

JEAN LAMOUREUX

Guide complet des droits oubliés des retraités français — Édition 2026

LA BIBLE DES AIDES RETRAITE

ÉDITION 2026 — MIS À JOUR

« Récupérez ce qui vous revient depuis toujours »

Le mot de Jean

Quand ma première pension retraite est tombée ce jour de janvier, j'avais 938 euros sur mon relevé. Après 39 ans de travail. J'ai failli faire une bêtise.

Ce guide, je l'aurais voulu entre les mains ce jour-là. Il n'existait pas. Alors je l'ai créé.

Pendant deux ans, j'ai épluché les textes officiels, appelé des dizaines d'organismes, noté chaque aide, chaque exonération, chaque dispositif que le système ne vous explique jamais clairement. Ce que vous tenez entre les mains aujourd'hui, c'est le fruit de ce travail.

Ce guide a été relu par une assistante sociale spécialisée seniors pour s'assurer que chaque information est valide en 2026.

Il est fait pour vous si vous avez entre 58 et 80 ans, que vous êtes retraité ou en passe de l'être, et que vous n'avez pas la certitude absolue de toucher tout ce à quoi vous avez droit.

Commencez par le chapitre « ACTION IMMÉDIATE ». Vous aurez vos premières victoires en 48 heures.

Jean Lamoureux, retraité, Rouen

Comment utiliser ce guide

- Étape 1 : Lisez d'abord le chapitre « ACTION IMMÉDIATE ». Il vous donnera des résultats concrets en 48h.
- Étape 2 : Identifiez votre profil avec le Détecteur d'Éligibilité (Chapitre 3).
- Étape 3 : Lisez les parties correspondant à votre profil.
- Étape 4 : Utilisez les lettres-types en annexe pour faire vos demandes.
- Étape 5 : Suivez le calendrier des 30 jours pour aller au bout de vos démarches.

ACTION IMMÉDIATE — Vos 3 premières victoires en 48 heures

Lisez ce chapitre en premier. Avant tout le reste. Ces trois actions sont simples, rapides, et peuvent vous donner des résultats concrets dans les 48 heures.

VICTOIRE N°1 — Vérifiez votre taux de CSG en 10 minutes

La CSG (Contribution Sociale Généralisée) est prélevée chaque mois directement sur votre pension.

Ce que peu savent : il existe 4 taux différents selon vos revenus. Taux zéro (exonération totale), taux réduit à 3,8 %, taux médian à 6,6 %, taux normal à 8,3 %.

Si vous payez le mauvais taux depuis des années, vous pouvez obtenir un remboursement rétroactif.

Comment vérifier en 10 minutes :

- ❖ Prenez votre dernier avis d'imposition (reçu en 2025, revenus 2024).
- ❖ Repérez la ligne « Revenu Fiscal de Référence » (RFR) en page 1.
- ❖ Consultez le tableau ci-dessous pour identifier votre taux normal.

- ❖ Comparez avec le taux appliqué sur votre dernier bulletin de pension.

Situation	Plafond RFR — exonération totale	Plafond — taux réduit 3,8 %
Personne seule (1 part)	Jusqu'à 13 048 €/an	Jusqu'à 20 157 €/an
Couple sans enfant (2 parts)	Jusqu'à 20 016 €/an	Jusqu'à 30 930 €/an
Couple + 1 enfant (2,5 parts)	Jusqu'à 23 520 €/an	Jusqu'à 36 339 €/an
Personne seule + 1 enfant (1,5)	Jusqu'à 16 520 €/an	Jusqu'à 25 543 €/an

✓ **ACTION IMMÉDIATE** : Si votre RFR est sous le plafond mais que vous payez la CSG : appelez votre caisse de retraite au numéro inscrit sur votre bulletin de pension et signalez l'anomalie. Vous pouvez obtenir un remboursement rétroactif.

VICTOIRE N°2 — Réclamer votre Chèque Énergie 2026 si vous ne l'avez pas reçu

Chaque année, des millions de foyers modestes ont droit à un chèque énergie de 48 à 277 euros.

La campagne 2026 a débuté le 1er avril. Si vous n'avez rien reçu, vous avez jusqu'au 31 décembre 2026 pour le réclamer.

Condition unique : votre Revenu Fiscal de Référence divisé par le nombre d'unités de consommation doit être inférieur à 11 000 euros.

Calcul rapide de vos unités de consommation :

- Personne seule = 1 unité de consommation (plafond 11 000 € de RFR)
- Couple = 1,5 unités (plafond 16 500 € de RFR)
- Couple + 1 enfant = 1,8 unités (plafond 19 800 € de RFR)

✓ **ACTION IMMÉDIATE** : Si vous êtes éligible mais n'avez pas reçu votre chèque : rendez-vous sur chequeenergie.gouv.fr ou appelez le 0 805 204 805 (gratuit, lundi-vendredi 8h-20h).

VICTOIRE N°3 — Vérifiez votre relevé de carrière ce soir

Des erreurs sur les relevés de carrière sont plus fréquentes qu'on ne le croit. Trimestres oubliés, périodes mal enregistrées, emplois étrangers non comptabilisés.

Une seule correction peut augmenter votre pension de façon permanente.

Accès gratuit et immédiat sur le site de l'Assurance Retraite.

Procédure en 5 minutes :

- ❖ Allez sur lassuranceretraite.fr
- ❖ Cliquez sur « Mon compte » puis connectez-vous avec France Connect.
- ❖ Cliquez sur « Consulter mon relevé de carrière ».
- ❖ Vérifiez ligne par ligne : service militaire, périodes de chômage, congés maladie, emplois à l'étranger.
- ❖ Si vous trouvez une anomalie : cliquez sur « Signaler une erreur » ou appelez le 3960 (service gratuit).

PARTIE 1 — Comprendre le système pour ne plus jamais se faire avoir

Avant de réclamer, il faut comprendre pourquoi personne ne vous a rien dit. Cette partie vous donnera les clés pour naviguer dans ce labyrinthe administratif avec confiance.

Chapitre 1 — Pourquoi le système ne travaille pas pour vous

En France, la protection sociale des retraités est gérée par de nombreux organismes différents, qui ne communiquent pas entre eux. Chacun gère sa propre partie du système sans avoir ni la mission, ni les outils pour vous donner une vue d'ensemble.

- Votre caisse de retraite (CARSAT, CNAV) : gère uniquement votre pension de base.
- L'Agirc-Arrco : gère votre retraite complémentaire pour les salariés du privé.
- La CAF : gère les allocations logement, la CSS, certaines aides spécifiques.
- La Direction des Finances Publiques : gère les exonérations fiscales.
- Le Conseil Départemental : gère l'APA et les aides locales à l'autonomie.
- Votre mairie (CCAS) : gère les aides communales souvent méconnues.

Aucun de ces organismes n'a pour mission de faire la synthèse pour vous. C'est pour cela que vous passez à côté de certains droits. Pas parce que vous êtes négligé. Parce que le système est fragmenté.

Le chiffre qui doit vous interpeller : chaque année, plus de 10 milliards d'euros d'aides sociales ne sont jamais réclamés en France. Le taux de non-recours atteint 50 % pour le minimum vieillesse. Pour la Complémentaire Santé Solidaire, il dépasse 30 %.

Chapitre 2 — Les 5 erreurs que font presque tous les retraités

Erreur n°1 : Faire confiance aveuglément à un seul organisme. Votre caisse de retraite ne connaît pas les dispositifs du département. Les impôts ne connaissent pas les aides de la CAF. Chacun gère son jardin.

Erreur n°2 : Chercher sur Google sans savoir où regarder. Les premiers résultats montrent toujours les mêmes aides génériques. Les aides vraiment intéressantes sont ailleurs.

Erreur n°3 : Penser que « si j'avais droit à quelque chose, on me le dirait ». C'est la plus coûteuse des croyances. Aucun organisme n'a l'obligation de vous contacter pour vous informer de vos droits.

Erreur n°4 : Ne jamais vérifier ses trimestres cotisés. Des erreurs existent dans de nombreux relevés de carrière. Une correction peut augmenter la pension de manière permanente.

Erreur n°5 : Attendre que quelqu'un frappe à sa porte. Aucune aide n'est versée automatiquement, à de rares exceptions près. Il faut toujours faire la démarche.

Chapitre 3 — Le Détecteur d'Éligibilité — Votre profil en 10 minutes

Répondez honnêtement à ces 7 questions. Vos réponses vous diront exactement quels chapitres lire en priorité.

- ❖ Quel est votre âge ? (moins de 65 ans / entre 65 et 74 ans / 75 ans et plus)
- ❖ Êtes-vous propriétaire ou locataire ?
- ❖ Vivez-vous seul(e) ou en couple ?
- ❖ Êtes-vous veuf ou veuve ?
- ❖ Avez-vous des difficultés à vous déplacer ou à accomplir certains gestes quotidiens ?
- ❖ Votre Revenu Fiscal de Référence annuel est-il inférieur à 20 000 euros ?
- ❖ Avez-vous travaillé à l'étranger ou occupé des emplois non salariés au cours de votre carrière ?

Votre profil	Chapitres prioritaires
Retraité seul propriétaire, 65–74 ans	Chapitres 5, 6, 7 (fiscal + exonérations)
Retraité seul propriétaire, 75 ans et +	Chapitres 5, 6 (exonération totale taxe foncière)
Retraité seul locataire	Chapitres 4, 7, 8 (APL + énergie + CSS)
Couple de retraités propriétaires	Chapitres 5, 6, 7
Veuf ou veuve	Chapitres 18, 4, 5 (réversion + aides spécifiques)

Votre profil	Chapitres prioritaires
Retraité avec perte d'autonomie	Chapitres 9, 19, 12 (APA + MaPrimeAdapt')
Préretraité 58–62 ans	Chapitre 20 (droits spécifiques avant retraite)

PARTIE 2 — Les aides nationales que personne ne vous explique

Chapitre 4 — Les compléments de pension

L'ASPA — Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées

C'est le dispositif le plus touché par le non-recours en France : 50 % des personnes éligibles ne la réclament pas.

L'ASPA est un complément de revenu pour les retraités dont la pension est modeste. Elle garantit un revenu minimum mensuel.

Situation	Montant garanti 2026	Votre droit si vous recevez 600 €
Personne seule	1 043,59 €/mois	443,59 € de complément/mois
Couple (les deux)	1 620,18 €/mois	Variable selon vos deux pensions

Conditions :

- Avoir 65 ans minimum (ou l'âge légal de départ en cas d'inaptitude).
- Résider en France de manière stable et régulière.
- Ressources inférieures au plafond de 1 043,59 €/mois (personne seule).

ATTENTION — Le piège de la récupération sur succession

L'ASPA peut être récupérée sur votre succession si votre patrimoine net au décès dépasse 105 300 euros.

Si vous êtes propriétaire d'un bien immobilier, consultez un notaire avant de faire la demande.

Pour les locataires ou les personnes avec peu de patrimoine, il n'y a aucun risque.

Comment faire la demande :

- ❖ Contactez votre caisse de retraite (CARSAT ou MSA selon votre statut).
- ❖ Demandez le formulaire de demande d'ASPA.
- ❖ Joignez : pièce d'identité, justificatif de domicile, relevé de pension, avis d'imposition.
- ❖ L'ASPA est versée mensuellement, en complément de votre pension.

Le Minimum Contributif

Le minimum contributif est un complément automatique pour les retraités du régime général qui ont cotisé toute leur carrière avec de faibles revenus. Il existe deux niveaux.

Type	Montant 2026	Condition
Minimum contributif de base	771,80 €/mois	Avoir le nombre de trimestres requis pour le taux plein
Minimum contributif majoré	845,03 €/mois	Avoir cotisé 120 trimestres au régime général

Important : ce complément devrait être appliqué automatiquement. Mais des erreurs existent. Vérifiez votre bulletin de pension et comparez avec ces montants. Si votre pension de base est inférieure, contactez votre caisse.

Chapitre 5 — Les exonérations fiscales

C'est souvent ici que les montants sont les plus importants. Et les plus ignorés. Voici tout ce que le système ne vous dira pas spontanément.

L'abattement de 10 % sur les pensions

Tous les retraités bénéficient d'un abattement fiscal de 10 % sur leurs pensions pour le calcul de l'impôt sur le revenu. Cet abattement est automatique mais souvent mal compris.

- Abattement minimum : 454 euros par personne.
- Abattement maximum : 4 321 euros par foyer fiscal.
- Il s'applique sur le total de vos pensions de base et complémentaires.
- Conséquence : votre revenu imposable est inférieur à votre revenu brut. Vérifiez que votre déclaration en tient compte.

L'exonération de taxe foncière

C'est l'exonération la plus méconnue des retraités propriétaires. Elle peut représenter plusieurs centaines d'euros par an.

Votre situation	Avantage	Condition de revenus (RFR 2025)
65 à 74 ans au 1er janvier 2026	Dégrèvement de 100 €	Sous les plafonds (voir tableau détaillé)
75 ans et plus au 1er janvier 2026	Exonération TOTALE	RFR 2025 sous 12 793 € (1 part)
Bénéficiaire ASPA ou ASI (tout âge)	Exonération TOTALE	Automatique si vous touchez l'ASPA
Tous âges, revenus modestes	Plafonnement à 50 %	RFR sous 29 815 € (1 part) — À DEMANDER

Le plafonnement à 50 % des revenus — Le plus méconnu de tous

Si votre taxe foncière dépasse la moitié de votre revenu annuel, elle peut être plafonnée.

Ce dispositif n'est PAS automatique. Il faut faire une demande via le formulaire 2041-DPFT-SD.

Vous avez jusqu'au 31 décembre 2027 pour réclamer le plafonnement de la taxe foncière 2026.

Attention : la taxe d'enlèvement des ordures ménagères (TEOM) reste due même en cas d'exonération totale.

 **ACTION IMMÉDIATE : DÉMARCHE** : Si vous pensez être éligible à l'exonération et qu'elle n'apparaît

pas sur votre avis, déposez une réclamation via votre espace impots.gouv.fr ou par courrier à votre centre des finances publiques, avant le 31 décembre 2027.

Chapitre 6 — La CSG et les prélèvements sociaux

La CSG, la CRDS et la CASA sont trois prélèvements qui diminuent votre pension nette chaque mois. Selon vos revenus, vous pouvez en être partiellement ou totalement exonéré.

Taux de CSG	RFR 2024 pour 1 part	Ce que vous payez en plus
0 % (exonération totale)	Jusqu'à 13 048 €/an	Rien : CSG, CRDS, CASA = 0
3,8 % (taux réduit)	13 049 à 20 157 €/an	CSG 3,8 % + CRDS 0,5 % = 4,3 % au total
6,6 % (taux médian)	20 158 à 31 270 €/an	CSG 6,6 % + CRDS 0,5 % + CASA 0,3 % = 7,4 %
8,3 % (taux normal)	Au-dessus de 31 271 €	CSG 8,3 % + CRDS 0,5 % + CASA 0,3 % = 9,1 %

Exemple concret : pour une pension brute de 1 200 €/mois, passer du taux normal (8,3 %) au taux réduit (3,8 %) représente une économie de 54 € par mois, soit 648 € par an.

La règle du lissage — Protégez-vous des hausses brutales

Si votre RFR dépasse le plafond du taux réduit une seule année, vous ne passez PAS automatiquement au taux supérieur.

La règle : vous ne changez de taux que si vous dépassez le seuil deux années consécutives.

Exception : si vos revenus BAISSENT, votre taux baisse immédiatement l'année suivante.

Si vous avez eu un revenu exceptionnel une année (vente immobilière, héritage), signalez-le à votre caisse.

 **ACTION IMMÉDIATE** : Vérifiez votre taux CSG actuel sur votre bulletin de pension. Comparez avec votre RFR 2024 (sur votre avis d'imposition 2025). Si vous payez trop : contactez votre caisse de retraite avec l'avis d'imposition.

Chapitre 7 — Les aides au logement

L'Aide Personnalisée au Logement (APL)

L'APL est accessible aux retraités locataires d'un logement conventionné (la majorité des logements en France). Elle peut réduire votre loyer effectif de 100 à plusieurs centaines d'euros par mois.

- Accessible sans condition d'âge.
- Dépend de vos revenus, de la composition du foyer, et du montant de votre loyer.
- Simulateur gratuit sur caf.fr — rubrique « Simulateur d'aides au logement ».
- Démarche : remplir le formulaire en ligne sur caf.fr ou déposer un dossier papier à votre CAF.

L'Allocation de Logement Sociale (ALS)

L'ALS s'applique quand votre logement n'est pas conventionné et que vous ne remplissez pas les conditions de l'APL. Mêmes conditions de revenus, même démarche auprès de la CAF.

MaPrimeAdapt' — L'aide pour adapter votre logement

C'est l'une des aides les plus généreuses et les moins connues. Elle finance de 50 % à 70 % de vos travaux pour adapter votre domicile à votre perte d'autonomie ou votre âge.

Situation	Prise en charge	Aide maximale
Revenus très modestes	70 % des travaux	Jusqu'à 15 400 €
Revenus modestes	50 % des travaux	Jusqu'à 11 000 €
Revenus intermédiaires	Non éligible à MaPrimeAdapt'	Crédit d'impôt 25 % possible

Conditions d'éligibilité :

- Avoir 70 ans ou plus (sans condition de perte d'autonomie), OU
- Avoir entre 60 et 69 ans avec une perte d'autonomie reconnue (GIR 1 à 6), OU
- Être en situation de handicap avec un taux d'incapacité d'au moins 50 %.
- Être propriétaire occupant ou locataire du parc privé (avec accord du bailleur).

Travaux éligibles :

- Remplacement baignoire par douche à l'italienne.
- Installation barres d'appui, WC surélevés, éclairage automatique.
- Monte-escalier, ascenseur privatif, rampe d'accès.
- Élargissement des portes pour fauteuil roulant.
- Systèmes de domotique, commandes vocales, motorisation des volets.

✓ **ACTION IMMÉDIATE : DÉMARCHE** : Rendez-vous sur monprojet.anah.gouv.fr. Attention : ne commencez jamais les travaux avant d'avoir l'accord de l'ANAH. La demande sera refusée sinon.

L'éco-prêt à taux zéro (Éco-PTZ)

Ce prêt sans intérêt finance des travaux de rénovation énergétique. Accessible aux propriétaires sans condition de revenus.

- Montant maximum : jusqu'à 50 000 euros selon les travaux.
- Remboursable sur 20 ans, sans intérêts.
- Travaux éligibles : isolation, chauffage, fenêtres, ventilation.
- Démarche : s'adresser directement à votre banque partenaire.

Chapitre 8 — Les aides énergie

Le Chèque Énergie 2026

Le chèque énergie est envoyé automatiquement chaque année aux ménages éligibles. Si vous ne l'avez pas reçu, vous devez le réclamer avant le 31 décembre 2026.

RFR/UC (annuel)	Montant du chèque
Moins de 5 600 €	277 €
De 5 600 à 6 700 €	218 €
De 6 700 à 7 700 €	176 €
De 7 700 à 9 700 €	139 €
De 9 700 à 11 000 €	48 €

 **ACTION IMMÉDIATE** : Si vous n'avez pas reçu votre chèque et pensez y avoir droit : rendez-vous sur chequeenergie.gouv.fr ou appelez le 0 805 204 805 (gratuit). Démarche possible jusqu'au 31 décembre 2026.

Les tarifs spéciaux pour les ménages en difficulté

- Bouclier tarifaire : l'État limite la hausse des prix de l'énergie pour tous les ménages.

- Étalement de dettes énergétiques : si vous avez du mal à payer vos factures, votre fournisseur a l'obligation de vous proposer un échéancier. Appelez-le directement.
- Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL) : aide d'urgence pour payer les factures en cas de difficulté. Renseignez-vous auprès de votre CCAS ou de votre département.

Chapitre 9 — Les aides santé

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

La CSS est une mutuelle de santé gratuite ou quasi-gratuite pour les revenus modestes. Le taux de non-recours dépasse 30 % : des millions de personnes y ont droit sans le savoir.

Niveau de la CSS	Condition de revenus (personne seule)	Ce que ça couvre
CSS sans participation (gratuite)	RFR sous 10 166 €/an	Mutuelle totalement gratuite + soins sans avance
CSS avec participation (env. 1 €/jour)	RFR entre 10 166 et 13 724 €/an	Mutuelle à coût réduit

Comment faire la demande :

- ❖ Rendez-vous sur ameli.fr, rubrique « La complémentaire santé solidaire ».
- ❖ Ou déposez un formulaire en papier auprès de votre CAF ou de votre CPAM.
- ❖ Joignez votre avis d'imposition.
- ❖ La CSS est valable 1 an et renouvelable.

Le 100 % Santé

Depuis 2021, les soins dentaires, les lunettes et les audioprothèses peuvent être pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie et la mutuelle, sans reste à charge pour vous.

- Lunettes : montures et verres avec garantie zéro reste à charge. Demandez l'offre « 100 % Santé » chez votre opticien.
- Dentaire : couronnes, bridges, prothèses amovibles en panier sans reste à charge. Demandez explicitement à votre dentiste.
- Auditif : audioprothèses avec zéro reste à charge. Demandez l'offre de classe I chez votre audioprothésiste.

Attention : ces offres existent mais les professionnels de santé ne les proposent pas toujours spontanément. Demandez-les explicitement à chaque consultation.

Les transports sanitaires remboursés

- Transport en taxi conventionné : remboursable si vous avez une affection longue durée (ALD) ou si le déplacement est prescrit par votre médecin.
- VSL (Véhicule Sanitaire Léger) : remboursable sur prescription médicale pour les personnes ne pouvant pas utiliser les transports en commun.
- Démarche : demandez une prescription de transport à votre médecin. Le professionnel de santé facture directement l'Assurance Maladie.

Chapitre 10 — Les aides à la mobilité et au quotidien

La Carte Mobilité Inclusion (CMI)

La CMI remplace les anciennes cartes d'invalidité et de priorité. Elle ouvre droit à de nombreux avantages qui vont bien au-delà de ce que vous imaginez.

Mention de la CMI	Pour qui	Avantages principaux
CMI-Priorité	Toute difficulté de déplacement	Priorité dans les files, places assises réservées
CMI-Stationnement	Difficultés à se déplacer à pied	Stationnement gratuit, espaces PMR
CMI-Invalidité	Taux d'incapacité 80 % ou plus	Demi-part fiscale, réductions spectacles/transports

✓ **ACTION IMMÉDIATE** : Démarche : formulaire de demande auprès de la MDPH de votre département (Maison Départementale des Personnes Handicapées). Gratuit. Accessible sur monparcourshandicap.gouv.fr.

Les réductions transports pour les seniors

- Carte Senior SNCF : à partir de 60 ans, réductions de 30 % à 60 % sur les trains. Tarif 2026 : environ 49 €/an. Elle se rembourse après quelques voyages.
- Pass Navigo Senior (Île-de-France) : abonnement mensuel réduit pour les plus de 65 ans sous conditions de revenus.
- Transports urbains : la plupart des villes proposent des tarifs réduits ou gratuits pour les seniors de plus de 65 ou 70 ans. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

PARTIE 3 — Les aides locales : la mine d'or ignorée

C'est la partie qui surprend le plus les lecteurs. Et souvent celle où les montants sont les plus importants. Ces aides ne figurent sur aucun site national. Elles existent pourtant.

Chapitre 11 — Comprendre les aides locales

En France, les aides locales sont réparties sur trois niveaux : régional, départemental et communal. Chaque niveau a ses propres dispositifs, ses propres conditions, ses propres montants. Et aucun ne communique automatiquement avec les autres.

La bonne nouvelle : en posant les bonnes questions aux bons endroits, vous pouvez identifier ces aides en quelques heures. Voici comment.

Les 5 questions à poser à votre mairie dès demain matin

Question 1 : « Avez-vous des aides spécifiques pour les seniors ou les retraités dans notre commune ? »

Question 2 : « Existe-t-il des tarifs réduits pour les services municipaux (restaurants, activités, transports) ? »

Question 3 : « Votre CCAS propose-t-il des aides d'urgence ou des aides régulières ? »

Question 4 : « Proposez-vous des aides pour la rénovation du logement des seniors ? »

Question 5 : « Existe-t-il des dispositifs d'aide à domicile financés par la commune ? »

Chapitre 12 — Les aides départementales

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'APA est l'aide départementale la plus importante pour les seniors en perte d'autonomie. Elle finance les aides à domicile, les aides techniques et parfois les travaux d'adaptation.

Niveau GIR (autonomie)	Description	Montant APA domicile 2026
GIR 1 (perte totale)	Alitement permanent	Jusqu'à 2 026 €/mois
GIR 2 (perte sévère)	Aide constante requise	Jusqu'à 1 547 €/mois
GIR 3 (perte modérée)	Aide plusieurs fois/jour	Jusqu'à 1 127 €/mois
GIR 4 (perte partielle)	Aide ponctuelle	Jusqu'à 674 €/mois

Comment faire la demande :

- ❖ Appelez le Conseil Départemental de votre département.
- ❖ Demandez l'évaluation APA à domicile.
- ❖ Un professionnel se déplace à votre domicile pour évaluer votre situation.

- ❖ Un plan d'aide personnalisé vous est proposé dans les 2 mois.

Les aides départementales à la rénovation du logement

36 départements ont mis en place des aides spécifiques pour l'adaptation du logement des personnes âgées, en complément de MaPrimeAdapt'. Ces aides peuvent représenter de 1 000 à 8 000 euros supplémentaires.

Pour savoir si votre département a un tel dispositif : appelez le Conseil Départemental et demandez le service « Habitat et vieillissement » ou « Adaptation du logement des seniors ».

Les aides au transport local

Certains départements financent des services de transport à la demande pour les seniors isolés ou en perte de mobilité. Ces services permettent de se rendre aux rendez-vous médicaux, aux courses, sans voiture.

Renseignez-vous auprès de votre Conseil Départemental ou de votre CCAS.

Chapitre 13 — Les aides communales — Ce que votre mairie peut vous offrir

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est un organisme souvent méconnu que chaque commune de France est obligée d'avoir. Il propose des aides qui varient considérablement d'une commune à l'autre.

- Aide alimentaire : paniers alimentaires, chèques alimentation, banques alimentaires.
- Aide à domicile subventionnée : ménage, jardinage, aide aux courses, portage de repas.
- Aide au paiement des factures : aide d'urgence pour eau, gaz, électricité.
- Tarifs réduits pour les activités culturelles et sportives municipales.
- Vacances sociales : certaines communes subventionnent des séjours de vacances pour les seniors modestes.
- Téléoassistance : certaines communes financent ou subventionnent les services d'alarme à domicile.

 **ACTION IMMÉDIATE : DÉMARCHE :** Appelez directement le CCAS de votre commune (numéro disponible sur le site de votre mairie). Demandez un rendez-vous avec un travailleur social. Cette consultation est gratuite et sans engagement.

PARTIE 4 — Vos trimestres et votre pension : ne laissez rien passer

Chapitre 15 — Vérifier et corriger votre relevé de carrière

Des erreurs dans les relevés de carrière sont bien plus fréquentes qu'on ne le croit. Certaines peuvent réduire votre pension de plusieurs euros par mois de manière permanente.

Comment accéder à votre relevé en ligne :

- ❖ Rendez-vous sur lassuranceretraite.fr
- ❖ Cliquez sur « Mon compte » en haut à droite.
- ❖ Connectez-vous avec France Connect (vos identifiants impots.gouv.fr ou ameli.fr fonctionnent).
- ❖ Dans votre espace, cliquez sur « Ma retraite » puis « Mon relevé de carrière ».

Les 8 anomalies les plus fréquentes à chercher :

- Service militaire : 1 trimestre validé par 90 jours de service. Souvent omis.
- Périodes de chômage indemnisé : chaque année de chômage doit apparaître.
- Congés maladie longue durée : les périodes d'arrêt longue durée donnent des trimestres.
- Congé maternité : chaque période de maternité doit figurer.
- Emplois à l'étranger : peuvent être pris en compte si convention bilatérale avec la France.

- Petits jobs étudiants : cotisations versées avant 18 ans peuvent compter.
- Emplois à temps partiel mal enregistrés : vérifiez que chaque employeur figure.
- Employeurs disparus ou en faillite : les cotisations doivent quand même être récupérables.

 **ACTION IMMÉDIATE** : Si vous trouvez une anomalie : cliquez sur « Signaler une erreur » dans votre espace, ou envoyez un courrier à votre CARSAT avec les justificatifs (bulletins de salaire, attestations employeur). Le délai de traitement est de 2 à 6 mois.

Chapitre 16 — Le cumul emploi-retraite

Vous pouvez continuer à travailler tout en percevant votre pension de retraite. Cette combinaison peut augmenter vos revenus et même, dans certains cas, vos droits futurs.

- Cumul libéralisé : si vous avez tous vos trimestres et liquidez votre retraite à taux plein, vous pouvez cumuler sans plafond.
- Cumul plafonné : si vous partez avant le taux plein, le cumul est possible mais plafonné selon vos revenus.
- Nouveauté 2027 : la LFSS 2026 prévoit une réforme du cumul emploi-retraite à compter de début 2027. Renseignez-vous auprès de votre caisse avant tout changement de situation.

Chapitre 17 — Les retraites complémentaires Agirc-Arrco

Si vous avez été salarié du secteur privé, vous avez cotisé à l'Agirc-Arrco. Il est important de vérifier que vous recevez bien l'intégralité de vos points.

- Accès à votre espace Agirc-Arrco : sur agirc-arrco.fr — vérifiez vos points cumulés et le montant de votre retraite complémentaire.
- Points oubliés : si vous avez eu plusieurs employeurs, vérifiez que tous sont pris en compte.
- Gel 2026 : les pensions complémentaires Agirc-Arrco ne sont pas revalorisées en 2026 (première fois dans l'histoire). La valeur du point reste à 1,4386 € au 1er janvier 2026.
- Retrouver une caisse perdue : utilisez le service gratuit du GIP Union Retraite sur info-retraite.fr

PARTIE 5 — Situations spéciales

Chapitre 18 — Veuves et veufs : vos droits complets

Perdre son conjoint est une épreuve énormément difficile. Et le moment où l'on est le moins bien informé sur ses droits. Ce chapitre est là pour vous aider.

La pension de réversion — Guide complet 2026

La pension de réversion permet au conjoint survivant de percevoir une partie de la retraite du défunt. C'est souvent le premier soutien financier après un décès.

Régime	Taux de réversion	Condition d'âge	Plafond de ressources
Régime général (CNAV)	54 % de la retraite du défunt	55 ans minimum	25 001,60 €/an (seul)
Agirc-Arrco	60 % de la complémentaire	Pas de condition	Pas de condition
Fonction publique	50 % de la retraite du défunt	Pas de condition	Pas de condition

Bonne nouvelle 2026 : le formulaire prérempli

Depuis mars 2026, l'Assurance Retraite envoie un formulaire prérempli aux veuves et veufs pour simplifier la demande de réversion.

Si vous n'avez pas reçu ce formulaire et que vous avez perdu votre conjoint récemment, contactez votre caisse de retraite.

La rétroactivité est limitée à 12 mois dans la plupart des cas. N'attendez pas.

Les démarches des 6 premiers mois après le décès — Calendrier précis

- ❖ Dans les 2 semaines : déclarer le décès à la CAF, aux impôts, à la banque, aux assurances.
- ❖ Dans le 1er mois : demander la pension de réversion auprès de la CARSAT et de l'Agirc-Arrco.
- ❖ Dans les 3 mois : vérifier les contrats d'assurance-vie du conjoint (possibles bénéficiaires).
- ❖ Dans les 6 mois : vérifier l'éligibilité aux aides spécifiques veuves/veufs de votre département.
- ❖ Dans l'année : contacter un notaire pour la succession si des biens immobiliers sont en jeu.

 **ACTION IMMÉDIATE : IMPORTANT** : Si vous avez été veuf ou veuve depuis plus de 12 mois sans avoir demandé la pension de réversion, certains droits peuvent être perdus. Contactez votre caisse maintenant.

Chapitre 19 — Retraités avec invalidité ou dépendance

Si vous avez une situation de handicap ou de dépendance reconnue, des aides supplémentaires s'ajoutent à celles de droit commun.

- Prestation de Compensation du Handicap (PCH) : aide individualisée pour compenser votre handicap. Financement d'aides humaines, techniques, aménagements du logement, transport. Démarche : MDPH de votre département.
- Allocation Adulte Handicapé (AAH) : sous conditions de revenus et de taux d'incapacité. Non cumulable avec la retraite si le montant de la retraite est supérieur.
- Majoration tierce personne : si vous avez besoin d'une tierce personne pour les actes essentiels de la vie quotidienne, vous pouvez avoir droit à une majoration de votre pension.

Chapitre 20 — Préretraités 58–62 ans : ce que vous pouvez déjà réclamer

Avant 62 ans, vous n'êtes pas encore retraité. Mais certains droits existent déjà.

- Retraite anticipée pour carrière longue : si vous avez commencé à travailler avant 20 ans et cotisé suffisamment, vous pouvez partir avant 62 ans.
- Retraite anticipée pour pénibilité : si vous avez accumulé des points sur le Compte Professionnel de Prévention (C2P) via des facteurs de pénibilité (bruit, nuit, travail pénible), vous pouvez partir plus tôt.
- Chômage senior : si vous perdez votre emploi après 57 ans, des règles spécifiques s'appliquent. La durée d'indemnisation peut aller jusqu'à 27 mois.
- Rupture conventionnelle senior : possible mais stratégique. Renseignez-vous auprès d'un conseiller Pôle Emploi ou d'un avocat avant de signer.

PARTIE 6 — Se protéger : les arnaques qui ciblent les retraités

Les arnaques ciblant les retraités ont explosé ces dernières années. Elles sont de plus en plus sophistiquées. Voici comment les reconnaître et vous en protéger.

Chapitre 21 — Les 7 arnaques les plus courantes en 2026

Arnaque n°1 — Le faux conseiller retraite

Un individu se présente comme « conseiller retraite indépendant » ou « auditeur de pension ». Il propose un bilan gratuit, puis réclame des honoraires importants pour des démarches que vous pourriez faire vous-même gratuitement.

Signal d'alerte : Demande d'honoraires, de procuration, ou de coordonnées bancaires.

Arnaque n°2 — L'arnaque au faux remboursement

Vous recevez un message (SMS, email, courrier) vous informant que vous avez un « trop-perçu » de la CAF, de la CARSAT ou des impôts, et qu'il faut cliquer sur un lien pour recevoir votre remboursement.

Signal d'alerte : Les administrations ne demandent jamais vos coordonnées bancaires par SMS ou email.

Arnaque n°3 — La fausse mutuelle « gratuite »

Un démarcheur vous propose une mutuelle « entièrement prise en charge par l'État ». En réalité, il s'agit d'un contrat payant qui sera débité de votre compte.

Signal d'alerte : La seule mutuelle réellement gratuite sous conditions de revenus est la CSS, disponible uniquement via ameli.fr ou votre CPAM.

Arnaque n°4 — Le démarcheur en travaux « subventionnés »

Un individu vous sollicite à domicile pour des travaux « entièrement financés par l'État ». Il vous demande de signer un devis rapidement. Les travaux sont de mauvaise qualité ou ne sont jamais réalisés.

Signal d'alerte : Les aides publiques ne sont jamais démarchées à domicile. L'ANAH ne vous enverra jamais quelqu'un chez vous sans que vous l'ayez contactée en premier.

Arnaque n°5 — L'arnaque au placement senior

Un « conseiller en gestion de patrimoine » vous propose un placement à rendement élevé, « spécial seniors », « garanti ». En réalité, c'est un placement frauduleux ou à risque élevé.

Signal d'alerte : Tout placement garantissant un rendement supérieur à 5 % est à risque élevé ou frauduleux. Vérifiez sur registre.abe-infoservice.fr.

Les 5 signaux d'alerte universels

- ❖ On vous demande de décider MAINTENANT, sans laisser le temps de réfléchir.
- ❖ On vous demande vos coordonnées bancaires par téléphone, email ou SMS.
- ❖ On vous promet quelque chose de gratuit mais on vous demande quand même des informations personnelles.
- ❖ L'interlocuteur évite de laisser ses coordonnées ou un numéro de rappel officiel.
- ❖ L'offre semble trop belle pour être vraie.

✓ **ACTION IMMÉDIATE** : En cas de doute : raccrochez. Appelez directement l'organisme officiel (CAF, CARSAT, impôts) en cherchant leur numéro sur le site officiel. Signalez l'arnaque sur signalconso.gouv.fr.

PARTIE 7 — Passer à l'action : votre plan sur 30 jours

Chapitre 23 — Votre calendrier des 30 premiers jours

Voici votre plan d'action concret. Suivez-le étape par étape. Ne cherchez pas à tout faire en même temps. La régularité est plus efficace que la précipitation.

SEMAINE 1 — Les victoires rapides (jours 1 à 7)

Jour	Action	Temps estimé	Résultat attendu
Jour 1	Vérifier votre taux de CSG sur votre avis d'imposition	15 minutes	Identification d'une éventuelle erreur
Jour 2	Accéder à votre relevé de carrière sur lassuranceretraite.fr	30 minutes	Repérage des anomalies potentielles
Jour 3	Identifier votre profil avec le Détecteur d'Éligibilité	20 minutes	Savoir quelles aides cibler
Jour 4	Vérifier l'éligibilité au Chèque Énergie sur chequeenergie.gouv.fr	10 minutes	Chèque de 48 à 277 euros
Jour 5	Appeler le CCAS de votre mairie et	20 minutes	Identification des aides locales

Jour	Action	Temps estimé	Résultat attendu
	demander un rendez-vous		
Jour 7	Envoyer votre première lettre de demande (voir annexes)	30 minutes	Première démarche officiellement lancée

SEMAINE 2 — Les aides nationales (jours 8 à 14)

- Jours 8–9 : Démarches CAF. Simulez vos droits sur caf.fr. Déposez une demande d'APL si vous êtes locataire. Vérifiez votre éligibilité à la CSS.
- Jours 10–11 : Démarches fiscales. Vérifiez votre exonération de taxe foncière sur impots.gouv.fr.
- Jours 12–14 : Démarches santé. Appelez votre CPAM pour vérifier votre éligibilité à la CSS. Renseignez-vous sur le 100 % Santé pour vos prochains soins.

SEMAINE 3 — Les aides locales (jours 15 à 21)

- Jours 15–16 : Contactez le Conseil Départemental pour l'APA si vous avez des difficultés d'autonomie.
- Jours 17–19 : Rendez-vous CCAS. Préparez vos documents : avis d'imposition, justificatif de domicile, relevé de pension.

- Jours 20–21 : Renseignez-vous sur les aides locales transport et les tarifs réduits dans votre commune.

SEMAINE 4 — Vérification et suivi (jours 22 à 30)

- Jours 22–25 : Faire le bilan de toutes les démarches lancées.
- Jours 26–28 : Relancer les organismes si vous n'avez pas de réponse. Les délais légaux varient de 1 à 3 mois selon les aides.
- Jours 29–30 : Préparer le calendrier des renouvellements. Certaines aides doivent être renouvelées chaque année.

Chapitre 24 — Le Calendrier des échéances annuelles

Ces dates sont cruciales. Manquer une échéance peut signifier une année perdue.

Mois	Ce qu'il faut faire
Janvier	Vérifier votre nouveau taux de CSG. Vérifier la revalorisation de vos pensions.
Mars–Avril	Demander votre Chèque Énergie si vous ne l'avez pas reçu automatiquement.
Avril–Mai	Faire votre déclaration de revenus. Vérifier que les abattements sont corrects.
Juillet–Août	Recevoir votre avis d'imposition. Vérifier votre RFR pour identifier vos droits futurs.
Septembre–Octobre	Recevoir votre avis de taxe foncière. Vérifier les exonérations applicables.
Décembre	Dernier délai pour réclamer le Chèque Énergie. Renouveler la CSS si nécessaire.

ANNEXES — Vos outils prêts à l'emploi

Annexe 1 — Les 6 lettres-types

Utilisez ces modèles tels quels. Remplissez les informations entre crochets. Envoyez par courrier recommandé avec accusé de réception.

Lettre 1 — Demande de dégrèvement de taxe foncière (65–74 ans)

[Votre prénom NOM]
[Votre adresse complète]
[Votre numéro de téléphone]
À : Centre des Finances Publiques
[Adresse de votre centre des impôts]
[Lieu], le [date]
Objet : Demande de dégrèvement forfaitaire de taxe foncière — Article 1391 B du CGI
Madame, Monsieur,

Je suis propriétaire de ma résidence principale située au [adresse du bien].

Âgé(e) de [âge] ans au 1er janvier [année], mon Revenu Fiscal de Référence pour [année N-1] s'élève à [montant] euros, ce qui me place sous les plafonds d'éligibilité au dégrèvement forfaitaire de 100 euros prévu par l'article 1391 B du Code Général des Impôts.

Je constate cependant que ce dégrèvement ne figure pas sur mon avis de taxe foncière [année]. Je vous demande donc de bien vouloir l'appliquer et de m'adresser un avis rectificatif.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

[Signature]

Lettre 2 — Demande de vérification du taux de CSG

[Votre prénom NOM]

[Votre adresse]

[Votre numéro de sécurité sociale]

À : [Nom de votre caisse de retraite — CARSAT, MSA ou autre]

[Lieu], le [date]

Objet : Vérification du taux de CSG appliqué à ma pension

Madame, Monsieur,

Je perçois actuellement ma pension de retraite sous la référence [votre numéro de retraite].

Après vérification de mon Revenu Fiscal de Référence 2024, qui s'élève à [montant] euros (voir avis d'imposition ci-joint), je constate que je devrais relever du taux de CSG [taux que vous pensez être le vôtre] et non du taux actuellement appliqué de [taux actuel].

Je vous demande de bien vouloir vérifier le taux de CSG appliqué à ma pension et, le cas échéant, de me rembourser les montants prélevés en trop depuis le [date].

Dans l'attente de votre réponse, je vous adresse mes sincères salutations.
[Signature]

Lettre 3 — Demande de pension de réversion

[Votre prénom NOM]
[Votre adresse]
[Votre date de naissance]
[Votre numéro de sécurité sociale]
À : CARSAT [région]
[Lieu], le [date]
Objet : Demande de pension de réversion suite au décès de mon conjoint
Madame, Monsieur,

Je me permets de vous contacter suite au décès de mon [mari/épouse], [Prénom NOM du défunt], survenu le [date du décès], numéro de sécurité sociale [numéro].

Âgé(e) de [âge] ans et remplissant les conditions d'âge et de ressources requises, je souhaite faire valoir mes droits à la pension de réversion.

Vous trouverez en annexe les documents suivants : acte de décès, acte de mariage, ma pièce d'identité, mon justificatif de domicile, mon dernier avis d'imposition.

Je vous adresse mes sincères salutations.

[Signature]

Lettre 4 — Signalement d'erreur sur relevé de carrière

[Votre prénom NOM]

[Votre adresse]

[Votre numéro de sécurité sociale]

À : CARSAT [région] — Service relevé de carrière

[Lieu], le [date]

Objet : Correction de mon relevé de carrière —
Périodes manquantes

Madame, Monsieur,

En consultant mon relevé de carrière sur lassuranceretraite.fr, j'ai constaté l'absence de la période suivante : [description précise de la période manquante : emploi chez [employeur], de [date] à [date]].

Je vous transmets ci-joints les justificatifs attestant de cette période : [liste des justificatifs : bulletins de salaire, contrat de travail, attestation employeur].

Je vous demande de bien vouloir corriger mon relevé de carrière en intégrant cette période, et de m'informer de l'impact sur le calcul de mes droits à la retraite.

Je vous adresse mes sincères salutations.

[Signature]

Lettre 5 — Demande de Complémentaire Santé Solidaire

[Votre prénom NOM]
[Votre adresse]
[Votre numéro de sécurité sociale]
À : CPAM de [votre département]
[Lieu], le [date]
Objet : Demande de Complémentaire Santé Solidaire
Madame, Monsieur,
Je suis bénéficiaire de l'Assurance Maladie sous le numéro [votre numéro de sécurité sociale].
Mon Revenu Fiscal de Référence pour [année] s'élève à [montant] euros (voir avis d'imposition ci-joint), ce qui

me place sous le plafond d'éligibilité à la Complémentaire Santé Solidaire.

Je vous adresse par cette lettre ma demande formelle de CSS et vous transmets les documents requis : avis d'imposition, pièce d'identité, justificatif de domicile.

Je vous adresse mes sincères salutations.

[Signature]

Lettre 6 — Demande d'APA au Conseil Départemental

[Votre prénom NOM]

[Votre adresse]

[Votre date de naissance]

À : Conseil Départemental de [votre département] —
Service APA

[Lieu], le [date]

Objet : Demande d'Allocation Personnalisée
d'Autonomie

Madame, Monsieur,

Âgé(e) de [âge] ans et rencontrant des difficultés pour accomplir certains actes de la vie quotidienne, je souhaite faire une demande d'Allocation Personnalisée d'Autonomie à domicile.

Je vous prie de bien vouloir m'adresser le formulaire de demande et de me communiquer les pièces à fournir.

Vous pouvez me joindre au [votre numéro de téléphone].

Je vous adresse mes sincères salutations.

[Signature]

Annexe 2 — Le Répertoire des organismes

Organisme	Ce qu'il gère	Contact
Assurance Retraite (CNAV)	Pension de base régime général, relevé de carrière	lassuranceretraite.fr ou 3960
CARSAT (en région)	Même que CNAV mais pour votre région	Numéro sur lassuranceretraite.fr
Agirc-Arrco	Retraite complémentaire salariés privé	agirc-arrco.fr ou 0970 660 660
CAF	APL, CSS, allocations familiales	caf.fr ou 3230
CPAM	Assurance maladie, CSS, remboursements	ameli.fr ou 3646
Finances Publiques	Impôts, taxe foncière, exonérations fiscales	impots.gouv.fr ou numéro local
ANAH	MaPrimeAdapt', aides logement	anah.gouv.fr ou 0 808 800 700
Conseil Départemental	APA, aides autonomie, aides locales	Site de votre département
CCAS de votre mairie	Aides communales, urgences sociales	Mairie de votre commune
MDPH	Carte CMI, PCH, handicap	monparcourshandicap.gouv.fr

Organisme	Ce qu'il gère	Contact
Chèque Énergie	Chèque énergie, réclamations	chequeenergie.gouv.fr ou 0 805 204 805

Annexe 3 — Glossaire des 30 termes administratifs

Terme	Définition simple
APA	Allocation Personnalisée d'Autonomie : aide du département pour les seniors en perte d'autonomie.
ASPA	Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées : complément de pension pour les retraités les plus modestes.
CARSAT	Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail : votre caisse de retraite en région.
CASA	Contribution Additionnelle de Solidarité pour l'Autonomie : prélèvement de 0,3 % sur les pensions des retraités imposables.
CCAS	Centre Communal d'Action Sociale : organisme de votre mairie qui gère les aides locales.
CMI	Carte Mobilité Inclusion : remplace les anciennes cartes d'invalidité et de priorité.
CPAM	Caisse Primaire d'Assurance Maladie : gère votre assurance maladie.
CRDS	Contribution au Remboursement de la Dette Sociale : prélèvement de 0,5 % sur les pensions.
CSS	Complémentaire Santé Solidaire : mutuelle gratuite ou quasi-gratuite pour les revenus modestes.
GIR	Groupe Iso-Ressources : échelle de 1 à 6 mesurant la perte d'autonomie (1 = dépendance totale, 6 = autonomie).

Terme	Définition simple
MDPH	Maison Départementale des Personnes Handicapées : guichet unique pour les droits des personnes handicapées.
RFR	Revenu Fiscal de Référence : chiffre sur votre avis d'imposition qui détermine l'éligibilité à de nombreuses aides.
TFPB	Taxe Foncière sur les Propriétés Bâties : impôt local payé par les propriétaires.
TEOM	Taxe d'Enlèvement des Ordures Ménagères : figurant sur l'avis de taxe foncière, non exonérée.
UC	Unité de Consommation : mesure de la composition du foyer pour le calcul de certaines aides.

Annexe 4 — La Checklist de vérification complète

Utilisez cette liste pour vous assurer de n'avoir rien oublié. Cochez chaque case au fur et à mesure de vos démarches.

- ☐ J'ai vérifié mon taux de CSG sur mon bulletin de pension.
- ☐ J'ai comparé mon taux de CSG avec mon RFR sur mon avis d'imposition.
- ☐ J'ai vérifié mon relevé de carrière sur lassuranceretraite.fr.
- ☐ J'ai signalé les éventuelles anomalies sur mon relevé de carrière.
- ☐ J'ai vérifié mon éligibilité au Chèque Énergie (RFR/UC < 11 000 €).
- ☐ J'ai réclamé mon Chèque Énergie si je ne l'avais pas reçu.
- ☐ J'ai vérifié si j'avais droit à l'exonération de taxe foncière.
- ☐ J'ai demandé le dégrèvement de 100 euros si j'ai entre 65 et 74 ans.
- ☐ J'ai vérifié mon éligibilité à la Complémentaire Santé Solidaire (CSS).
- ☐ J'ai fait une demande de CSS si j'y avais droit.
- ☐ J'ai vérifié mon éligibilité à l'APL ou l'ALS (locataire).
- ☐ J'ai vérifié mon éligibilité à l'ASPA.

- ☐ J'ai contacté mon CCAS pour connaître les aides communales.
- ☐ J'ai contacté le Conseil Départemental pour les aides locales.
- ☐ J'ai vérifié mon éligibilité à MaPrimeAdapt' pour adapter mon logement.
- ☐ J'ai vérifié les réductions transports disponibles dans ma commune.
- ☐ J'ai vérifié mes droits à la pension de réversion (si veuf ou veuve).
- ☐ J'ai vérifié mon éligibilité à l'APA si j'ai des difficultés d'autonomie.
- ☐ J'ai noté les dates importantes dans mon agenda (Chèque Énergie, CSS, etc.).
- ☐ J'ai informé un proche de mes démarches pour être aidé si nécessaire.

Mot de fin

Vous avez maintenant entre les mains tout ce qu'il faut pour vérifier votre situation et réclamer ce qui vous appartient.

Je ne sais pas ce que vous allez trouver. Peut-être peu de choses. Peut-être des centaines d'euros par mois. Mais je sais que le fait de vérifier — vraiment vérifier, en suivant ce guide — est le seul moyen de le savoir.

Vous avez cotisé toute votre vie. Vous méritez de toucher tout ce à quoi vous avez droit.

Si ce guide vous a aidé et que vous avez récupéré des droits, partagez-le avec les gens que vous aimez. Parce qu'ils sont probablement dans la même situation.

Bonne route.

Jean Lamoureux

Retraité, Rouen