

Ce qui change en octobre 2026

Santé :

Mon bilan prévention s'ouvre aux masseurs-kinésithérapeutes

À partir du 1er octobre, les masseurs-kinésithérapeutes rejoignent les professionnels

pouvant réaliser un « Mon bilan prévention ». Ce rendez-vous consacré à la prévention est pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Il peut être proposé à 4 moments de la vie : entre 18 et 25 ans, entre 45 et 50 ans, entre 60 et 65 ans et entre 70 et 75 ans. Il dure entre 30 et 45 minutes.

Pour en bénéficier, vous devez trouver un professionnel de santé participant au dispositif grâce à la carte proposée sur santé.fr, puis prenez rendez-vous pour réaliser votre bilan prévention.

Mon soutien psy : le tiers payant est généralisé

Autre nouveauté en octobre : le tiers payant est généralisé pour les séances réalisées dans le cadre de Mon soutien psy. Les patients concernés n'auront ainsi plus à avancer la part de la séance prise en charge par l'Assurance maladie.

Le plafond annuel des franchises médicales augmente

Le montant maximal pouvant rester à la charge d'un assuré au titre des franchises médicales et des participations forfaitaires augmente également au 1er octobre. Le plafond annuel cumulé passe de 100 à 140 euros pour les personnes qui ne bénéficient pas d'une exonération.

Le montant des franchises elles-mêmes ne change pas : la franchise reste fixée à 1 euro par boîte de médicament, 1 euro par acte paramédical et 4 euros par transport sanitaire.

Logement :

Le prix repère du gaz augmente

Il augmente de 6,3 % en octobre. La Commission de régulation de l'énergie fixe pour octobre un prix repère de 182,88 euros TTC par MWh, contre 172,05 euros en septembre.

Cette évolution représente en moyenne une hausse de 5,28 euros TTC sur les factures du mois pour les consommateurs dont le contrat est indexé sur ce prix repère. Les ménages ayant souscrit une offre à prix fixe ne sont pas directement concernés par cette variation.

Environnement :

Le changement d'heure aura lieu fin octobre :

Le passage à l'heure d'hiver aura lieu dans la nuit du samedi 24 au dimanche 25 octobre 2026. À 3 heures du matin, il faudra reculer les montres d'une heure pour revenir à 2 heures.

En mars 2019, les eurodéputés ont voté pour la suppression du changement d'heure saisonnier, avec mise en application en 2021. Mais la fin du changement d'heure a ensuite été ajournée en raison notamment de la crise sanitaire de la Covid-19. Ce texte sur la fin du changement d'heure n'est plus à l'ordre du jour.



Les retraites coûtent 3 fois plus cher que l'Éducation : pourquoi le gouvernement cible les retraités pour faire des économies

Gel des pensions, fin de l'abattement fiscal... Le gouvernement envisage de demander un effort de 6 milliards d'euros aux retraités pour le Budget 2027. Un levier puissant pour les finances publiques, mais politiquement explosif.



Le gouvernement cherche « au moins » 30 milliards d'euros pour boucler le Budget 2027. Il n'est plus question de savoir si l'exécutif veut faire des économies sur les retraites, mais comment. Au total, il envisage un effort de 6 milliards d'euros demandé aux retraités. Plusieurs options seraient sur la table : une suppression de l'abattement fiscal de 10 % ou le gel des pensions. Autant de pistes politiquement explosives, mais qui s'expliquent par le poids des retraites dans la dépense publique.

Selon le Conseil d'orientation des retraites (COR), en 2025, les dépenses de retraite représentaient 422 milliards d'euros, soit près d'un quart de l'ensemble des

dépenses publiques et l'équivalent de 14,1 % du PIB. « L'évolution de ces dépenses explique à elle seule une grande partie de la progression des dépenses publiques depuis une vingtaine d'années », analyse le COR. À titre de comparaison, les dépenses publiques liées à l'enseignement s'établissaient à 149 milliards d'euros, et 54 milliards d'euros pour la Défense, en 2024, selon l'Insee.

« De ces 6 milliards, on n'a pas aujourd'hui le premier euro »

Sur une telle masse, chaque ajustement peut avoir des conséquences importantes sur les caisses de l'État. En 2025, la Cour des comptes estimait que sous-indexer les pensions de base d'un point en dessous de l'inflation aurait permis une économie de 2,9 milliards d'euros. Cette année encore, le gouvernement s'inquiète des conséquences de l'inflation sur son budget. Par défaut, les pensions de retraite sont revalorisées chaque année selon l'indice des prix. Un mécanisme qui peut peser lourd sur les finances publiques. « L'indexation des retraites sur l'inflation, cela coûterait plus de 6 milliards d'euros l'an prochain » estimait vendredi sur Sud Radio, David Amiel, ministre de l'Action et des Comptes publics. « De ces 6 milliards, on n'a pas aujourd'hui le premier euro », prévient-il. Le gouvernement envisage donc de geler les pensions de base en 2027, pour économiser environ 6 milliards d'euros par rapport à leur revalorisation prévue.

Autre solution évoquée : la suppression de l'abattement fiscal pour les retraités. Un mécanisme qui permet de réduire ses revenus déclarés de 10 %, dans la limite de 4 400 euros. Ce mécanisme représentait en 2025 une perte fiscale de 5,7 milliards, selon le gouvernement, soit la troisième dépense fiscale de l'État, derrière le Crédit d'impôt recherche (8,1 milliards) et le crédit d'impôt sur les services à la personne (7 milliards).

Mais le ministre a bien en tête l'impopularité de ces mesures : les retraités sont nombreux, et surtout, ils votent. Lors des dernières législatives, 79 % des retraités comptaient se rendre aux urnes pour le premier tour, contre 65 % des cadres, et 54 % des ouvriers, d'après une étude d'Ipsos-Talan. Par ailleurs, les précédentes tentatives de sous-indexation des retraites s'étaient soldées par des échecs : pour les Budgets 2025 et 2026, elles avaient été retoquées par le Parlement. Et à huit mois de l'élection présidentielle, difficile de s'attaquer au niveau de vie des retraités.

Un niveau de vie équivalent au reste de la population

Pourtant, d'après le COR, les retraités disposaient en 2023 d'un niveau de vie moyen « comparable à celui de l'ensemble de la population ». Leurs pensions sont inférieures aux revenus des actifs, mais ils bénéficient aussi de revenus du patrimoine et ont moins souvent des enfants à charge. Plus fréquemment propriétaires, ils ont également moins souvent un loyer à payer. « La France figure ainsi parmi les pays européens où le niveau de vie relatif des personnes âgées de 65 ans et plus est le plus élevé », constate le COR.

Alors, pour tester ses hypothèses d'économies sur un sujet aussi explosif, Matignon veut consulter les présidents de groupe à l'Assemblée nationale. Avant même le début des débats budgétaires, sans majorité absolue, le vote du budget semble d'ores et déjà mal engagé. Demander des efforts aux retraités ne devrait pas simplifier l'équation.

La France championne des centenaires

La France est le pays européen qui compte la plus forte proportion de centenaires, devant l'Italie.

Huit centenaires sur dix en Europe sont des femmes, le plus souvent veuves et plus diplômées que leur génération. La géographie, le mode de vie et les liens sociaux influencent davantage la longévité que la richesse des territoires. Le tabagisme apparaît comme le principal facteur défavorable à l'atteinte des 100 ans.

Les écarts entre régions sont plus marqués que ceux entre pays, soulignant l'importance des spécificités territoriales.

ANR août 2026



Les dates de l'élection présidentielle de 2027 sont annoncées

Les dates de l'élection présidentielle de 2027 ont été fixées par le Gouvernement.

Le Conseil des ministres du 1er juillet 2026 a statué sur les dates de l'élection présidentielle 2027. Les électeurs seront appelés aux urnes en avril et mai 2027, selon un calendrier conforme aux règles constitutionnelles encadrant l'organisation du scrutin. L'élection du président de la République se déroulera :

le **dimanche 18 avril 2027** pour le premier tour - le **dimanche 2 mai 2027** pour le second tour.

Néanmoins, en Guadeloupe, en Martinique, en Guyane, à Saint-Pierre-et-Miquelon, à Saint-Barthélemy, à Saint-Martin et en Polynésie française, les électeurs voteront les samedis 17 avril et 1er mai pour tenir compte du décalage horaire.

ANR août 2026



Intelligence artificielle

Le 2 août 2026, le règlement européen sur l'IA impose de nouvelles obligations de transparence : les utilisateurs doivent être informés lorsqu'ils interagissent avec un chatbot ou un système IA, et les contenus générés ou modifiés par IA (images, vidéos, sons, textes) doivent être identifiables par un marquage technique. La Commission européenne pourra contrôler les grands modèles d'IA et sanctionner les contrevenants.

Pleine vie du 27/07/2026



Faux coursier : cette phrase à dire au téléphone qui fait fuir les escrocs en trois secondes



Votre téléphone sonne. À l'écran, le nom de la gendarmerie de votre département s'affiche en toutes lettres. Au bout du fil, une voix calme vous explique qu'un retrait suspect vient d'être effectué sur votre compte. Elle vous demande de découper votre carte bancaire en deux, puis annonce qu'un coursier passera la récupérer dans l'heure. Sauf que ni la gendarmerie ni votre banque ne fonctionnent ainsi. Et le numéro affiché n'est pas le bon.

Le scénario qui se répète d'une région à l'autre : La méthode est rodée et similaire d'une contrée à l'autre. Le faux conseiller, qui dit appartenir au service anti-fraude de votre banque ou à la gendarmerie, vous annonce une fraude en cours sur votre compte. Il connaît parfois votre nom, votre adresse, le nom de votre banque. Ces informations, achetées sur le dark web après des fuites de données, servent à crédibiliser l'appel dans les premières secondes. Vient ensuite la consigne piège.

La phrase qui désarme l'escroc tient en sept mots. Elle est simple, polie, et redoutable.

« **Je vous rappelle, donnez-moi votre nom.** »

Cybermalveillance détaille le scénario typique dans sa fiche réflexe mise à jour le 7 mai 2026

<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/fiches-reflexes/fraude-faux-conseiller-bancaire>

Le pass ferroviaire pour visiter 33 pays d'Europe que trop de retraités ignorent

Un quai de gare, un sac bouclé, et devant soi : Lisbonne, Vienne, les lacs italiens ou les fjords norvégiens. Depuis la France, un seul pass ouvre les portes de 33 pays européens en train, avec un tarif spécifique pour les plus de 60 ans. Le **Pass Interrail Global** est un titre de transport unique qui permet de voyager en train dans 33 pays européens, de la Grèce à la Norvège, du Portugal à la Turquie. Il donne accès à plus de 40 000 destinations et aux trains de la quasi-totalité des compagnies ferroviaires du continent : SNCF, Deutsche Bahn, Trenitalia, Renfe, ÖBB et bien d'autres.



Choisissez votre formule <https://www.interrail.eu/fr>

Canicule : jusqu'à quelle température le corps humain peut-il résister ?

Les températures battent des records partout en France.

Avec cette vague de chaleur exceptionnelle, la question se pose : jusqu'où le corps humain est-il capable de résister ? La quasi-totalité du territoire a été concernée par ces épisodes caniculaires inédits. La température moyenne nationale pourrait atteindre un niveau jamais observé. Face à ces chaleurs extrêmes, notre organisme active plusieurs mécanismes de défense. Mais lorsque ceux-ci sont dépassés, les conséquences peuvent devenir graves, voire mortelles.

Notre corps est programmé pour rester à 37°C

Pour fonctionner correctement, le corps humain doit maintenir sa température autour de 37°C. C'est le rôle de la thermorégulation, le "thermostat" naturel de l'organisme. Lorsque la température extérieure grimpe, les vaisseaux sanguins situés sous la peau se dilatent afin d'évacuer davantage de chaleur. La transpiration prend ensuite le relais : en s'évaporant, la sueur refroidit la peau.

L'efficacité de ce système dépend toutefois du taux d'humidité. Plus l'air est humide, plus l'évaporation devient difficile et moins le corps parvient à se refroidir. Grâce à ces mécanismes, l'être humain peut supporter ponctuellement des températures très élevées.

Dans un sauna à l'air sec, il est par exemple possible de résister plusieurs minutes à plus de 100°C. Mais cette capacité n'est pas illimitée : dans le sud de l'Iran, en août 2014, les habitants de Bandar-e Mahshahr ont supporté une température ressentie de 74°C (température réelle à 46°C) et en juillet 2003, la température ressentie a même atteint les 81°C à Dhahran en Arabie saoudite. Un citoyen russe voulant lui, battre son record personnel au championnat du monde de sauna est mort en 2010 en Finlande, après avoir passé six minutes à 110°C.

Quand la chaleur devient dangereuse

Sous l'effet de la chaleur, le cœur travaille davantage pour alimenter les organes en oxygène. La perte en eau peut atteindre deux à trois litres par heure. Pour compenser, le cerveau déclenche plusieurs réactions destinées à économiser l'eau disponible. Mais lorsque les réserves s'épuisent, l'organisme entre dans une phase critique. C'est alors le coup de chaleur, une urgence médicale absolue : le corps ne transpire plus (faute de réserves en eau), l'esprit devient confus, délirant, des nausées et des vertiges apparaissent, et le risque de décès est augmenté.

Le coup de chaleur peut être mortel

Lorsque la température interne du corps continue d'augmenter malgré les mécanismes de défense, les organes commencent à souffrir. Le cerveau, les reins ou encore le foie peuvent être endommagés. L'hyperthermie, plus communément appelée la fièvre, devient mortelle à partir de 41.6°C (pendant une période comprise entre 45 minutes et huit heures selon l'étude du Dr Pierre Hausfater, spécialiste en médecine interne de l'Hôpital Pitié-Salpêtrière). Cette situation touche particulièrement les personnes âgées, les nourrissons, les personnes souffrant de maladies chroniques ainsi que celles qui suivent certains traitements médicaux comme les diurétiques ou certains psychotropes.

Des organismes fragilisés par des canicules de plus en plus fréquentes

Les vagues de chaleur se sont succédé. Une répétition qui inquiète les médecins. À Rennes, où un record absolu de 40.6°C a été enregistré, les urgentistes constatent déjà les effets de cette chaleur prolongée. Selon le professeur Louis Soulat, chef des urgences du CHU de Rennes, "les organismes commencent à souffrir". Les professionnels de santé redoutent une augmentation des décompensations cardiaques, rénales, psychiatriques ou liées au diabète.

Les conséquences sanitaires de la chaleur sont déjà visibles. Après les décès de trois personnes âgées en Gironde le dimanche 21 juin et de deux enfants de 2 et 4 ans retrouvés morts le lundi 22 juin dans une voiture à Carpentras. L'an passé, la chaleur a provoqué environ 5.700 décès en France selon Santé publique France. Près des trois quarts des victimes avaient plus de 75 ans.

Une canicule comparable à celle de 2003

Météo-France qualifie l'épisode actuel d'exceptionnel et le compare à celui d'août 2003, qui avait causé près de 15.000 décès en France. Pour les scientifiques, ces événements sont aggravés par le réchauffement climatique. Les vagues de chaleur deviennent plus fréquentes, plus longues et plus intenses. Si le corps humain a des capacités d'adaptation, celles-ci ont des limites. Et lorsque les températures restent élevées plusieurs jours d'affilée, c'est toute la mécanique de l'organisme qui finit par s'épuiser.

