

JEAN LAMOUREUX

BONUS OFFERT — La Bible des Aides Retraite

CALENDRIER DES AIDES 2026

Ne ratez plus jamais une échéance — toutes les dates importantes
mois par mois

Pourquoi les dates sont plus importantes que les démarches ?

Vous pouvez connaître tous vos droits. Vous pouvez avoir rempli tous les formulaires. Vous pouvez avoir fait toutes les démarches. Et pourtant, si vous arrivez un jour trop tard, certaines aides sont perdues. Définitivement.

C'est la réalité cruelle du système administratif français : les délais ne sont pas des suggestions. Ce sont des conditions légales. Et personne ne vous enverra de rappel.

Ce calendrier a été créé pour cette raison. Il regroupe toutes les échéances importantes pour les retraités français, mois par mois, avec pour chaque date : ce qui se passe, ce que vous devez faire, et ce que vous risquez si vous ne faites rien.

Ma recommandation : lisez ce calendrier une fois en entier, puis revenez le consulter au début de chaque mois.

JANVIER — Le mois du bilan

Ce qui change automatiquement en janvier

- ◆ Revalorisation des pensions de base : au 1er janvier, vos pensions du régime général sont revalorisées. En 2026 : +0,9 %. Vérifiez votre bulletin de janvier pour confirmer.
- ◆ Nouveaux taux de CSG : les nouveaux seuils de CSG entrent en vigueur. Si votre situation a changé, votre taux peut avoir été modifié.
- ◆ Revalorisation de l'ASPA : le montant de l'ASPA est mis à jour. En 2026 : 1 043,59 €/mois pour une personne seule.

À FAIRE EN JANVIER : vérifiez votre premier bulletin de pension de l'année. Comparez le montant net avec le mois précédent et avec les nouvelles valeurs officielles. Si quelque chose ne correspond pas, contactez votre caisse.

ATTENTION : les complémentaires Agirc-Arrco ne sont pas revalorisées en 2026. Ne soyez pas surpris si votre retraite complémentaire reste identique à 2025.

FÉVRIER — Le mois de la déclaration précoce

Février est le bon moment pour commencer à préparer votre déclaration de revenus, même si elle n'est pas due avant avril-mai.

- Rassemblez vos documents : relevés de pension (base + complémentaire), revenus du capital, loyers perçus, avis d'imposition de l'année précédente.
- Vérifiez que vous avez bien reçu toutes vos attestations fiscales de vos caisses de retraite. Elles vous sont envoyées automatiquement en février.
- Si vous avez eu des dépenses liées à un emploi à domicile (aide ménagère, aide à la personne), rassemblez les justificatifs pour le crédit d'impôt de 50 %.

DATE IMPORTANTE : 31 décembre 2025 — dernière date pour réclamer le Chèque Énergie 2024 (si vous ne l'avez pas encore fait). Après cette date, ce chèque est perdu définitivement.

MARS — Le mois de la réversion et des alertes

Ce qui se passe en mars

- ◆ Depuis mars 2026 : l'Assurance Retraite envoie des formulaires préremplis aux veuves et veufs pour simplifier la demande de pension de réversion.
- ◆ Si vous avez perdu votre conjoint récemment et n'avez pas encore fait de demande de réversion : c'est le moment. N'attendez pas.
- ◆ Rappel : la rétroactivité de la réversion est limitée à 12 mois. Chaque mois d'attente est potentiellement de l'argent perdu.

À FAIRE EN MARS : si vous êtes veuf ou veuve et n'avez pas encore demandé la réversion, appelez immédiatement votre CARSAT au 3960. Demandez le formulaire de demande de pension de réversion.

AVRIL — Le grand mois du Chèque Énergie

C'est le mois le plus important de l'année pour le Chèque Énergie.

Calendrier du Chèque Énergie 2026

- ◆ 1er au 20 avril : envoi automatique des chèques aux 3,8 millions de bénéficiaires identifiés.
- ◆ 1er mai : envoi aux 700 000 bénéficiaires supplémentaires identifiés après la première vague.
- ◆ 1er avril au 31 décembre 2026 : ouverture du guichet de demande pour ceux qui n'ont pas reçu leur chèque automatiquement.

À FAIRE EN AVRIL : vérifiez si vous avez reçu votre chèque énergie. Si ce n'est pas le cas et que votre RFR divisé par vos unités de consommation est inférieur à 11 000 euros, faites une demande sur chequeenergie.gouv.fr ou appelez le 0 805 204 805.



Le guichet de demande ferme le 31 décembre 2026. Après cette date, vous ne pourrez plus réclamer le chèque 2026.

AVRIL–MAI — La déclaration de revenus

C'est la période de déclaration des revenus. Les dates exactes dépendent de votre département (généralement entre le 20 mai et le 10 juin selon la zone géographique).

Ce que les retraités oublient souvent de déclarer (ou de déduire)

- ◆ L'abattement de 10 % sur les pensions est appliqué automatiquement par l'administration. Vérifiez qu'il figure bien sur votre déclaration préremplie.
- ◆ Si vous avez employé quelqu'un à domicile (aide ménagère, jardinier, aide-soignant), vous avez droit à un crédit d'impôt de 50 % des sommes versées, dans la limite de 12 000 euros par an.
- ◆ Les frais médicaux et d'hospitalisation peuvent être déduits si ils dépassent 10 % de votre revenu imposable.
- ◆ Si vous êtes invalide ou avez plus de 65 ans avec des revenus modestes, vous bénéficiez d'un abattement supplémentaire de 2 620 euros ou 1 310 euros selon votre situation.

CONSEIL EXPRESS : si vous déclarez en ligne sur impots.gouv.fr, vérifiez la déclaration préremplie ligne par ligne avant de valider. Des erreurs en votre défaveur sont fréquentes, notamment sur les montants de pension ou les abattements.

JUIN — Le mois de vérification MaPrimeAdapt'

Si vous avez des projets de travaux d'adaptation de votre logement (douche, monte-escalier, barres d'appui), juin est un bon moment pour démarrer les démarches MaPrimeAdapt'.

- Les délais de traitement des dossiers ANAH peuvent aller de 2 à 6 mois. En déposant votre dossier en juin, vous pouvez recevoir votre accord avant la fin de l'année.

- Rappel crucial : ne commencez jamais les travaux avant d'avoir reçu l'accord écrit de l'ANAH. Un dossier sera automatiquement refusé si les travaux ont déjà commencé.
- Pour trouver un assistant à maîtrise d'ouvrage (AMO) qui vous aide à monter votre dossier gratuitement, appelez le 0 808 800 700 (France Rénov').

JUILLET–AOÛT — La réception de l'avis d'imposition

C'est le moment le plus important de l'année pour comprendre vos droits futurs. L'avis d'imposition reçu en juillet–août contient votre Revenu Fiscal de Référence (RFR) pour l'année précédente. Ce chiffre déterminera vos droits pour les 12 prochains mois.

Ce que vous devez vérifier dès réception de votre avis d'imposition

- ◆ Le montant exact de votre RFR (en page 1, encadré « Vos références »).
- ◆ Comparez ce RFR avec les plafonds de la CSG : avez-vous changé de tranche ?
- ◆ Comparez avec le plafond du Chèque Énergie (11 000 €/UC) : êtes-vous éligible pour 2027 ?
- ◆ Comparez avec le plafond de la CSS (10 166 € ou 13 724 € pour une personne seule) : devez-vous renouveler ou faire une nouvelle demande ?
- ◆ Comparez avec le plafond de l'exonération de taxe foncière (12 793 € pour 75 ans+, 1 part) : avez-vous droit à l'exonération 2026 ?

ACTION : après avoir reçu votre avis, notez votre RFR sur un papier et gardez-le à portée de main. Vous en aurez besoin pour toutes vos démarches jusqu'à l'été prochain.

SEPTEMBRE–OCTOBRE — La taxe foncière

C'est le mois où arrive l'avis de taxe foncière. Pour beaucoup de retraités propriétaires, c'est une mauvaise surprise annuelle. Mais elle peut être réduite ou supprimée.

Ce que vous devez vérifier sur votre avis de taxe foncière

- ◆ L'avis comporte-t-il une ligne « dégrèvement » ou « exonération » ? Si oui, c'est bon.
- ◆ Si vous avez plus de 75 ans et un RFR modeste, et qu'il n'y a pas d'exonération : c'est une erreur à corriger.
- ◆ Si vous avez entre 65 et 74 ans et un RFR modeste, vérifiez que le dégrèvement de 100 € figure bien.
- ◆ Si votre taxe foncière représente plus de la moitié de vos revenus annuels : vous pouvez demander le plafonnement à 50 % via le formulaire 2041-DPFT-SD.



DATE LIMITE : vous avez jusqu'au 31 décembre 2027 pour réclamer un avantage non appliqué sur votre taxe foncière 2026. Ne laissez pas passer ce délai.

Comment payer en cas de difficulté : si la somme est trop importante pour être payée en une fois, contactez votre centre des Finances Publiques avant la date limite de paiement. Vous pouvez demander un délai ou un échéancier.

NOVEMBRE — Le renouvellement de la CSS

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS) est accordée pour un an. Elle doit être renouvelée chaque année. Si vous ne la renouvelez pas, elle s'arrête automatiquement et vous vous retrouvez sans complémentaire santé.

- Votre CPAM ou votre CAF vous envoie normalement un courrier de renouvellement 2 mois avant la date d'expiration de votre CSS.
- Vérifiez la date d'expiration sur votre carte CSS ou dans votre espace ameli.fr.
- Si vous n'avez pas reçu de courrier : appelez le 3646 pour initier le renouvellement.



Conseil : activez les notifications dans votre espace ameli.fr pour recevoir un rappel automatique avant l'expiration de votre CSS.

DÉCEMBRE — Le grand mois des dates limites

Décembre est le mois des dernières chances. Plusieurs droits expirent définitivement à minuit le 31 décembre.



DATES LIMITES AU 31 DÉCEMBRE 2026

- ◆ Dernier jour pour réclamer le Chèque Énergie 2026 si vous ne l'avez pas reçu automatiquement.
- ◆ Dernier jour pour demander le remboursement d'une erreur de taxe foncière 2024 (délai de 2 ans).
- ◆ Dernier jour pour certains remboursements de frais médicaux (selon votre mutuelle).
- ◆ Dernier jour pour faire une réclamation sur votre déclaration de revenus 2025 (sur les revenus 2024).



DATE LIMITE AU 31 DÉCEMBRE 2027

- ◆ Dernier jour pour réclamer le plafonnement ou l'exonération de la taxe foncière 2026.
- ◆ Cette date est dans plus d'un an, mais notez-la maintenant pour ne pas l'oublier.

À FAIRE EN DÉCEMBRE : passez en revue la liste des démarches que vous n'avez pas encore faites. Décembre est le dernier mois pour les boucler avant la fermeture administrative des dossiers annuels.

VOTRE AGENDA ANNUEL — À IMPRIMER ET AFFICHER

Mois	Échéance / Action clé
Janvier	◆ Vérifier le bulletin de pension (revalorisation + taux CSG)
Février	◆ Rassembler les documents pour la déclaration de revenus
Mars	◆ Veuves/veufs : vérifier les droits à la réversion
Avril	◆ Vérifier la réception du Chèque Énergie — réclamer si absent
Avril–Mai	◆ Déclaration de revenus — vérifier les abattements

Mois	Échéance / Action clé
Juin	♦ Démarrer les dossiers MaPrimeAdapt' si travaux prévus
Juillet–Août	♦ Réception avis d'imposition — noter le RFR — vérifier les droits
Septembre–Octobre	♦ Réception taxe foncière — vérifier les exonérations
Novembre	♦ Renouveler la CSS avant expiration
Décembre 31	♦ DERNIER JOUR — Chèque Énergie 2026 — autres réclamations annuelles

LES 5 DATES À NE JAMAIS OUBLIER

1. 31 décembre de chaque année : date limite pour réclamer le Chèque Énergie de l'année en cours.
2. 31 décembre 2027 : date limite pour réclamer le plafonnement ou l'exonération de la taxe foncière 2026.
3. Date d'expiration de votre CSS (à vérifier sur votre carte) : renouvelez 2 mois avant.
4. Délai de 12 mois après le décès d'un conjoint pour demander la rétroactivité de la pension de réversion.
5. Délai de 2 ans pour contester un avis d'imposition (à compter de la date de mise en recouvrement).

✓ Conseil pratique : entrez ces dates dans le calendrier de votre téléphone avec une alarme 30 jours avant. Ou notez-les sur un calendrier papier que vous accrochez dans la cuisine. Ces quelques minutes de préparation peuvent vous faire gagner plusieurs centaines d'euros.