représentation 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 à la sauvegarde des régimes des retraites.

Vigilance des associations de retraités : Quid du système de retraite aujourd'hui et demain ?

Le pilotage du système de retraite géré par le gouvernement et dont l'ANREC, la CNRPL et la CFR suivent l'évolution des textes et propositions, 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.

Aide à domicile : les septuagénaires paient plus qu'avant :

Pour les seniors de 70 à 79 ans qui emploient une personne pour les aider quelques heures à domicile, le coût de cette aide va peser un peu plus sur leur budget. Un décret du 8 Avril dernier a supprimé l'exonération de charges sociales qui était accordée en fonction de l'âge. Dorénavant, l'exonération automatique commence à 80 ans. La règle s'applique rétroactivement depuis le 1^{er} Janvier 2026. Près

de 350 000 séniors devraient constater une hausse de 15% du coût de l'heure d'emploi à domicile, soit 1,59€ par heure selon la Fédération des particuliers employeurs. Toutefois, la perception de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou la prestation de compensation du handicap (PCH) restent exonérées de charges sociales quel que soit l'âge.

La « séniorisation » de la société :

Suivant l'écrit du sociologue Serge Guérin, le terme de « séniorisation » veut traduire en un mot quatre mouvements ; le volume d'une classe d'âge, sa proportion, l'allongement de la vie et la dénatalité. Jamais dans l'histoire, ces quatre phénomènes se sont rencontrés simultanément. En France, 15,3 millions de personnes ont plus de 65 ans contre seulement 5 millions en 1950. En 2070, il y en aura 21,2 millions. En termes de proportions, les plus de 65 ans sont presque aussi nombreux que les moins de 20 ans indique l'INSEE. En 2070, on ne comptera plus que 16% de moins de 20 ans pour 32% de plus de 65 ans. L'espérance de vie aujourd'hui de 83 ans était de 46 ans en 1900 ce qui change les perspectives et le rapport au temps. Depuis 2012, la France connaît une baisse de la natalité laquelle s'accélère depuis 2022. Ces quatre grandes transformations entraînent et entraîneront une bascule non seulement démographique mais aussi sociale, culturelle et économique, ce qui va nous obliger à inventer une société adaptée à tous les âges. Cela impliquera de changer de regard sur les séniors et de renforcer la solidarité sociale d'une manière plus décentralisée et de prendre en compte le dérèglement climatique, ainsi qu'une interrogation sur le sens du travail et de réinventer les rapports inter-générationnels. Il est impossible d'ignorer la séniorisation en marche, car il serait une erreur de penser comme si nous étions encore au XXe siècle.



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.

Une erreur ou un oubli sur la déclaration de revenus :

Une modification sur la dernière déclaration de revenus est encore réalisable jusqu'à mi Décembre 2026. Depuis le 29 Juillet dernier, il est possible de rectifier sa déclaration facilement. Il suffit de se connecter sur : impots.gouv.fr puis via l'espace personnel, cliquer sur la rubrique « Accéder à la

déclaration en ligne ». D'autre part, une déclaration rectificative sur papier peut être aussi transmise par courrier dans le même délai.

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.

MUTUALIA : Une mutuelle qui évolue dans son organisation et ses actions :

L'espace adhérent et l'application mobile évoluent, tous les services en ligne en un clic. Accessible depuis l'application ou le nouveau site, il permet de gérer son contrat facilement et à tout moment pour consulter les documents contractuels, transmettre un devis, demander un remboursement, une prise en charge hospitalière ou effectuer toutes démarches en quelques minutes. L'Espace Adhérent donne accès à la rubrique Avantages, qui regroupe l'ensemble des services gratuits inclus dans le contrat. La carte de Tiers Payant dématérialisée est toujours disponible, prête à être présentée chez les professionnels de santé. Il s'agit d'un espace simple, pratique et complet pour faciliter le quotidien. De nombreux ateliers sont dédiés aux différents problèmes de santé et de bien-être. (Les Moments Santé Mutualia). Rappelons que Mutualia propose des tarifs préférentiels aux membres de l'Anrec compte-tenu des accords de partenariat avec la Cnrpl .

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 personnalisée 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.

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.

Faux placements générés par l'IA :

Des contenus frauduleux circulent sur les réseaux sociaux, promettant des placements très rentables. Après des publicités alléchantes, un faux conseiller généré par l'intelligence artificielle prend la main. Les premières sommes versées rapportent des intérêts et mettent en confiance, mais les placements finissent par disparaître. Avant d'investir, il est indispensable de consulter le site : protectepargne.amf-france.org

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.

Banque : du changement pour les découverts :

Une directive européenne va faire entrer les découverts autorisés dans la catégorie des crédits à la consommation à partir de Novembre 2026. Les banques pourront ainsi mener des enquêtes plus poussées sur la solvabilité des clients. Plus aucun découvert ne sera accordé automatiquement. Cela pourrait avoir un effet sur l'obtention d'emprunts, les crédits à la consommation entrant dans le calcul du taux d'endettement qui est limité à 35%.

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.

RAPPEL : 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.

Indices INSEE:

Indices des prix Mai 2026 (base 100 en 2015) Les prix augmentent de 0,1% sur le mois et de 2,4% sur un an.

Indices de référence des loyers 1er trimestre 2026 (base 100 au 4me trimestre 1998) : 146,60, soit une hausse de 0,78% sur un an.

Indices du coût de la construction 1er trimestre 2026 (base 100 au 4me trimestre 1953) 2084, soit une baisse annuelle de 2,89%.



INFORMATIONS DIVERSES, REGLEMENTATIONS AUTOMOBILES ET POUR TOUS VEHICULES MOTORISES.

Le « kit mains libres » au volant :

Pour la première fois, une étude évalue le risque routier d'une conversation au volant avec un dispositif d'écoute intégré au véhicule. L'étude a suivi le comportement de 26 automobilistes de différents âges sur un simulateur de conduite. Les résultats sont significatifs et inquiétants. En conversant grâce au « kit main libre » les conducteurs regardent la route, mais avec une attention modifiée et ils sont deux fois plus flashés par des radars. Il est constaté 84% de plus d'erreur d'orientation et 24% de freinages brutaux supplémentaires. Les preuves d'inattentions ont provoquées trois fois plus d'accidents. Le « kit mains libres » sans oreillettes est le seul dispositif téléphonique encore autorisé au volant, mais son utilisation ne garantit pas une bonne conduite.

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.

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'un article philosophique du docteur Olivier de Ladoucette qui écrit :

C'était mieux avant....vraiment ? Depuis des siècles, chaque génération regarde le passé avec une certaine nostalgie, et considère souvent que le monde d'hier était plus simple, plus agréable et plus humain. Dans les faits, cette impression universelle repose davantage sur le fonctionnement de notre cerveau que sur une réalité objective. Il y a trois explications à cela. La première réside dans ce que les psychologues appellent un « biais de négativité ». Au fil du temps, le cerveau humain a appris à détecter le danger pour ménager sa survie et aujourd'hui encore, notre attention a tendance à se focaliser sur ce qui ne va pas : un problème de santé, une contrariété, une difficulté financière ou une mauvaise nouvelle. Les événements positifs, eux, passent souvent au second plan. Avec le temps, un deuxième mécanisme, inverse du premier, vient colorer nos souvenirs en rose. Tandis que les difficultés s'effacent de notre mémoire, les moments heureux se maintiennent plus facilement dans nos souvenirs : le passé apparaît alors sous un jour plus favorable qu'il ne l'était réellement. A ces deux mécanismes, il convient de rajouter une touche de nostalgie : lorsque nous évoquons les décennies passées, nous regrettons pas seulement une époque, nous retrouvons aussi le souvenir de notre jeunesse, de notre énergie, de nos projets et de nos espoirs. En réalité, nous idéalisons autant l'âge que nous avons que le monde dans lequel nous vivions. Notre cerveau est construit pour analyser les problèmes du présent et embellir les souvenirs du passé. Et c'est pourquoi en vieillissant, nous sommes si nombreux à penser que « c'était mieux avant ». Ce n'est pas nécessairement le passé qui était meilleur c'est notre mémoire qui l'embellit. A méditer !

Chers amis retraités, nous vous souhaitons à toutes et tous une très bonne fin de période estivale accompagnée de toutes nos confraternelles amitiés.

La question d'un confrère retraité : Michel SALLES de Pierrelatte demande s'il est possible de faire paraître la Lettre de l'ANREC dans Economie et Construction ?

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.

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

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

-contact@anrec.fr

AOUT 2026.