

1er semestre 2026

INFO RETRAITE

MAGAZINE

N°35

A group of five elderly people, three men and two women, are posing outdoors. They are all smiling and waving at the camera. The man on the far left has a white beard and glasses. The man next to him has long white hair and a beard, wearing a blue jacket. The woman in the center has short grey hair and glasses, wearing a maroon jacket. The woman next to her has grey hair and glasses, wearing a beige trench coat. The woman on the far right has short grey hair and is wearing a denim jacket. They are all looking towards the camera.

**SYNDICAT NATIONAL FO
DES PERSONNELS DE
PRÉFECTURE ET DES SERVICES
DU MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR
SECTION NATIONALE
DES RETRAITÉS**

[HTTPS://WWW.FOPREF-SMI.FR/](https://www.fopref-smi.fr/)

TABLE

03

EDITO VOEUX

04

SÉCURITÉ SOCIALE

05

**BUDGET
DE
L'ÉTAT**

06

MUTUELLE

07

DÉMATÉRIALISATION

08

DROIT

09

MARCHE NORDIQUE

10

LE SAVIEZ VOUS

11

CHIFFRES

13

RECETTES

BONNE LECTURE

Cher (e) camarade,

Au nom de la Section Nationale des Retraités, notre Secrétaire Générale Christine MAROT et moi-même, t'adressons pour 2026 nos vœux les meilleurs de bonheur et de santé pour toi et celles et ceux qui te sont chers.

Que cette nouvelle année apporte à chacune et chacun de vous enthousiasme et épanouissement dans vos engagements personnels.

Nous avons une pensée pour nos camarades qui nous ont quittés l'an dernier et pour leurs familles qui sont dans la peine.

Nos vœux s'adressent aussi à toutes celles et ceux d'entre nous qui souffrent de la maladie, d'un handicap ou de la solitude afin que cette année leur soit plus clémentine et réconfortante.

Aux nouveaux retraités qui nous ont rejoints, qu'ils soient les bienvenus et nous leur souhaitons de profiter pleinement de leur retraite.

C'est un avenir bien incertain et inquiétant qui nous attend dans un climat politique pour le moins affligeant.

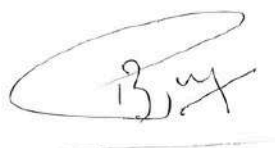
Nous représentons une force et un enjeu par notre nombre – 18 millions de retraités – par notre poids économique et aussi par nos engagements le plus souvent bénévoles au service de notre société et pour le renforcement du lien social.

Nous resterons donc toujours aussi fermes sur nos revendications à savoir la défense du pouvoir d'achat, la défense du service public, la reconnaissance de la santé et de la prise en compte de la perte d'autonomie comme la priorité nationale.

Nous tenons enfin à exprimer notre totale solidarité envers nos camarades en activité et dans leur combat pour l'aboutissement de leurs propres et légitimes revendications.

Nous tenons à vous remercier chaleureusement pour votre fidélité et le soutien que vous nous apportez.

Soyez assuré (e) cher (e) camarade de nos sentiments très amicaux.



Bernard RIBET

PRESIDENT DE LA SECTION
NATIONALE DES RETRAITES



Christine MAROT

SECRETAIRE GENERALE DU SYNDICAT
NATIONAL FORCE OUVRIERE DES
PERSONNELS DE PREFECTURE ET DES
SERVICES DU MINISTERE DE L'INTERIEUR

LOI DE FINANCEMENT DE LA SÉCURITÉ SOCIALE POUR 2026

Nous savons que la gouvernance de la Sécurité Sociale et notamment sa gestion paritaire sont mises à mal depuis 1996 avec la mise en place d'une loi de financement de la Sécurité Sociale donc de l'intervention de l'Etat.

Ainsi la LFSS fixe l'ODAM c'est-à-dire l'objectif de dépenses de l'Assurance Maladie qui, même s'il n'est pas formellement une limite il n'en constitue pas moins un signal dans la régulation budgétaire ce qui va totalement à l'encontre du but de la Sécurité Sociale tel que défini par les ordonnances de 1945.

Les derniers budgets de la Sécurité Sociale ont été décevants au regard des besoins exprimés mais celui voté pour 2026 est pire. Même si l'ONDAM a été relevé de 3,1 %, cela reste en-dessous de la croissance naturelle des besoins de santé liés d'ailleurs à la progression du vieillissement.

Le déficit s'élève à 23 Md € en 2025. La LFSS 2026 vise à le ramener à 17,4 Md € avec un retour à l'équilibre en 2029 soit une économie de l'ordre de 6 Md €.

C'est bien entendu le choix de faire peser les économies sur les travailleurs, les familles, les malades et les retraités qui est pour le moins socialement injuste et inadmissible.

Les ménages les plus fragilisés sont pénalisés en particulier les personnes seules ou isolées, percevant des pensions modestes ou vivant en zone rurale.

Entre autres mesures :

- Limite financière au cumul emploi/retraite jusqu'à l'âge légal de la retraite.
- Report de la majoration des allocations familiales de 14 à 18 ans.
- Surtaxe de 2,05 % sur les complémentaires santé.
- Pour les femmes la mesure de prise en compte de trimestres enfants, au titre du dispositif carrière longue, est jugée notoirement insuffisante et ne compense pas l'impact de la parentalité sur la carrière.
- La réforme des retraites est suspendue mais non abrogée.
- La réforme de l'ALD (Affection Longue Durée) ne supprime pas le remboursement à 100 % par l'Assurance Maladie, mais limite son périmètre aux actes, médicaments et soins strictement nécessaires à l'affection. Donc il n'y aura plus de remboursement à 100 % pour des pathologies qui ne seraient pas en lien direct avec l'ALD, ou qui auraient un faible service médical rendu. Il convient d'attendre les décrets d'application mais, vu le contexte de rigueur budgétaire et d'austérité, il est à craindre que l'interprétation qui sera faite du périmètre de remboursement au titre de l'ALD sera très restrictive. Ainsi les patients auront un reste à charge plus élevé.
- Enfin si la revalorisation des pensions et retraites est bien acté à hauteur de l'inflation, - soit 0,9 % - il n'y a pas lieu de s'en satisfaire. C'est le chiffre officiel de l'INSEE donc une revalorisation à minima en-dessous de l'inflation réelle. Chacun pourra juger pour 2025 de l'augmentation du coût de la vie notamment du fait des dépenses contraintes ou incompressibles et des hausses des tarifs publics – l'énergie entre autres – des complémentaires santé, etc ... C'est ainsi que les prix à la consommation ont augmenté de 1,4 % sur un an. Nous sommes donc loin du compte.

Le budget de la Sécurité Sociale ne comporte aucune mesure structurelle propre à répondre :

- A la crise des vocations,
- La surcharge des urgences
- L'endettement et le sous équipement des hôpitaux.

Au contraire des exonérations de charges (heures supplémentaires notamment) sont prévues qui pénalisent le financement de la protection sociale. Du fait d'une pression continue sur les dépenses l'accès aux soins est de plus en plus tendu à l'hôpital ou en médecine de ville en raison des contrôles plus restrictifs effectués sur les praticiens. Les restes à charge sont de plus en plus élevés pour les assurés.

On voit bien que la reprise en main de l'Assurance Maladie par l'Etat depuis 1996 se traduit de plus en plus par une pression exercée sur les assurés et les soignants. Cette politique n'est pas tolérable alors que la santé est le bien national le plus précieux.

Enfin en dépit des promesses maintes fois réitérées il n'y a aucune nouvelle mesure pour le Grand Age notamment en ce qui concerne la dépendance, l'aide à domicile et les EHPAD.

Ainsi le vieillissement n'est pas traité à la hauteur de l'enjeu. Certes il y a la loi dite du « bien vieillir » d'avril 2024 mais elle ne comporte aucun engagement de programmation financière. C'est tout à fait irresponsable.

BUDGET DE L'ETAT

Le projet de loi de finances pour 2026 a pour objectif de ramener le déficit public à 5 % du PIB soit un déficit de 131,9 Md € montant quasiment stable par rapport à 2025.

Le budget de l'Etat n'ayant pas été voté au 31 décembre 2025 conformément à la constitution, seule une loi spéciale pouvait permettre de percevoir les recettes d'impôt sur les bases antérieures et d'effectuer les dépenses au 1/12 du budget précédent dans l'attente d'un nouveau budget sauf si le gouvernement entend exécuter son budget initial par voie d'ordonnance (article 47 alinéa 3 de la constitution).

En définitive le gouvernement a finalement opté pour le recours au 49/3 pour l'adoption d'un budget amendé.

Ainsi la mesure de gel de barème de l'impôt, qui aurait eu pour conséquence une hausse des impôts des particuliers voire de faire entrer dans l'impôt des ménages qui n'y étaient pas soumis, a été finalement abandonnée.

De même pour les retraités l'abattement fiscal de 10 % est maintenu.

A photograph showing several light-colored wooden blocks arranged in a row to spell out the word "BUDGET" in large, bold, black capital letters. The blocks are resting on a surface covered with a document containing various numbers and text, likely a budget or financial report. The numbers are arranged in columns, with some larger numbers like 25,613, 66,510, 91,174, 137,458, and 203,86 visible. The background is slightly blurred, focusing attention on the wooden blocks.

B U D G E T

TARIF DES MUTUELLES

L'article 13 de la loi de financement de la Sécurité Sociale pour 2026 prévoit le prélèvement d'une nouvelle taxe de 2,05 % - soit 1 Md € - sur les cotisations des complémentaires santé. Un amendement voté à l'initiative du député J. GUEDJ précise que « pour l'année 2026 le montant de ces cotisations ne peut être augmenté par rapport à celui applicable pour l'année 2025 ».



Ainsi les hausses de tarif des mutuelles intervenues depuis le début de l'année seraient donc illégales et l'article 13 stipule :

« Avant le 31 mars 2026 le gouvernement et l'union nationale des caisses d'assurance maladie engagent avec l'union nationale des organismes complémentaires d'assurance maladie une négociation relative aux conditions tendant à ce que le montant de la cotisation institué au présent article ne soit pas répercuté par les organismes assujettis sur les cotisations d'assurance maladie complémentaire stipulés au cours des exercices en cours et à venir ».

Les mutuelles et les assurances santé réaffirment leur opposition au gel des tarifs dont elles contestent la constitutionnalité. Un recours auprès du conseil constitutionnel pourrait être engagé par le biais « d'une question prioritaire de constitutionnalité ».

Il reste que les hausses des tarifs des mutuelles pour 2026, comme les années précédentes d'ailleurs, sont particulièrement élevées de l'ordre de 4,3 % à 6 % et grèvent davantage d'année en année le budget des ménages, les retraités en particulier les plus modestes étant les plus vulnérables.

Il est bon de rappeler que notre organisation syndicale, depuis toujours, défend la prise en charge totale de la maladie et de la dépendance par l'assurance maladie. C'est une exigence de justice sociale.



DÉMATÉRIALISATION



La Défenseure des Droits a présenté en mars 2025 son rapport annuel d'activité 2024. Elle souligne l'aggravation des difficultés liées à la dématérialisation et constate une hausse nette des réclamations dues aux obstacles à l'accès numérique, notamment dans les relations avec les services publics. Elle note le manque de moyens alternatifs au tout numérique (guichets physiques, assistance humaine).

Elle dénonce la « dématérialisation à marche forcée » source d'exclusion du numérique d'une partie de la population qui n'a ni l'équipement, ni les compétences nécessaires ou qui ne sont plus en mesure de pouvoir physiquement ou intellectuellement utiliser l'outil informatique.

Le grand âge est évidemment fragilisé mais nombre de jeunes sont en rupture. 61 % des usagers rencontrent aujourd'hui des difficultés avec leurs démarches administratives. De plus certaines procédures sont d'une manipulation longue, difficile et complexifiée de sorte que beaucoup renoncent à leurs droits (1/4 environ).

Parmi les recommandations clés de la Défenseure des Droits on notera entre autres :

- Le maintien des moyens d'accès physique
- La garantie d'une alternative aux procédures entièrement numérisées
- Une meilleure accessibilité aux services numériques pour tous les publics.

Mais force est de constater l'inertie totale des pouvoirs publics en la matière aussi en octobre 2025 la Défenseure des Droits a-t-elle renouvelé ses alertes en mettant en avant les effets négatifs de la dématérialisation qui creuse les inégalités d'accès aux droits.



DROIT COMMISSAIRE DE JUSTICE – MÉDIATION

La profession de commissaire de justice a été créée le 1^{er} juillet 2022.

Elle est mal connue. Elle résulte de la fusion des anciens huissiers et commissaires-priseurs judiciaires.

Ce sont des officiers publics. Ces professionnels réalisent des constats et assurent le recouvrement des créances mais on connaît moins leur rôle en matière de médiation à l'amiable.

Leur domaine d'action couvre les litiges civil, social ou commercial, les conflits de voisinage : nuisances sonores, loyers impayés, bornage de terrain, dégradations, partage des biens lors d'un héritage ou mésentente dans la gestion d'une indivision, versement de pension alimentaire, litige avec un artisan (délais d'intervention, malfaçons), exécution d'un contrat et conflit avec son prestataire, différends entre le salarié et son employeur, ...

La Cour d'Appel, territorialement compétente, dresse la liste des professionnels habilités et formés ainsi que leur implantation géographique. Il n'est pas nécessaire de solliciter préalablement un juge pour effectuer la démarche.

La médiation à l'amiable est distincte de la médiation judiciaire décidée par le juge.

Elle est obligatoire pour tout conflit de voisinage ou différend dont l'enjeu est inférieur à 5 000 €. Sa décision peut être contestée. (D'après l'article de Marie Pellefigue Express).





LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ NORDIQUE

Ce sport vient de Finlande. Dès les années 1930 les skieurs de fond s'entraînaient l'été à marcher avec leurs bâtons et à reproduire les gestes de la glisse en s'appuyant sur ceux-ci.

Cette pratique est aujourd'hui très répandue dans tous les pays et rencontre de plus en plus d'adeptes, car moins violent que le footing et adapté à tous les âges. Ce sport est avant tout une marche qui procure équilibre, coordination et concentration et favorise le lien social puisqu'il se pratique généralement en groupe sous la conduite d'un moniteur. La marche nordique sollicite tout le corps : poumons, système cardiovasculaire, toute la chaîne musculaire, les épaules, le dos, les bras, les cuisses et les jambes. Son impact sur la santé est reconnu : prévention de l'ostéoporose, amélioration de la circulation, renforcement du système immunitaire. Il contribue au bien-être physique et mental, permet le contact avec la nature et la découverte de l'environnement.

Des séances d'échauffement et d'étirement sont vivement recommandées avant et après l'exercice sous la conduite d'un moniteur afin d'exécuter les gestes appropriés.

Manger cru : bonne ou mauvaise idée ?

Manger cru préserve les vitamines. Mais il faut être prudent avec les fibres, nécessaires à la bonne santé du microbiote intestinal car, consommées crues, elles peuvent être allergisantes voire toxiques (pomme de terre, manioc, aubergine, haricots verts, betteraves). Certains anti-oxydants sont moins présents et le risque de contamination microbienne est plus élevé mais il a aussi été noté que certains agents cancérigènes étaient révélés par la cuisson à haute température.



“ LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus de 300 millions de francophones dans le monde. Répartis sur les 5 continents le français est la 5^{ème} langue la plus parlée dans le monde, après le mandarin, l'espagnol, l'anglais et l'arabe.

Elle a été la langue diplomatique de l'Europe jusqu'à la Révolution française.

Mais la langue française est-elle aujourd'hui en danger ?

« Le français s'est construit, et ce dès l'origine, avec le renfort d'autres langues mais jamais comme aujourd'hui jusqu'à risquer de devenir une langue morte » selon Jean-Marc Rouard, académicien.

Notre langue est envahie depuis plus de 60 ans par les anglicismes et la révolution numérique ne fait qu'amplifier le phénomène.

Cette évolution, cette soumission au franglais nous conduit à devenir une province « gallo-ricaine » selon Régis Debray.

Et les pouvoirs publics eux-mêmes s'affranchissent de leurs propres préconisations.



En guise d'humour :

Hello tout le monde !

Nous allons démarrer la journée par une séance de « brainstorming » dans « l'open space » du 2^{ème} étage. Puis nous ferons un « break ».

Nous poursuivrons par un « webinaire » sur l'Intelligence Artificielle que vous retrouverez en « podcast sur You Tube ».

Ensuite nous nous rejoindrons pour un « after work » au « pub » pour partager un « cocktail » avec alcool pour les uns ou une « ginger beer » sans alcool pour les autres. Ce sera « cool ».

Nous finirons par regarder un film sur « ET » ou « Harry Potter » en « replay » ou en « streaming » sur « Netflix » tout en dégustant « hamburger » ou « burger » et « irish coffee ».

See you

CE QUI CHANGE AU 1^{er} JANVIER 2026

-La revalorisation du SMIC est de 1,18 % soit 1 823,03 € mensuel brut.

-Minimum mensuel brut de pension des fonctionnaires pour une carrière complète :
1 366,34 €

-Les pensions et retraites et les prestations sociales sont revalorisées de 0,9 %.

-La consommation d'électricité est moins pénalisée dans le calcul du diagnostic de performance énergétique (DPE) obligatoire préalablement à toute vente d'immeubles :

1 kw/h d'électricité est comptabilisé 1,9 kw/h au lieu de 2,3 kw/h pour l'évaluation du diagnostic de performance énergétique classé de A à F & G pour les logements les plus énergivores.

Ainsi le classement pourrait passer de F à E ou de E à D et permettre au logement de sortir de la catégorie « passoire thermique » obligeant à la réalisation de travaux de rénovation. Ce nouveau mode de calcul est aligné sur le standard européen.

C'est donc une inégalité de traitement des logements chauffés à l'électricité qui est corrigée d'autant que grâce au nucléaire notre consommation énergétique est largement décarbonée

-La déclaration en ligne des dons reçus devient obligatoire dès le 1^{er} janvier 2026. Cette formalité concerne les dons entre particuliers (don en argent, en biens meubles ou actions).

-Le plafond annuel de la Sécurité Sociale est réévalué de 2 % par rapport à 2025. Il sert de fondement pour le calcul du montant des indemnités journalières pour maladie, accident du travail, maternité ainsi que pour le calcul des pensions de retraites ou d'invalidité.

Dans le domaine de la santé entre autres :

-Nouvelle taxe sur les boissons sucrées, modulée en fonction de la teneur en édulcorant.

-Les compétences des infirmiers sont élargies pour notamment dans certains cas un accès direct aux soins infirmiers :

* initier des soins relevant de leurs compétences propres sans prescription médicale préalable,

* prescrire certains produits de santé et examens complémentaires

* prise en charge autonome de plaies simples.

-Revalorisation de certaines consultations médicales et soins de santé sur certaines spécialités (pédiatrie, gériatrie, psychiatrie, gynécologie médicale, dermatologie et urgences) avec des majorations spécifiques pour des consultations longues assurées aux patients de plus de 80 ans ou les visites à domicile dans le cadre de la permanence des soins.

-Nouveau forfait unique versé par l'Assurance Maladie à chaque médecin généraliste

-Renforcement du contrôle sanitaire des eaux destinées à la consommation humaine – par les ARS -

-Augmentation des timbres postes : le prix du timbre classique franchit la barre de 1,50 €, la Marianne verte passe 1,39 € à 1,52 € soit près de 9,5 % d'augmentation !

-Croissance de l'économie française : + 0,7 % en 2025 et 1 % prévu pour 2026.

-Inflation 2025 : + 1,1 % en moyenne annuelle et +1,3 % prévu pour 2026.

-Déficit du budget de l'Etat : 5,4 % du PIB en 2026, 4,7 % prévisible pour 2026 et moins de 3 % en 2029.

Les tarifs des assurances habitation devraient augmenter en 2026 de 9 % en moyenne mais avec des disparités selon les régions soit + 13 % en PACA, + 15 % en Hauts de France et + 11 % en Sud-Ouest.

-Péages : les tarifs des péages d'autoroutes devraient augmenter de 0,86 % en moyenne au 1^{er} janvier 2026.

-Frais bancaires : augmentation de 3 % prévue.

-Livret A : le taux du Livret A et du livret d'épargne populaire est abaissé de 2,5 % à 1,5 % à compter du 1^{er} février 2026

-Energie : l'évolution des tarifs dépend des contrats individuels souscrits

-Gaz et Electricité : Il peut y avoir des hausses différenciées d'un ménage à l'autre même si le prix du kw/h a baissé.

Un décret du 4 novembre augmente de 27 % le volume des actions et travaux d'économies d'énergie que devraient financer les fournisseurs d'énergie en 2026.

Il faut donc s'attendre à des hausses plus ou moins importantes selon les associations de consommateurs.

De plus il est à noter pour le gaz une augmentation significative des abonnements annuels.

-Carburant : augmentation de 4 à 6 centimes du prix au litre.

-Presse : une augmentation du prix du quotidien – selon les régions – jusqu'à 13 %.

-Les tranches du barème d'imposition sur le revenu sont revalorisées de 0,9 %.

-La taxe foncière devrait augmenter en moyenne de 63 € par logement en 2026 du fait de la mise à jour des fichiers de logement (revalorisation de la valeur locative cadastrale en fonction des éléments du confort). Indépendamment de ce réajustement de la base d'imposition, l'augmentation pour tous les propriétaires sera de 0,8 % sur la base du chiffre d'inflation de novembre 2025. Mais il s'agit d'une hausse minimum car les taux votés par les collectivités locales varient d'une collectivité à l'autre.

Sont exonérés de la taxe foncière pour l'habitation principale :

* les titulaires de l'allocation de solidarité aux personnes âgées et de l'allocation supplémentaire d'invalidité.

* les redevables âgés de plus de 75 ans au 1^{er} janvier de l'année d'imposition et les titulaires de l'allocation adulte handicapé lorsque le montant de leur revenu fiscal de référence n'excède pas les limites prévues à l'article 1417-1 du Code Général des Impôts.

* les redevables âgés de 65 ans à moins de 75 ans bénéficieront d'un dégrèvement de 100 € sur l'habitation principale s'ils répondent à ces conditions de ressources.

De même pour les personnes hébergées en maison de retraite si leur habitation principale est libre de toute occupation.

-Allocation Adulte Handicapée : 1 033,32 € par mois pour une personne seule sans ressource.

-Retenues :

CSG (5,9 % déductibles, 2,4 % non déductibles) : 8,3 %

CSG taux réduit sous conditions de ressources : 6,6 % ou 3,8 %

CRDS : 0,5 %

CASA : 0,3 %

Valeur du point de pension militaire d'invalidité : 16,07 € (dans l'attente du PLF 2026).



RECETTES



Saint-Jacques rôties au jambon de Bayonne et roquefort

Pour 4 personnes, 28 minutes préparation et cuisson, Terre Mer.

Ingrédients : 16 noix de St-Jacques (sans corail), 2 tranches de jambon de Bayonne, 120 g de roquefort, 1 gousse d'ail, 3 brins de persil plat, 2 tranches de pain de mie rassis.

Préparation : Préchauffez le four à 210°C. Posez les noix de St-Jacques sur une plaque à four légèrement huilée. Mixez finement l'ail, le pain, le persil, un peu de beurre et le jambon. Etalez la préparation sur les noix et arrosez d'un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez et faites rôtir au four pendant environ 8 minutes. Parsemez de roquefort une fois hors du four et servez immédiatement !



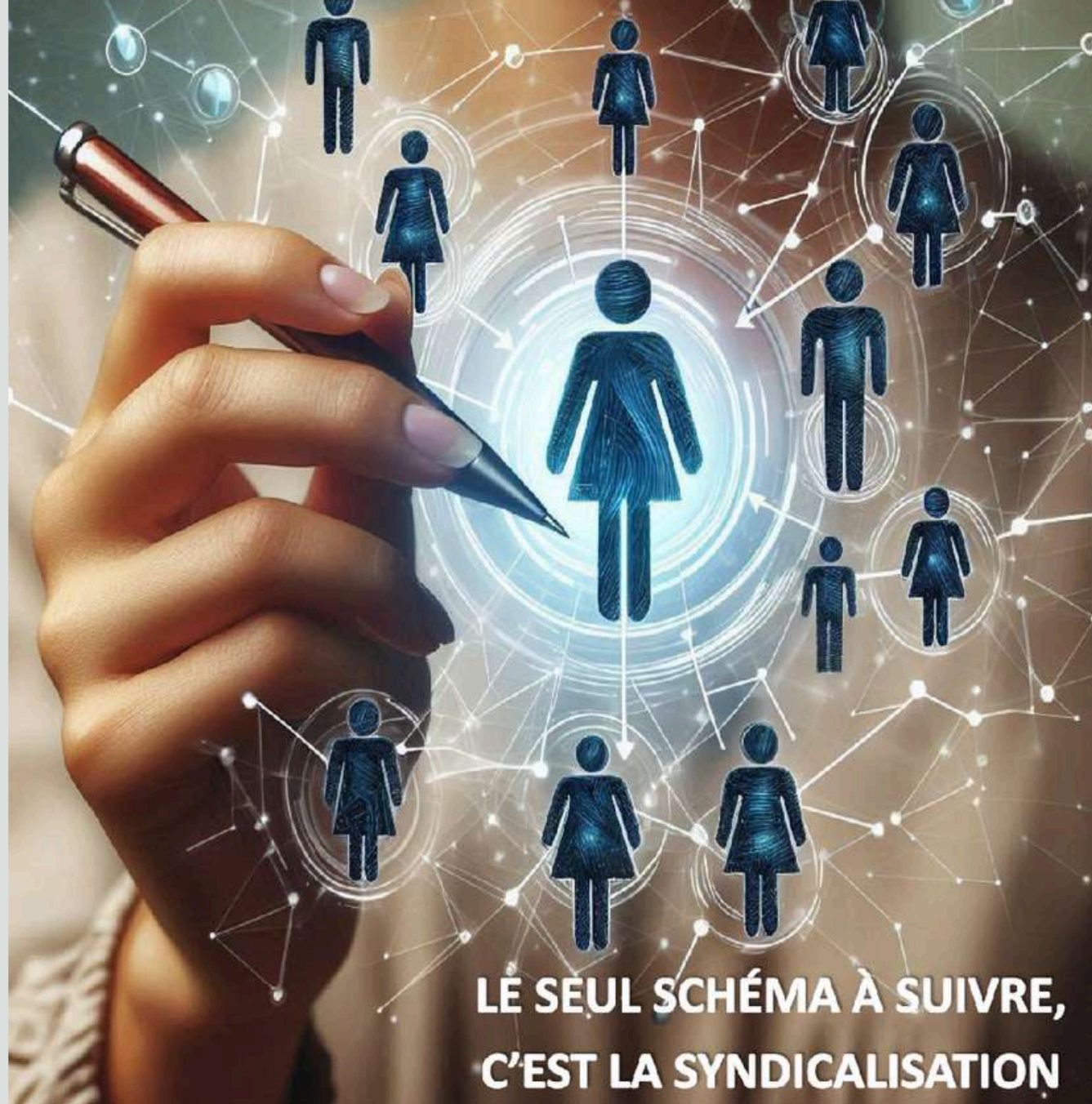
Confiture de pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes : 1 kg de pommes de terre Ratte du Touquet, 1 kg de sucre semoule, quelques zestes d'orange, cannelle, gélifiant (pectine).

Préparation : 15 minutes, cuisson : 40 minutes

Réalisation : Plongez les pommes de terre dans l'eau bouillante pendant 15 à 20 minutes. Vérifiez avec la pointe d'un couteau qu'elles sont bien cuites à cœur puis égouttez-les et épluchez-les. Pressez les pommes de terre en une purée très fine. Faites légèrement dessécher la purée sur le feu en la remuant vigoureusement avec une spatule pendant environ 5 minutes. Ajoutez le sucre, les zestes d'orange et une pointe de cannelle, puis le gélifiant. Laissez cuire la confiture. Elle est prête lorsqu'elle est translucide et qu'elle est à 110°C (vous pouvez vérifier la cuisson à l'aide d'un thermomètre à sucre). Retirez la mousse qui nage à la surface à l'aide d'une passoire. Versez dans des pots puis réservez au frais.

**POUR ÊTRE PLUS FORTS,
SOYONS PARTOUT ET
PLUS NOMBREUX**



**LE SEUL SCHÉMA À SUIVRE,
C'EST LA SYNDICALISATION**



FO Prefectures



@fopref



FO PREFECTURES



FO PREFECTURES ET DES SERVICES DU MI

