

# Les nouvelles de l'Ircantec

Février 2026

HORS-SÉRIE ACTION SOCIALE

## TOUS CONNECTÉS... PAS SI SIMPLE!

CONSEILS, AIDES, SERVICES

### MODE D'EMPLOI

**S'équiper  
sans se ruiner,  
c'est possible**

### INTERVIEW

**« Accompagner  
au numérique,  
c'est redonner  
confiance »**





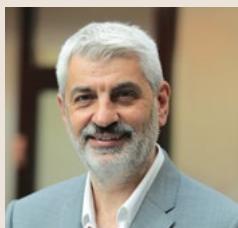
## Édito du Président

**Jean-Christophe Couvy,**  
Président du Conseil  
d'administration

**L**e numérique est aujourd'hui intégré dans tous les aspects de notre vie, facilitant de nombreuses tâches et donnant accès à des services de pointe, améliorant ainsi notre quotidien. Il est donc indispensable de bien connaître et de bien savoir utiliser les outils numériques. Ce magazine propose des repères pour vous orienter dans cet univers, mieux maîtriser les outils essentiels et vous inciter à tester les démarches en ligne, devenues incontournables.

Ce hors-série est également dédié aux offres de services et d'aides de l'Ircantec, destinées aux retraités les plus fragiles. Nous espérons que ces contenus vous seront utiles et vous aideront à profiter pleinement des ressources mises à votre disposition. Je profite de ces quelques lignes pour vous assurer que pour cette nouvelle année le Conseil d'administration maintiendra ses engagements, toujours dans l'intérêt du régime et en concertation avec nos partenaires. Nous sommes convaincus que nos actions, solidaires et responsables, continueront de bénéficier au plus grand nombre.

**Je vous souhaite, à toutes et tous, une excellente année 2026 !**



## Mot du Vice-président

**Christophe Iacobbi,**  
Vice-président du Conseil  
d'administration

**E**n 2025, chaque décision du régime a été prise avec une implication collective des administrateurs, toujours dans l'intérêt des affiliés. En 2026, l'Ircantec s'inscrit dans la continuité tout en poursuivant la sécurisation de sa démarche financière et en affirmant son rôle d'investisseur responsable, afin notamment d'assurer le paiement des retraites sur le long terme. Autre action engagée : l'amélioration de notre fonctionnement et la simplification des services pour l'ensemble de nos cibles, en collaboration avec le service gestionnaire, la Caisse des Dépôts. Pour vous, retraités de l'Ircantec, il s'agit de rendre vos démarches plus claires, tout en maintenant un niveau élevé de qualité de service. À travers l'intégration des outils numériques dans vos principales démarches, nous espérons faciliter l'accès de chacun aux services auxquels il peut prétendre.

**Mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année !**



Siège social de l'Ircantec : 131-133, avenue de Choisy 75013 Paris • Directeur de la publication : Jean-Christophe Couvy • Rédactrice en chef : Isabelle Vergeat-Achaintre • Réalisation : All Contents • Point d'information Ircantec : Angers, 02 41 05 25 27 • Crédits photo : Caisse des Dépôts, iStock by Getty Images, Vacances Bleues • Crédits illustrations : iStock by Getty Images • Impression : Imaye Graphic • Dépôt légal : février 2026 • ISSN : 1624-4737

## Votre caisse

**03**

### Panorama

- Agenda du versement des retraites
- Se protéger face aux risques de fraude numérique
- Ma retraite publique, votre plateforme de services

**04**

### Lumière sur...

- La commission du fonds social  
« Innover pour mieux accompagner »

**05**

### Démarche climat

- L'Ircantec, un investisseur responsable au service du tourisme social

**06**

### Action sociale

- L'action sociale : des réponses à vos besoins quotidiens
- Comment demander vos aides ?
- Consulter le barème 2026
- Aide au répit pour les aidants et leurs proches fragilisés
- Un partenariat avec France Alzheimer pour soutenir les proches aidants et les personnes malades

## Dossier

**12**

Tous connectés... pas si simple !

## Interview

**17**

Lorelou Couëslan, Emmaüs Connect : « Accompagner au numérique, c'est redonner confiance »

## Mode d'emploi

**18**

S'équiper sans se ruiner, c'est possible

## Bien vieillir

**19**

Intelligence artificielle : déjà à nos côtés

## Détente

**20**

- Notre sélection pour apprivoiser le numérique
- Jeux

## Évasion

**22**

Le Mont-Blanc en pantoufles

## Infos pratiques

**23**



## Agenda du versement des retraites

Échéances 2026	Paiement mensuel	Paiement trimestriel	Paiement annuel
Janvier →	28 janv.		
Février →	25 fév.		
Mars →	27 mars	27 mars	
Avril →	28 avril		
Mai →	27 mai		
Juin →	26 juin	26 juin	
Juillet →	29 juillet		
Août →	27 août		
Septembre →	28 sep.	28 sep.	
Octobre →	28 oct.		
Novembre →	26 nov.		
Décembre →	24 déc.	24 déc.	24 déc.

## ma retraite publique votre plateforme de services

Pour toutes vos démarches retraite, accédez à votre espace personnel **Ma retraite publique**, en privilégiant une connexion par FranceConnect, garantissant la sécurité de votre accès. Vous découvrirez un parcours personnalisé à votre situation ainsi qu'un tableau de bord des services en ligne pour l'ensemble des régimes de retraite auxquels vous avez cotisé. En plus des informations utiles selon votre situation, vos éléments clés sont rapidement accessibles : mes paiements, ma réversion, mes aides sociales, mes documents...

**Des tutoriels pour vous guider dans l'utilisation de chacun des services en ligne** sont proposés sur Ma retraite publique et le site de l'Ircantec. Une assistance technique est également disponible au 09 69 32 80 08.



**Pour en savoir plus :**

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)  
rubrique « Je suis à la retraite/  
Mes services en ligne »

## Se protéger face aux risques de fraude numérique

Comme tout utilisateur d'outils numériques, vous êtes exposé aux risques de fraudes. Une vigilance régulière vous permettra de protéger vos informations. **Adopter de bonnes pratiques est essentiel** : utiliser une connexion sécurisée avec FranceConnect, choisir un mot de passe complexe, vérifier périodiquement les coordonnées personnelles enregistrées, ne jamais communiquer son mot de passe, vérifier la fiabilité du site visité, éviter la connexion via un réseau Wi-Fi public ou inconnu, mettre à jour régulièrement son appareil informatique. **La lutte contre la fraude est l'affaire de tous, l'Ircantec s'engage pour votre sécurité.**



**Valeur du point  
Ircantec**

**0,56053 €**  
au 1<sup>er</sup> janvier 2026

Le montant annuel de la retraite est calculé en multipliant le nombre total de points acquis, y compris les majorations, par la valeur du point Ircantec au moment de la liquidation des droits (art. 18 arrêté du 30 décembre 1970 modifié).

## La commission du fonds social « Innover pour mieux accompagner »

**La commission du fonds social a pour mission l'accompagnement des retraités les plus modestes. Découvrez comment elle agit en faveur de l'amélioration du quotidien des retraités de l'Ircantec.**

### Une commission dynamique au service des retraités

La commission du fonds social étudie et propose des mesures favorisant **le maintien à domicile, la prévention du vieillissement, les activités de loisirs et le maintien du lien social**. Elle prépare ainsi les décisions du Conseil d'administration de l'Ircantec en matière de politique d'action sociale.

Composée de dix administrateurs représentant les salariés, les retraités et les employeurs affiliés à l'Ircantec, elle se réunit quatre fois par an avec les représentants de l'État et le service gestionnaire de la Caisse des Dépôts.

**Tous les dispositifs d'action sociale de l'Ircantec, détaillés dans ce magazine, sont étudiés en commission.** Les administrateurs s'assurent de la diversité des aides, afin d'être au plus près des besoins et en ne laissant personne de côté. Autre enjeu visé : faire évoluer les aides et gagner en lisibilité. Cette double impulsion, d'innovation et de soutien, se traduit aujourd'hui par une nouvelle modalité de demande d'aide via un service en ligne. La démarche est simple, rapide, accessible et sécurisée.

### Des mesures concrètes pour améliorer le quotidien des retraités

Les aides ciblées proposées répondent à des besoins d'aménagement, de maîtrise des dépenses énergétiques, de maintien de l'autonomie, ou encore de lutte contre l'isolement. Les services à la personne sont très appréciés. De nombreux retraités en témoignent, soulignant les améliorations tangibles de leur quotidien : sécurisation d'une salle de bain, présence d'une aide ménagère, aide à la préparation des repas... Autant de dispositifs qui redonnent confiance et rassurent.



**Catherine Kappler,**  
Présidente de  
la commission  
du fonds social,  
depuis juin 2025

*« Depuis plusieurs années, la commission du fonds social vise à accentuer la visibilité et l'accessibilité de ses offres d'aides et de prêts. Je tiens à saluer le chemin parcouru dans ce sens, sous l'impulsion de Christine Ratineau lors de sa présidence. La commission facilite le maintien à domicile de nos retraités les plus modestes et encourage la rénovation thermique pour des logements plus durables. Nous nous engageons aussi pour moderniser et faciliter le recours aux aides grâce au nouveau service en ligne. Afin de réduire la fracture sociale et soucieux d'éviter une rupture avec les retraités éloignés du numérique, nous maintenons notre haut niveau d'exigence quant à la qualité de l'accompagnement des bénéficiaires éligibles. L'action sociale à destination des retraités Ircantec s'inscrit dans l'accompagnement du quotidien des plus fragiles d'entre eux. »*

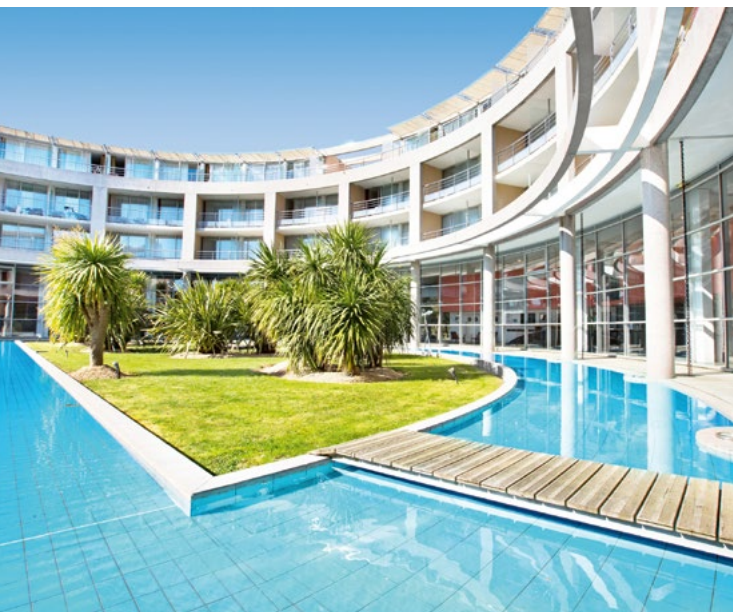
**20 644** aides accordées en 2025,

**58 %** des aides destinées au paiement des factures d'énergie

**12 %** des aides concernent les services à la personne

# L'Ircantec, un investisseur responsable au service du tourisme social

**En tant qu'investisseur responsable, l'Ircantec finance des projets durables à impact positif sur les territoires et l'environnement. Focus sur son engagement dans des structures favorisant l'accès pour tous aux vacances et aux activités sportives.**



Les Jardins de l'Atlantique, le club Vacances Bleues situé à Talmont-Saint-Hilaire, accueille ses visiteurs après une rénovation totale - ©Vacances Bleues.

## Des projets concrets pour un tourisme durable

L'Ircantec marque également son soutien au tourisme social via l'organisme de placement Villiers Immobilier. Labellisé ISR (Investissement socialement responsable), cet organisme consacre 8 % de son patrimoine immobilier (69 millions d'euros en 2024) au tourisme social.

Via cet organisme de placement, l'Ircantec a par exemple financé, en 2019, la construction d'une auberge de jeunesse de 230 lits et d'un centre de loisirs de 3 000 m<sup>2</sup> à Paris (Îlot fertile), primée pour son approche écologique. Toujours via Villiers Immobilier, l'Institution est aussi propriétaire de six hôtels exploités par Vacances Bleues proposant des remises pour les clients modestes. Reconnu comme l'un des employeurs préférés du secteur par le magazine *Capital* et élu Champion de la diversité en 2022, la société de gestion des résidences Vacances Bleues affiche également un index égalité homme-femme très positif.

## Une démarche d'investissement social

L'Ircantec investit dans des infrastructures de qualité, respectueuses de l'environnement, et gérées par des acteurs reconnus du tourisme social. À titre d'exemple, l'Ircantec investit dans le fonds Tourisme Social Investissement (TSI). Ce fonds, créé en 2015 avec la Banque des Territoires, l'Agence nationale pour les chèques-vacances (ANCV) et le Crédit Coopératif, aide les acteurs du secteur à développer des hébergements et à rendre les vacances accessibles à tous. En 2023, il a notamment financé la rénovation énergétique des sites de Vacances Bleues – acteur associatif reconnu pour son engagement social et environnemental – à hauteur de 12 millions d'euros.

## Un impact sur la société et l'environnement

Cette démarche crée des effets positifs indirects : amélioration des conditions de vie des bénéficiaires, soutien au développement local et économique, aux aménagements des territoires et à la limitation de l'empreinte environnementale. Le respect d'une démarche responsable dans la construction des sites permet aussi de limiter les empreintes négatives sur le climat.

Ces illustrations montrent l'engagement de l'Ircantec en tant qu'investisseur socialement responsable, alliant performance financière et impact positif pour la société.



# L'action sociale : des réponses à vos besoins quotidiens

**Le fonds social de l'Ircantec s'engage à vos côtés afin de vous apporter un soutien financier et des services adaptés pour vous permettre de vivre sereinement\*. Il est présent pour vous faciliter le quotidien, améliorer votre cadre de vie ou prendre soin de votre santé.**

### Être bien chez soi

Le maintien à domicile est une priorité du fonds social de l'Ircantec. Il propose diverses aides adaptées à vos besoins :

- des prêts avantageux, à un taux préférentiel pour concrétiser vos projets ;
- l'aide Service à la personne pour vous soutenir dans vos tâches quotidiennes ;
- l'aide pour la rénovation thermique, l'amélioration du logement et l'acquisition d'équipements ménagers, afin d'améliorer votre confort ;
- l'aide pour vos dépenses d'énergie.

### Santé et bien-être pour vivre une retraite sereine

Pour préserver votre santé et votre qualité de vie, le fonds social de l'Ircantec propose des solutions adaptées :

- une aide financière pour les prothèses, le matériel médical et l'hébergement pour les cures thermales ;
- une aide au répit pour participer aux frais d'hébergement temporaire en établissement, aux frais d'accueil de jour, aux frais de garde effectuée à domicile, ainsi qu'aux frais de séjours ou de vacances dans des structures adaptées ;
- une participation à vos dépenses liées à vos vacances ;
- des ateliers dédiés aux usages du numérique, à la prévention des chutes, à la nutrition, ou encore à la mémoire dans un cadre convivial qui favorise les échanges.



**Santé, bien-être et cadre de vie...  
Offrir à tous des conditions de vie optimales,  
permettant à chacun de vivre pleinement sa retraite :  
tel est l'engagement du fonds social de l'Ircantec.**

\*Sous réserve de remplir certaines conditions.

# Comment demander vos aides ?

L'Ircantec s'engage à vos côtés pour simplifier et moderniser l'accès aux aides sociales. Découvrez le nouveau service en ligne de l'Ircantec « Mes aides sociales », accessible sur Ma retraite publique, pour demander vos aides ! Cette évolution s'inscrit dans la mission de l'Ircantec qui vise à offrir des solutions innovantes et accessibles à tous.



Le coupon papier est supprimé ! Demandez directement vos aides en ligne ou demandez un formulaire d'aide par téléphone ou par courrier.

## EN LIGNE

NOUVEAU

... sur Ma retraite publique, en cliquant sur l'onglet **Mes aides sociales**.

- **Inscrivez-vous**, si vous ne disposez pas encore d'un espace personnel. Vous accéderez à un environnement sécurisé et confidentiel, spécialement conçu pour gérer l'ensemble de vos demandes d'aides sociales en toute sérénité.
- **Vérifiez que vous remplissez les conditions** fixées par le fonds social de l'Ircantec et qu'une aide correspond à votre besoin.
- **Formulez votre demande** en quelques clics et déposez les justificatifs nécessaires à l'instruction de votre dossier.



**Mes aides sociales : un service rassurant avec un suivi transparent et complet à chaque étape**

- ✓ **Notification immédiate** : dès le dépôt de votre demande, vous recevez une confirmation de sa bonne transmission.
- ✓ **Suivi en temps réel** : consultez à tout moment l'état d'avancement de votre demande.
- ✓ **Complément d'information** : vous êtes immédiatement averti si des documents manquent lors de l'instruction ; vous pouvez ensuite les transmettre facilement.
- ✓ **Décision explicitée** : à l'issue de l'instruction, vous êtes informé sans délai de l'accord ou du refus de votre demande, avec des explications claires sur les motifs de la décision.

## PAR COURRIER OU PAR TÉLÉPHONE

... si vous ne pouvez pas demander vos aides en ligne.

- **Par courrier** : Ircantec, 27 rue Jean-Zay, CS 90602, 49939 Angers Cedex 9
- **Par téléphone**, sur la ligne dédiée à l'action sociale : 02 41 05 25 14 (numéro gratuit).  
Un serveur vocal est à votre disposition 24h/24 7j/7.  
Des conseillers retraite sont à votre écoute du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

## ma retraite publique

**Besoin d'aide pour vous connecter à votre espace personnel Ma retraite publique ?**

Un tutoriel est à votre disposition [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr) rubrique « Je suis à la retraite/ Mes services en ligne » ou sur la chaîne YouTube de l'Ircantec.

# Consulter le barème 2026

**Vos ressources déterminent les aides du fonds social de l'Ircantec auxquelles vous pouvez prétendre. Consultez le revenu brut global figurant sur votre avis d'impôt 2025 et le barème de ressources.**

**À noter : ce barème 2026 se décline selon le revenu brut global 2024 figurant sur l'avis d'impôt 2025.**





Par exemple, une personne seule avec des ressources annuelles de 20 000 euros ne sera pas éligible aux aides dont le plafond de revenus est fixé à 17 108 euros (comme les aides pour l'équipement ménager ou l'énergie). En revanche, elle pourra prétendre aux aides dont le plafond est de 25 890 euros, (comme l'aide à l'amélioration du logement).



## Les aides éligibles selon le revenu brut global

Domaine	Nature de l'aide	Revenu brut global	
		Personne seule	Couple
 <b>Bien vieillir chez soi</b>	<b>Énergie</b>	Jusqu'à 17 108€	Jusqu'à 27 287€
	<b>Équipement ménager</b> (une fois tous les 3 ans maximum)	Jusqu'à 17 108€	Jusqu'à 27 287€
	<b>Déménagement</b> (résidence principale uniquement)	Jusqu'à 17 108€	Jusqu'à 27 287€
	<b>Service à la personne/Prestations à domicile</b> (aide préfinancée lors de la mise en place de la prestation via Domiserve)	Jusqu'à 25 890€	Jusqu'à 39 000€
	<b>Amélioration du logement</b> (une fois tous les 3 ans maximum)	Jusqu'à 25 890€	Jusqu'à 39 000€
	<b>Téléassistance</b>	Jusqu'à 25 890€	Jusqu'à 39 000€



Domaine	Nature de l'aide	Revenu brut global	
		Personne seule	Couple
 <b>Lien social et lutte contre l'isolement</b>	<b>Répît</b> (frais d'hébergement hors soins)	Jusqu'à 25 890 €	Jusqu'à 39 000 €
	<b>Vacances</b> (une fois tous les 2 ans maximum)	Jusqu'à 17 108 €	Jusqu'à 27 287 €
 <b>Prévention du vieillissement</b>	<b>Prothèse</b> (sous réserve d'une prise en charge par la Sécurité sociale, sauf implant dentaire)	Jusqu'à 25 890 €	Jusqu'à 39 000 €
	<b>Hébergement cure thermique</b>	Jusqu'à 17 108 €	Jusqu'à 27 287 €
	<b>Matériel médical</b>	Jusqu'à 25 890 €	Jusqu'à 39 000 €
 <b>Transition écologique et énergétique</b>	<b>Rénovation thermique du logement</b> (une fois tous les 3 ans maximum)	Jusqu'à 25 890 €	Jusqu'à 39 000 €
 <b>Les prêts</b>	<b>Prêt à taux zéro</b>	Jusqu'à 25 890 €	Jusqu'à 39 000 €
	<b>Prêt à taux fixe indexé sur le taux du livret A</b>	À partir de 25 891 €	À partir de 39 001 €

**Montant annuel de majoration des tranches par enfant à charge**  
(mineur ou en situation de handicap sans limite d'âge)

**6 378 €**

# Aide au répit pour les aidants et leurs proches fragilisés

**Le fonds social de l'Ircantec accompagne les retraités ou leur conjoint avec une aide financière pour faciliter les solutions de répit. Cette aide est essentielle dans les moments difficiles, lorsque la maladie, le handicap ou la dépendance s'immiscent dans la relation au proche... L'initiative souligne l'engagement du régime à soutenir et à valoriser le rôle majeur des aidants.**

### Un soutien financier concret pour les aidants et les aidés

**Cette aide est destinée aux retraités de l'Ircantec, qu'ils soient aidants pour un conjoint fragilisé ou aidés par un proche.** Elle se matérialise par un soutien financier, attribué sous conditions, pour des dépenses liées à :

- des frais d'hébergement temporaire en établissement ;
- des frais d'accueil de jour ;
- des frais de séjour ou de vacances dans des structures adaptées ;
- des frais de garde effectuée à domicile par des intervenants professionnels.

### Hébergement temporaire de la personne en situation de perte d'autonomie

En cas d'absence des proches ou de besoin ponctuel, l'hébergement temporaire offre aux personnes âgées un cadre sécurisé et adapté, assuré par des professionnels. Cette solution permet aux aidants de bénéficier du temps nécessaire pour prendre soin d'eux-mêmes, tout en garantissant à leur proche un accompagnement de qualité. **Le fonds social prend en charge une partie des frais, rendant cette solution accessible et rassurante pour tous.**

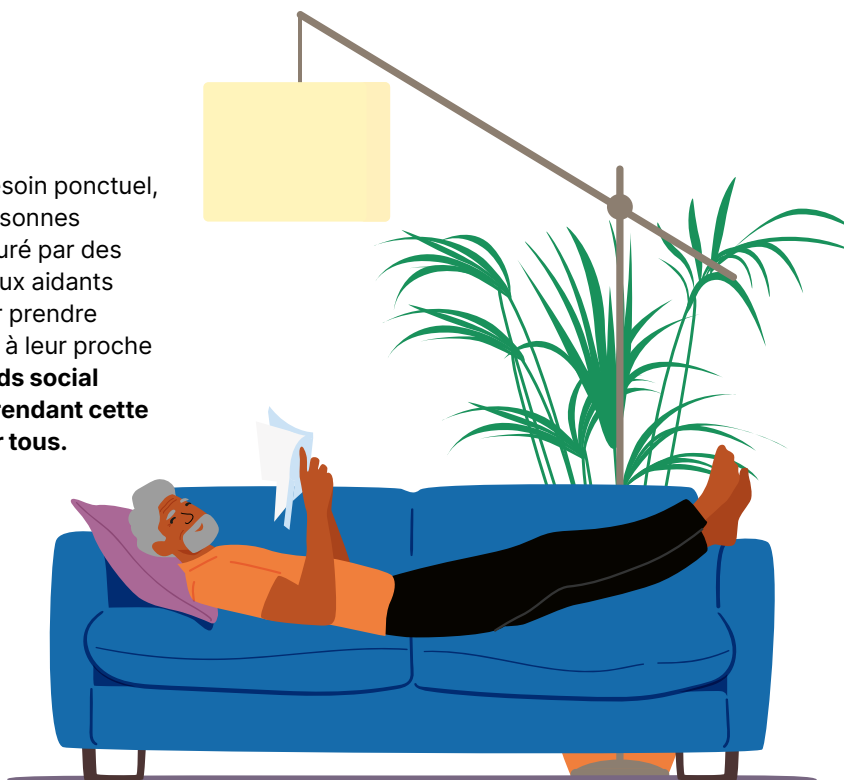
### Comment faire votre demande ?

**Pour bénéficier de cette aide, vous pouvez contacter le fonds social de l'Ircantec :**

- depuis votre espace personnel Ma retraite publique ;
- par téléphone au 02 41 05 25 14 ;
- par courrier.



Plusieurs demandes d'aide au répit peuvent être formulées dans l'année.



# Un partenariat avec France Alzheimer pour soutenir les proches aidants et les personnes malades

**Viellir sereinement, c'est pouvoir compter sur un accompagnement adapté, surtout lorsque l'on est confronté à des épreuves comme la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Le fonds social de l'Ircantec et France Alzheimer unissent leurs forces pour offrir un soutien global, humain et pratique aux personnes concernées. Ce partenariat s'inscrit dans les orientations du régime en faveur du bien-vieillir et de la prévention de la perte d'autonomie.**

## **Alzheimer : une maladie complexe, un accompagnement indispensable**

La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées touchent non seulement les personnes malades, mais aussi leurs proches, souvent désemparés face à un diagnostic difficile et à une prise en charge exigeante. Errance médicale, incompréhension des symptômes, charges émotionnelle et physique, autant de défis qui rythment le quotidien des personnes touchées.

## **France Alzheimer, association engagée depuis 40 ans**

L'association propose un soutien pour comprendre, former et agir face à la maladie à travers ses différentes activités. Les actions et événements dont l'Ircantec est partenaire sont nombreux et déployés sur l'ensemble du territoire, ou accessibles en ligne :

- plus de 100 événements festifs organisés lors de la **Journée mondiale Alzheimer** ;
- la **course contre l'oubli** : la **Memorun** rassemble des marcheurs et des coureurs de tout âge le temps d'un week-end ;

- des temps forts d'échanges avec des proches aidants, des bénévoles et des professionnels de santé lors des **Rencontres France Alzheimer** ;
- des **actions pour soutenir les aidants et les personnes malades** : ateliers pour comprendre les conséquences de la maladie et mieux l'apprivoiser, ateliers sur la gestion du stress et les clés pour faciliter le quotidien, groupes de parole et de partage de solutions de répit pour échanger, se ressourcer et trouver du soutien ;
- des **ressources en ligne** : Radio Alzheimer, webinaires et conseils pour ne pas rester seul face à la maladie.

## **Focus sur la formation aux aidants**

Le fonds social de l'Ircantec valorise, entre autres, les formations aux aidants. Animées par un psychologue et une personne bénévole, elles aident à comprendre les enjeux de l'accompagnement et favorisent le partage d'expériences et de vécus. Elles sont entièrement gratuites et sont proposées dans plus de 91 départements et plus de 300 villes. Leurs objectifs :

- proposer un accompagnement sur mesure pour mieux comprendre la maladie ;
- apprendre à mieux communiquer et à maintenir le lien avec la personne malade ;
- informer sur les aides dont les aidants peuvent bénéficier.



### **Pour en savoir plus :**

**0 800 97 20 97** (service et appel gratuit)

Sur Internet : [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

Par téléphone, en journée : 01 42 97 52 41

Par téléphone, en soirée, de 20h à 22h, l'association

Allo Alzheimer prend le relais : 09 70 81 88 06

# TOUS CONNECTÉS... PAS SI SIMPLE!

Avec les smartphones, ordinateurs et tablettes, le numérique est présent dans tous les aspects de nos vies. Il facilite les démarches, l'accès à la santé, rapproche les familles éloignées... Mais sans un accompagnement adapté, il peut exclure plutôt que rassembler. Heureusement, sur le terrain, les solutions se multiplient.

Texte de Christophe Polaszek



# Illectronisme : quelles conséquences au quotidien ?

**À l'heure où tout se numérise, certains seniors se retrouvent en difficulté face aux outils numériques... au risque d'être exclus d'un grand nombre de services et de droits. Décryptage.**

Réserver un billet de train, consulter ses résultats médicaux, lire les actualités ou échanger avec ses proches... Le numérique s'est glissé partout dans nos vies. Pratique, il simplifie bien des démarches. Mais pour près d'un Français sur cinq<sup>(1)</sup> ces outils restent difficiles à maîtriser.

## Le risque d'exclusion

Ce phénomène, appelé illectronisme (ou illettrisme numérique), désigne l'incapacité à utiliser les outils numériques du quotidien, par manque de connaissance ou de confiance en soi. Derrière ce mot, il y a souvent de la gêne : beaucoup n'osent pas avouer leurs difficultés, comme on taisait autrefois l'illettrisme.

Les plus touchés sont les personnes âgées : 37 % des plus de 70 ans et 27 % des 60-69 ans se disent en difficulté, contre 17 % des 40 à 59 ans<sup>(1)</sup>. Un décalage qui s'explique principalement par l'adoption plus précoce du numérique chez les jeunes seniors durant leur vie professionnelle.

Or, le risque d'exclusion est bien réel dans une société de plus en plus dématérialisée : 82 % des démarches administratives – impôts, retraite, santé, banque... – se font désormais en ligne<sup>(2)</sup>. Mais près de la moitié des Français (44 %) déclarent toujours éprouver des difficultés à les réaliser seuls<sup>(1)</sup>. Dans sa dernière enquête sur l'accès aux droits (2024), le Défenseur des droits souligne « l'ambivalence du processus de

dématérialisation des services publics qui, s'il complexifie l'accès aux démarches administratives pour certains, semble faciliter la résolution des problèmes pour d'autres »<sup>(3)</sup>.

Conséquence : la fracture numérique se creuse. Et certains se découragent et finissent par renoncer à une requête ou un droit. Peur de se tromper, difficulté des mots de passe, complexité des sites ou encore crainte du piratage... Autant de freins qui restreignent l'accès aux droits, et à la vie citoyenne tout simplement.

## L'importance de l'accompagnement

Au-delà de l'accès aux services, cette fracture numérique est aussi sociale. Alors qu'un retraité sur trois vit seul dans son logement<sup>(4)</sup>, les courriels, messageries instantanées et réseaux sociaux aident souvent à maintenir les liens avec la famille et les amis. Bien utilisé, Internet peut donc rapprocher. Nombreux sont ceux d'ailleurs qui s'adaptent et s'équipent en conséquence : 70 % des plus de 70 ans ont un smartphone (+ 8 points en un an) et 45 % d'entre eux publient sur les réseaux pour garder contact, d'après le dernier Baromètre du numérique. Le problème n'est donc pas tant la méfiance vis-à-vis du numérique qu'un manque d'accompagnement pour surmonter les difficultés.

**94 %**  
des 60-69 ans utilisent  
Internet, soit autant que  
la population générale.

Passé 70 ans,  
ils ne sont plus que  
**70 %**  
à se connecter.

Source : Baromètre du numérique, Crédoc, 2025.





C'est justement le sens de la feuille de route France Numérique Ensemble (2023-2027), portée par les pouvoirs publics : accompagner 8 millions de personnes éloignées du numérique, former 20 000 aidants et créer 25 000 lieux de médiation numérique sur tout le territoire. De son côté, la Caisse des Dépôts s'engage aussi concrètement. Via sa plateforme Ma retraite publique, elle teste ses nouveaux services directement avec des retraités<sup>(5)</sup>. Objectif : recueillir leurs avis pour améliorer leur expérience en ligne. Une démarche participative qui remet l'humain au cœur du numérique.

(1) Baromètre du numérique, Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc), 2025.

(2) Direction interministérielle de la transformation publique (DITP), Bilan du Comité interministériel de la transformation publique, 2023.

(3) « Enquête sur l'accès aux droits 2024 - Volume 2 :

Relations des usagers avec les services publics », Défenseur des droits, octobre 2024, p. 9.

(4) Données Insee, 2022.

(5) « À l'écoute des besoins des utilisateurs des services en ligne », [ircantec.retraite.fr](http://ircantec.retraite.fr)

## BON À SAVOIR

### Les services en ligne du quotidien

L'usage du numérique fait désormais partie des gestes courants de la vie quotidienne. Apprendre à les maîtriser, c'est aussi gagner en autonomie et en sérénité.

- Accéder à son dossier médical ou à son espace retraite.
- Gérer son compte bancaire.
- Prendre un rendez-vous médical.
- Planifier un voyage (réservation, billet de train, trajet GPS...).
- Payer un stationnement via une appli.
- Utiliser une borne à la gare, à l'hôpital...

« Les mises à jour, les nouveautés technologiques, les nouvelles applications sont souvent déstabilisantes. »

Jean-Marie Besse, psychologue expert de l'illettrisme, Livre blanc contre l'illectronisme, Syndicat de la presse sociale.



Seuls

**50 %**

des personnes de 70 ans et plus ont effectué une démarche administrative en ligne en 2024, contre

**73 %**

pour l'ensemble de la population.

Source : Baromètre du numérique, Crédoc, 2025.



## EN PRATIQUE

### Évaluer vos compétences

Pour bien utiliser les services numériques, il peut être utile de connaître son niveau. Le site public Pix.fr propose des exercices simples et ludiques pour tester ses réflexes : reconnaître un courriel frauduleux, créer un mot de passe sûr ou envoyer une pièce jointe. À la fin, un profil clair et des conseils pratiques vous guident pour progresser pas à pas. Entraînez-vous avec [www.pix.fr](http://www.pix.fr)

# Se sentir à l'aise avec le numérique

**Équipés, mais pas forcément à l'aise : face à des outils numériques qui évoluent sans cesse, beaucoup se sentent désarmés... Heureusement, les initiatives se multiplient partout en France pour lever les freins à tout âge.**

**N**aviguer sur Internet ou utiliser les services en ligne peut être une source d'inquiétude. Grâce à des ateliers conviviaux et des médiateurs disponibles, des solutions concrètes existent pour retrouver autonomie, confiance et, surtout, le plaisir d'être connecté aux autres !

## Des ateliers pour se lancer

L'Ircantec propose à ses bénéficiaires des ateliers gratuits sur plusieurs thématiques, dont un dédié au numérique et aux nouvelles technologies. Pour y participer, consultez la carte interactive « Je trouve mon activité » sur le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr). L'association Emmaüs aide également les personnes les plus éloignées du numérique à franchir le pas par le biais de son programme Emmaüs Connect. L'association s'appuie sur de jeunes volontaires en service civique qui animent des ateliers gratuits pour acquérir un bagage numérique minimum. Au programme : maîtriser les services en ligne, utiliser la messagerie électronique, ou encore explorer les réseaux sociaux. « Beaucoup arrivent avec de l'appréhension, mais repartent fiers de leurs progrès », souligne Lorelou Couëslan, responsable territoriale de l'association à Paris. Une manière concrète de tisser du lien social et de reprendre confiance ensemble.

Dans le même esprit, les cafés numériques fleurissent dans les médiathèques, maisons de quartier et centres sociaux. Autour d'un café, encadrés par des bénévoles et des médiateurs numériques, on y apprend à paramétrer son smartphone, à sécuriser ses comptes ou à repérer les sites frauduleux. Ces moments conviviaux permettent aussi à ceux qui pratiquent seuls de venir poser des questions ou de demander « les premiers secours » en cas d'impasse ou de mauvaise manipulation. Autre acteur, Générations Mouvement, l'un des premiers réseaux associatifs de seniors en France, a fait de la lutte contre l'illectronisme une priorité. S'appuyant sur ses milliers d'associations locales, le réseau propose des ateliers spécifiques pour permettre aux seniors de rester connectés, autonomes et de continuer à participer à la vie sociale.

...

plus de

# 40 %

**de la population française a bénéficié ou souhaiterait bénéficier d'un accompagnement humain et gratuit pour surmonter ses difficultés dans l'usage du numérique.**

Source : Baromètre du numérique, Crédoc, 2025.



## Choisir l'aide la plus adaptée

Si vous préférez apprendre de chez vous, la plateforme publique Solidarité Numérique ([solidarite-numerique.fr](https://solidarite-numerique.fr)) met à disposition de nombreux tutoriels gratuits pour apprendre, à son rythme, les usages numériques. On y découvre comment consulter ses comptes, ouvrir un document PDF, faire une demande à la CAF ou s'identifier avec FranceConnect, le site d'identification qui donne accès à tous les services publics. Côté santé, des modules spécifiques expliquent comment prendre rendez-vous sur Doctolib, réaliser une téléconsultation ou consulter son dossier médical. La plateforme mise sur la pédagogie et des explications simples, accessibles à tous.

D'autres initiatives sont également soutenues par les pouvoirs publics. Près de 2800 maisons France Services ont été déployées sur tout le territoire, y compris dans les zones rurales<sup>(1)</sup>. Ces guichets uniques peuvent vous aider à faire – ou faire à votre place – des démarches en ligne, de la carte grise à la déclaration d'impôts. Pour les personnes qui ne sont pas équipées, ce soutien humain reste indispensable.

Au-delà des structures, la solidarité familiale et de voisinage joue aussi un rôle essentiel. Enfants et petits-enfants deviennent souvent les premiers formateurs des aînés. Une fois initiés, beaucoup transmettent à leur tour ce qu'ils ont appris. Cette chaîne d'entraide transforme peu à peu l'exclusion numérique en inclusion.

(1) Pour trouver la maison France Services la plus proche de chez vous, rendez-vous sur [www.france-services.gouv.fr](https://www.france-services.gouv.fr).



## EN PRATIQUE

### Trouver de l'aide près de chez soi

Pour trouver un lieu d'accompagnement proche de chez vous, la Cartographie nationale de l'inclusion numérique recense plus de 25 000 structures sur le territoire (maisons France Services, médiathèques, associations...) proposant ateliers et conseils personnalisés. Rendez-vous sur <https://cartographie.societenumerique.gouv.fr/cartographie>

## BON À SAVOIR



### Un numéro gratuit pour vous accompagner

Le service public Solidarité Numérique propose un numéro gratuit où des conseillers vous guident par téléphone dans vos démarches en ligne :

**01 70 772 372 (appel non surtaxé), du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h.**



## « Se sentir accompagnée, ça change tout. »

**Françoise Corfa, 77 ans, Paris XV<sup>e</sup>**

« J'ai longtemps travaillé avec l'informatique, mais tout change si vite que je me sentais un peu perdue. Les mots de passe, les mises à jour, les formulaires qui ne marchent pas... Ça devenait compliqué. Comme je vis seule, j'ai cherché de l'aide. J'ai découvert Emmaüs Connect et j'ai rencontré Gaëlle, 30 ans. Elle est venue chez moi six fois, deux heures à chaque séance. Elle a été incroyablement patiente ! On a tout revu ensemble : libérer de la mémoire sur mon smartphone, enregistrer des photos WhatsApp, scanner des documents et même utiliser ChatGPT pour trouver des idées de recettes ! Ça change vraiment tout de ne pas être seule face à ces difficultés. »

## « Accompagner au numérique, c'est redonner confiance »



**Lorelou Couëslan,**  
responsable territoriale  
d'Emmaüs Connect à Paris.

Dans plusieurs villes de France, Emmaüs Connect accueille les publics dans des Espaces de solidarité numérique (ESN), où l'apprentissage se fait en petits groupes. Au-delà de l'approche technique, ces ateliers sont avant tout des lieux d'échanges qui recréent du lien social. Rencontre avec Lorelou Couëslan, responsable territoriale de l'association à Paris.

### En quoi consistent les ateliers que vous proposez ?

Nous animons des ateliers de deux heures, en petits groupes de huit à dix personnes, pour aborder tous les thèmes du numérique, sur tout type d'appareil : ordinateur, tablette, smartphone. Il ne s'agit pas de donner un cours magistral, mais de répondre aux besoins réels de chacun. Cela va de l'envoi de photos à la création d'un mot

de passe sécurisé, en passant par l'utilisation des réseaux sociaux.

Un animateur encadre la séance, accompagné de bénévoles qui circulent entre les participants pour les aider pas à pas. L'ambiance est bienveillante, conviviale et, surtout, personne ne se sent jugé.

### Quel public accompagnez-vous ?

Nous avons une très forte demande et beaucoup viennent grâce au bouche-à-oreille. Mais la majorité de nos publics sont orientés par des structures sociales : centres sociaux, centres d'hébergement, associations... On accueille environ 20 % de seniors, et près de 60 % ont entre 26 et 59 ans : actifs, demandeurs d'emploi. Cela montre que la fracture numérique touche toute la société, même les plus jeunes.

### Quelles sont les difficultés les plus fréquentes ?

Chez les seniors, il y a souvent la peur de « mal faire » : les mots de passe, les vérifications doubles, les mises à jour... Tout cela peut vite décourager. D'autres manquent simplement de pratique : ils ont reçu en cadeau de leur famille un téléphone moderne, mais ne savent pas s'en servir. Certains craignent même de tout effacer en cliquant sur le mauvais bouton. Nous leur redonnons confiance petit à petit, à travers

des exercices simples et concrets. La semaine dernière, une dame a réussi à scanner un QR code pour accéder à un service. Tout de suite, son visage s'est illuminé !

### Comment vous adaptez-vous aux seniors dans vos ateliers ?

On prend le temps. Ce n'est pas grave s'il faut répéter. Nous vérifions également que le matériel est bien adapté : gros caractères, bon contraste à l'écran, clavier ergonomique...

Surtout, beaucoup de personnes viennent pour ne pas rester seules. Les ateliers deviennent des lieux d'échanges et d'entraide. C'est très utile dans une société qui se dématérialise de plus en plus. À Paris, Emmaüs Connect propose également des visites numériques à domicile pour les personnes isolées. Un bénévole se rend chez elles pendant six séances. Parfois, les progrès sont lents, mais ce n'est pas le plus important. Le simple fait d'accueillir quelqu'un, de parler, de partager, recrée du lien.



### Pour en savoir plus :

Trouvez l'Espace de solidarité numérique (ESN) ou la ressource Emmaüs Connect la plus proche de chez vous sur <https://emmaus-connect.org>

## S'équiper sans se ruiner, c'est possible

**Du matériel reconditionné aux aides financières, en passant par les promotions : il existe forcément une solution adaptée à votre budget.**

### Du matériel reconditionné à petit prix

Pas besoin du tout dernier modèle pour naviguer, envoyer des courriels ou garder le contact. De nombreuses associations comme Emmaüs Connect, Ecodair ou Antanak proposent du matériel reconditionné, c'est-à-dire remis en état, testé et garanti. Même les grandes marques s'y mettent. Une option économique, fiable et rassurante.



### Louer plutôt qu'acheter

Vous hésitez à acheter ? Plusieurs enseignes et sites proposent désormais la location d'ordinateurs à partir de 25 euros par mois. Vous disposez ainsi d'un matériel récent que vous pourrez renouveler selon vos besoins. Attention toutefois aux contrats trop longs (parfois 36 mois), qui peuvent finalement coûter plus cher qu'un achat.



### Penser aux « bons plans »

Soldes, opérations spéciales, ventes flash, déstockages... Ces périodes permettent de réaliser des économies substantielles, parfois jusqu'à 30 % de réduction. En magasin, les modèles d'exposition sont souvent vendus avec une décote importante, tout en bénéficiant de la même garantie qu'un produit neuf.



### Des aides selon votre situation

Votre région, votre département ou votre commune peuvent soutenir l'achat de matériel : n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre Centre communal d'action sociale (CCAS) ou de votre mairie. Par ailleurs, certaines CAF accordent un prêt à taux zéro ou une aide ponctuelle pour l'achat d'un ordinateur ou d'une imprimante, selon les ressources du foyer.



#### Pour en savoir plus :

contactez votre CAF départementale ou rendez-vous dans l'une des 2800 maisons France Services présentes sur tout le territoire.



## Intelligence artificielle : déjà à nos côtés



**Suivi de sa santé, rappel de rendez-vous, assistants vocaux... Sans que l'on s'en aperçoive toujours, l'intelligence artificielle (IA) s'invite déjà dans notre quotidien. Illustrations.**

### Au service de la santé

Loin de remplacer les médecins, l'IA les assiste pour affiner certains diagnostics. En radiologie, dermatologie ou ophtalmologie, ses algorithmes repèrent des anomalies invisibles à l'œil nu.

Au quotidien, prévention et bien-être passent aussi par le numérique. Il existe une application pour tout (ou presque) : suivi du sommeil, de la fréquence cardiaque, de l'activité physique... Basées sur l'IA, certaines croisent les données et alertent en cas d'anomalie, tout en adaptant leurs recommandations. Des capteurs connectés peuvent même détecter une chute grâce à l'analyse des mouvements dans une pièce et prévenir automatiquement un proche.

### Communiquer autrement

L'IA sait aussi... discuter. Les assistants virtuels comme ChatGPT ou Gemini bluffent par la fluidité et le réalisme de leurs échanges. Disponibles 24h/24, ils peuvent aider à reformuler un courrier, comprendre une prescription médicale... ou dépanner un ordinateur ! Les utilisateurs les jugent empathiques et bienveillants. Toutefois, les réponses peuvent être inexactes ou incomplètes. Il convient de rester prudent et de vérifier les sources des informations avancées. Les outils de traduction instantanée et de transcription vocale rendent aussi les échanges plus simples et

inclusifs. Certains services, comme Helpicto, traduisent les mots prononcés en images : une aide précieuse pour permettre à des personnes atteintes de troubles cognitifs de mieux comprendre et s'exprimer.

### Simplifier la vie

Dans la vie de tous les jours, l'IA se cache aussi dans des outils familiers. Les agendas intelligents (Google Calendar, Outlook...) planifient automatiquement les rendez-vous selon l'heure, le lieu ou le trajet, et envoient des rappels. Les logiciels photos des smartphones permettent désormais de retoucher ses clichés sans aucune connaissance technique.

À la maison, les ampoules et les thermostats connectés apprennent vos habitudes et s'adaptent à vos besoins. Quant aux plateformes de musique ou de vidéo, elles recommandent des contenus selon vos goûts : c'est encore de l'IA, mais dans sa forme la plus ludique !

## BON À SAVOIR

### Une appli pour préserver son autonomie

Le programme ICOPE<sup>(1)</sup>, recommandé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), vise à prévenir la perte d'autonomie après 60 ans.

Son principe repose sur une application mobile qui permet aux personnes d'évaluer régulièrement la vue, l'audition, la mobilité, la mémoire... Dès les premiers signes de fragilité, des conseils personnalisés sont proposés. En cas de détection de difficulté, l'outil peut même déclencher l'intervention de professionnels de santé à domicile.

ICOPE est soutenu par La Poste, filiale du groupe Caisse des Dépôts. Afin d'accompagner le vieillissement de la population et financer les acteurs de soins et les innovations en santé, le groupe Caisse des Dépôts se mobilise et investira 25 milliards d'euros sur cinq ans<sup>(2)</sup>.

(1) Integrated Care for Older People (Soins intégrés pour les personnes âgées). Plus d'informations sur [www.icope.fr](http://www.icope.fr)

(2) 25 Md€ pour la santé et le grand âge, [politiques-sociales.caisseedesdepots.fr](http://politiques-sociales.caisseedesdepots.fr)

## Notre sélection pour apprivoiser le numérique

De l'essai au guide pratique, en passant par le podcast, le numérique inspire autant qu'il questionne. Voici cinq façons d'en explorer ces facettes, et d'ouvrir des perspectives sur le monde de demain.



### LE NUMÉRIQUE, MODE D'EMPLOI POUR LES SENIORS

**Bernard Demelin**

Éditions De Boeck Supérieur, 2024

Un guide concret et illustré pour maîtriser ordinateur et smartphone pas à pas. Clair, rassurant, pensé par un retraité pour les séniors. Un questionnaire d'auto-évaluation permet de cibler précisément ses besoins. Parfait pour oser se lancer !

14,90 € papier / 11,99 € ebook



### RÉSEAUX SOCIAUX MON AMOUR

**Sébastien Ravut**

Éditions Eyrolles, 2024

Comment profiter des réseaux sociaux sans qu'ils deviennent envahissants ? Ce manuel lucide et bienveillant vous aide à reprendre le contrôle de votre temps d'écran et à retrouver le plaisir d'échanger « vraiment » avec vos proches.

16,00 € papier / 10,99 € ebook



### « MONDE NUMÉRIQUE »

**Jérôme Colombain**

À retrouver sur vos plateformes d'écoute préférées.

Le podcast de référence pour décrypter l'actualité numérique chaque semaine : IA, cybersécurité, objets connectés, innovations... Un rendez-vous clair, pédagogique et curieux, présenté par un journaliste expert des technologies.

Gratuit



### IA : GRAND REMPLACEMENT OU COMPLÉMENTARITÉ ?

**Luc Ferry**

Éditions de l'Observatoire

Menace ou chance pour l'humanité ? Le philosophe Luc Ferry démêle le vrai du fantasme sur l'intelligence artificielle. Une réflexion accessible à tous, philosophique et scientifique, pour comprendre cette révolution majeure.

23,00 € papier / 15,99 € ebook



### LE CODE A CHANGÉ

**Xavier de La Porte, France Inter**

À retrouver sur vos plateformes d'écoute préférées.

Comment le numérique a-t-il transformé notre façon de travailler, de communiquer, de nous informer ? Essayiste et pédagogue, Xavier de La Porte explore, depuis 2020, l'impact du numérique sur nos vies. Chaque épisode, riche en témoignages et réflexions, invite à penser le monde connecté autrement.

Gratuit

Réalisés par **Brigitte Xerri**

## Chassez l'intrus

**Parmi les mots proposés ci-dessous, un seul n'appartient pas au vocabulaire du numérique. Saurez-vous trouver lequel ?**

SAFARI – NAVIGATEUR – CHAT – CLIC – CHIEN – STOCKAGE –  
WALLET – BLOG – SOURIS – PODCAST

## Solution

## Escamots

**Passez d'un mot à l'autre en ajoutant une lettre et en vous servant des définitions ci-dessous.**

T U

Rouge de la réserve

Descendre

Éléments de la chaîne

Hors de combat

Fait tapisserie

Faire baisser l'intensité

Donnant des signes de refroidissement

Joue au « chat » et à la « souris »

## De l'un à l'autre

**Trouvez le lien qui unit les mots de la colonne de gauche à celle de droite.**

Google  
Intranet  
Internaute  
Webinaire  
Wallet  
Instagram  
Smartphone  
Ordinateur  
Navigateur  
Blog  
Influenceur  
ChatGPT

- Téléphone intelligent
- Leader d'opinion
- Machine de traitement de l'information
- Intelligence artificielle
- Publication personnelle
- Utilisateur du Web
- Moteur de recherche
- Logiciel pour surfer sur le Web
- Réseau social
- Portefeuille numérique
- Réseau interne
- Séminaire en ligne

## Quiz

## 1 Qu'est-ce qu'un cookie?

- A.** Un outil qui permet de développer un site Web
- B.** Un macaron à coller sur votre écran pour faire joli
- C.** Un gâteau que l'on croque devant son ordinateur
- D.** Un fichier qui stocke des données vous concernant

## 2 Quel pourcentage de déchets électroniques est correctement recyclé dans le monde ?\*

- A. 2 %**                      **B. 20 %**  
**C. 40 %**                      **D. 60 %**

### 3 Qu'est-ce qu'un métavers ?

- A.** Un portefeuille numérique pour stocker des transactions en cryptomonnaie
- B.** Un logiciel qui conçoit des espaces verts futuristes
- C.** Un environnement numérique interactif en 3D
- D.** Un impôt à l'encontre des internautes qui ne respectent pas les règles du Web

#### 4 Qu'est-ce qu'un navigateur?

- A. Un logiciel pour accéder au Web
- B. Un ingénieur spécialisé dans l'informatique maritime
- C. Un internaute qui surfe sur le Web
- D. Un hacker capable de pénétrer dans tous les systèmes sécurisés

## 5 Qu'est-ce qu'une licorne ?

- A. Un site internet dédié aux enfants de moins de 10 ans
- B. Un réseau informatique privé
- C. Un monde virtuel idyllique
- D. une entreprise valorisée à plus d'un milliard d'euros

\* Source : numeriquiz.fr

## Le Mont-Blanc en pantoufles

**Qui a dit qu'on ne pouvait pas voyager depuis chez soi ? Avec les outils numériques, c'est possible ! De la randonnée virtuelle au récit sonore, découvrez l'art de voyager sans bouger.**

### Survoler la planète

Sur le site et l'application Google Earth, l'évasion est instantanée. D'un battement de clic, vous survolez la baie de Rio, la Sagrada Família à Barcelone ou les temples d'Angkor.

Et avec les images satellites et à la modélisation 3D, tous les endroits les plus inaccessibles se dévoilent en relief – comme les îles Galápagos ou les fjords norvégiens.

Le mode Street View invite même à déambuler dans les ruelles de Kyoto ou du Machu Picchu, ou encore à redécouvrir avec émotion le village de votre enfance... tout cela gratuitement.

[www.google.fr/intl/fr/earth](http://www.google.fr/intl/fr/earth)

### Gravir les sommets

Un rêve enfin accessible ? L'office de tourisme de Saint-Gervais propose une ascension virtuelle du sommet du Mont-Blanc par sa « voie royale ». Des alpages verdoyants jusqu'aux neiges éternelles, les étapes s'enchaînent sans effort ni crampons.

[www.saintgervais.com/visites-virtuelles](http://www.saintgervais.com/visites-virtuelles)

### S'évader par l'écoute

Le podcast « Partir, des bons plans pour des week-ends en France » (par les radios locales ICI) vous emmène aux quatre coins du territoire à travers la voix de ses habitants.

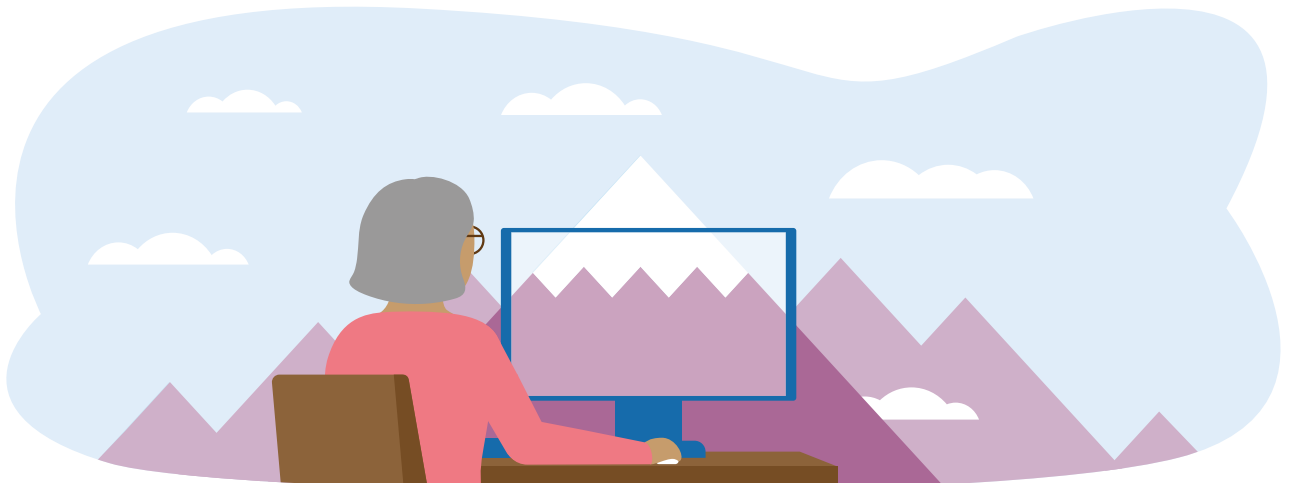
En moins de 15 minutes, découvrez des lieux chargés d'histoire avec des bons plans, hors des sentiers battus.

[www.radiofrance.fr/francebleu/podcasts/partir-des-bons-plans-pour-des-week-ends-en-france-8597288](http://www.radiofrance.fr/francebleu/podcasts/partir-des-bons-plans-pour-des-week-ends-en-france-8597288)

### Vidéos immersives

Le site YouTube regorge de vidéos panoramiques qui permettent de voyager virtuellement : visites de monuments, plongées sous-marines, safaris... Dans la barre de recherche, il suffit de taper « voyage 360° » ou « visite virtuelle monument » pour explorer ! De quoi donner – peut-être – des idées pour un prochain vrai voyage.

[www.youtube.fr](http://www.youtube.fr)



# Je m'**i**nforme sur ma retraite

## ***Nous contacter***



### **Par téléphone au 02 41 05 25 27**

Nos conseillers retraite sont à votre écoute du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.



### **Par courrier**

**Ircantec**  
27 rue Jean Zay  
CS 90602  
49939 Angers Cedex 9

Si vous avez connaissance du service concerné, précisez-le sur l'enveloppe.



### **Pour l'action sociale**

Par téléphone : **02 41 05 25 14**

Des conseillers sont à votre écoute du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Le serveur vocal est disponible 24h/24 7j/7.



**En vous connectant à  
[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)**

## ***Services en ligne***

### **Votre espace personnel ma retraite publique**

**Un espace sécurisé, disponible 24h/24 et 7j/7, proposant des services personnalisés**

- Accéder à votre titre de retraite.
- Consulter le détail de vos paiements.
- Consulter et éditer vos attestations fiscales.
- Effectuer et suivre une demande d'aide sociale.
- Actualiser vos coordonnées personnelles et bancaires.
- Effectuer et suivre votre demande de pension de réversion.
- Accéder à vos documents archivés.



Votre espace personnel  
**ma retraite publique**

est accessible depuis le bouton en haut à droite de la page d'accueil du site de l'Ircantec [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)



# Restez informés avec Les nouvelles de l'Ircantec!



**Un magazine  
annuel**

**avec une parution  
en octobre**



**Un hors-série**

**adressé en février  
aux retraités éligibles  
à l'action sociale**



**Une lettre d'information  
dématérialisée et bimestrielle**



**Et toujours sur le site Internet**

**Des actualités mensuelles accessibles  
depuis l'espace « Je suis retraité »**