

NOTRE TEMPS DROITS

ÉDITION
2026

Retraite & pensions

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

✓ **Suspension
de la réforme**

Calcul de la pension,
âge, trimestres...
Ce qui a changé

✓ **Retraite
progressive**

Qui est concerné?

✓ **Bon plan**

Comment payer
moins cher sa mutuelle



Supplément
de 12 pages
"Spécial
retraite
des
hospitaliers"

Guide offert par la
**COMPLÉMENTAIRE
RETRAITE** DES HOSPITALIERS
L'ÉPARGNE RETRAITE DU C.G.O.S

SOMMAIRE

En début de guide: 12 pages "Spécial retraite des hospitaliers", de la page I à XII

8 MA RETRAITE MODE D'EMPLOI

- 9 RÉFORME DES RETRAITES, CE QUI CHANGE AVEC SA PAUSE
→ Je fais le point selon mon âge 13
- 14 COMPRENDRE LE SYSTÈME: LES GRANDS PRINCIPES
→ Âge, trimestres, la combinaison gagnante 17
→ Je dépends de quel régime? 18
- 19 J'ANTICIPE EN M'INFORMANT
- 21 FOCUS Les mots clés de la retraite

22 BIEN CONNAÎTRE MES DROITS

- 23 À QUEL ÂGE POURRAI-JE PARTIR? TOUS LES CAS DE FIGURE
- 29 COURRIER
- 30 EN UN CLIN D'ŒIL
Trimestres, âge légal... les scénarios possibles
- 32 JE LÈVE LE PIED, J'AMÉNAGE MA FIN DE CARRIÈRE
- 37 RUPTURE CONVENTIONNELLE, LES CLÉS POUR NÉGOCIER
- 40 FOCUS Proches aidants: un statut et des droits élargis
- 42 CHÔMAGE APRÈS 50 ANS, DES RÈGLES PLUS RESTRICTIVES
- 47 COURRIER
- 48 FOCUS Quel statut pour démarrer une activité indépendante?
- 50 LE DÉPART À LA RETRAITE EN PRATIQUE
→ Retraite brute, retraite nette, quelle est la différence? 55
- 56 FOCUS Vos indemnités de départ
- 58 LES PENSIONS DE RÉVERSION, RÉGIME PAR RÉGIME
- 64 EN UN CLIN D'ŒIL
Réversion, les éléments à retenir

66 CE QUE JE VAIS TOUCHER

- 67 JE SUIS SALARIÉ DU PRIVÉ: LA RÉFORME ET SA SUSPENSION
→ Âge, trimestres, la combinaison gagnante 69
- 74 JE SUIS FONCTIONNAIRE: DES RÈGLES PROCHES DU PRIVÉ
- 81 FOCUS J'ai exercé plusieurs métiers, quels sont mes droits?
- 82 INDÉPENDANTS: LE CALENDRIER DES DÉPARTS MODIFIÉS
- 88 LE RACHAT DE TRIMESTRES, UNE STRATÉGIE GAGNANTE?
- 91 COURRIER

92 MAINTENIR MON NIVEAU DE VIE

- 93 J'ÉPARGNE POUR AMÉLIORER MA RETRAITE
→ Les avantages fiscaux de l'épargne retraite 94
- 97 CHOIX D'UNE COMPLÉMENTAIRE: JE MAÎTRISE
MON BUDGET SANTÉ
- 99 LE CUMUL EMPLOI-RETRAITE, DES RESTRICTIONS À L'HORIZON
- 102 JE GÈRE MA FACTURE FISCALE

108 PRENDRE MES NOUVEAUX REPÈRES

- 109 BIENTÔT À LA RETRAITE, JE TROUVE L'ACTIVITÉ
QUI ME PLAÎT
- 111 BÉNÉVOLES, PLAISIR OU CONTRAINTE?
- 115 OÙ VIVRE SA RETRAITE? LE CHOIX DES FRANÇAIS
- 120 FOCUS Fin de carrière : 3 parcours inspirants
- 123 ADRESSES



Le mot de la Complémentaire Retraite des Hospitaliers

Chère lectrice, cher lecteur,

Après des années passées au service des patients, préparer sa retraite est une étape essentielle. Pourtant, entre les réformes et les spécificités de la Fonction publique hospitalière, il n'est pas toujours facile d'anticiper sereinement.

Depuis plus de 60 ans, la Complémentaire Retraite des Hospitaliers (CRH) accompagne les agents hospitaliers dans la préparation de leur avenir.

Créée par le C.G.O.S, acteur de référence de l'action sociale auprès des agents de la Fonction publique hospitalière, la CRH compte aujourd'hui plus de 320 000 affiliés qui lui font confiance.

À travers ce guide réalisé avec *Notre Temps*, notre objectif est simple : **vous aider à mieux comprendre votre retraite et à envisager les solutions adaptées à votre situation**, quel que soit votre âge ou votre parcours.

Bonne lecture et excellente préparation de votre retraite

L'équipe de la Complémentaire
Retraite des Hospitaliers

HOSPITALIERS : VOTRE GUIDE RETRAITE 2026

Vous donner les clés pour poser les bonnes questions.







Infirmiers, aides-soignants, agents administratifs, techniciens, cadres de santé, praticiens hospitaliers de la Fonction publique hospitalière... Vous consacrez votre carrière à prendre soin des autres. À votre tour de penser à l'avenir.

La retraite des hospitaliers obéit à des règles spécifiques, souvent complexes. Entre catégories active ou sédentaire, réforme des retraites de 2023 suspendue depuis octobre 2025 jusqu'à janvier 2028 et primes peu prises en compte, il n'est pas toujours simple d'y voir clair.

L'objectif de ce guide n'est pas de se substituer à un entretien personnalisé, mais de vous aider à comprendre votre situation, à anticiper l'impact sur votre niveau de vie et à savoir vers qui vous tourner, exemple à l'appui.

CE GUIDE VOUS AIDE À :

- Étape I  **Comprendre**
vos règles de retraite
- Étape II  **Anticiper**
la baisse de revenus
- Étape III  **Identifier**
les solutions possibles
- Étape IV  **Poser**
les bonnes questions





À QUEL ÂGE PUIS-JE PARTIR ?

*Catégorie active, sédentaire, carrière longue...
Toutes les règles qui vous concernent*



L'âge de départ à la retraite dans la Fonction publique hospitalière n'est pas le même pour tous. Il dépend de plusieurs facteurs : la catégorie de votre emploi (active ou sédentaire), votre année de naissance et le nombre de trimestres que vous avez validés tout au long de votre carrière.

La réforme des retraites de 2023 a modifié en profondeur ces paramètres, avec notamment un recul progressif de l'âge légal de départ. Pour les hospitaliers, cette réforme a des conséquences spécifiques qu'il est important de bien comprendre.

À noter : La réforme des retraites de 2023 est suspendue depuis octobre 2025 jusqu'à janvier 2028. L'âge légal reste figé (62 ans et 9 mois pour la génération 1964) et la durée d'assurance n'augmente plus. Cette pause décale le relèvement prévu et allège temporairement les exigences pour les générations 1964-1965.

CATÉGORIE ACTIVE OU SÉDENTAIRE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Dans la Fonction publique hospitalière, les emplois sont classés en deux catégories selon leur niveau de pénibilité. Cette classification détermine l'âge à partir duquel vous pouvez prétendre à la retraite.

La catégorie active

Elle regroupe les emplois présentant un risque particulier ou des fatigues exceptionnelles. Les agents occupant ces emplois peuvent partir plus tôt à la retraite, en reconnaissance de la pénibilité de leur travail.

Condition importante : pour bénéficier de ce départ anticipé, vous devez avoir effectué au moins 17 années de services dans un emploi de catégorie active.

Exemples de métiers concernés : infirmiers en soins généraux (catégorie B), aides-soignants, agents de service hospitalier (ASH), auxiliaires de puériculture, manipulateurs en électroradiologie...

Âge de départ : entre 57 et 59 ans selon votre année de naissance.

La catégorie sédentaire

Elle regroupe tous les emplois qui ne relèvent pas de la catégorie active. Les agents concernés suivent les règles générales de la Fonction publique en matière d'âge de départ.

Exemples de métiers concernés : infirmiers en pratique avancée (catégorie A), cadres de santé, secrétaires médicales, agents administratifs, techniciens hospitaliers...

Âge de départ : entre 62 et 64 ans selon votre année de naissance.

À retenir



— Votre catégorie détermine l'âge légal de départ. Le taux plein dépend du nombre de trimestres validés.

TABLEAUX DES ÂGES DE DÉPART EN PRENANT EN COMPTE LA SUSPENSION DE LA RÉFORME

Catégorie active

Date de naissance	Âge légal de départ à la retraite	Trimestres requis
Du 01/01 au 31/08/1966	57 ans	168
Du 01/09 au 31/12/1966	57 ans et 3 mois	169
1967	57 ans et 6 mois	169
1968	57 ans et 9 mois	170
1969	57 ans et 9 mois	170
Du 1/01 au 31/03/1970	57 ans et 9 mois	170
Du 1/04 au 31/12 1970	58 ans	171
1971	58 ans et 3 mois	172
1972	58 ans et 6 mois	172
1973	58 ans et 9 mois	172
A compter du 01/01/1974	59 ans	172

Catégorie sédentaire

Date de naissance	Âge légal de départ à la retraite	Trimestres requis
Avant le 01/09/1961	62 ans	168
Du 01/09/1961 au 31/12/1961	62 ans et 3 mois	169
1962	62 ans et 6 mois	169
1963	62 ans et 9 mois	170
1964	62 ans et 9 mois	170
Du 01/01 au 31/03/1965	62 ans et 9 mois	170
Du 01/04 au 31/12/1965	63 ans	171
1966	63 ans et 3 mois	172
1967	63 ans et 6 mois	172
1968	63 ans et 9 mois	172
1969	64 ans	172

Valérie, 57 ans

IDE née en décembre 1968

Valérie **travaille depuis plus de 35 ans** dans le même centre hospitalier. À 57 ans, elle totalise **140 trimestres** de services dans la Fonction publique hospitalière. Elle a également bénéficié de **8 trimestres de bonification** pour ses 2 filles nées avant 2004. Soit un **total de 148 trimestres cotisés**. Ayant effectué plus de 17 ans en catégorie active, Valérie peut théoriquement **partir à 57 ans et 9 mois**. Cependant, pour bénéficier du taux plein (170 trimestres pour sa génération), elle devra soit travailler 22 mois supplémentaires, soit accepter une décote sur sa pension.



LE DÉPART ANTICIPÉ POUR CARRIÈRE LONGUE

Si vous avez commencé à travailler jeune, vous pouvez peut-être bénéficier d'un départ anticipé pour carrière longue. La réforme de 2023 a redéfini les conditions d'accès à ce dispositif en créant 4 bornes d'âge selon l'âge auquel vous avez débuté votre activité professionnelle.

Les 4 bornes d'âge pour le départ anticipé carrière longue

- **Si vous avez commencé avant 16 ans** : départ possible dès 58 ans.
- **Si vous avez commencé entre 16 et 18 ans** : départ possible dès 60 ans.
- **Si vous avez commencé entre 18 et 20 ans** : départ possible 2 ans avant l'âge légal.
- **Si vous avez commencé entre 20 et 21 ans** : départ possible dès 63 ans.

Condition : avoir validé 5 trimestres avant le 31 décembre de l'année de vos 16, 18, 20 ou 21 ans (4 trimestres si vous êtes né au dernier trimestre de l'année).

TEMPS PARTIEL

- **Agent titulaire** : le temps partiel compte comme du temps plein pour la durée d'assurance (pas de décote), mais le montant de la pension est calculé au prorata du temps travaillé (sauf exceptions ou surcotisation).

- **Agent non titulaire** : les trimestres sont validés selon le niveau de salaire cotisé ; un temps partiel peut donc réduire le nombre de trimestres acquis.

Simulez votre âge de départ sur crh.cgos.info/estimation



COMBIEN VAIS-JE TOUCHER À LA RETRAITE ?

*Comprendre le calcul de votre pension
pour mieux anticiper l'avenir*



Après avoir déterminé à quel âge vous pourrez partir, la question qui vient naturellement est : combien allez-vous percevoir ? La réponse à cette question est essentielle pour anticiper votre budget futur et, si nécessaire, prendre les mesures pour compléter vos revenus.

En tant qu'agent de la Fonction publique hospitalière, votre pension de retraite principale est calculée et versée par la CNRACL (Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales). Le mode de calcul est différent de celui du secteur privé et présente certaines particularités qu'il est important de connaître.

La formule de calcul

La pension de retraite des fonctionnaires hospitaliers est calculée selon une formule qui prend en compte trois éléments principaux :



**Pension = Traitement indiciaire × 75 % ×
(Trimestres validés / Trimestres requis)**

→ **Le traitement indiciaire de référence** : C'est le traitement brut correspondant à votre dernier emploi, grade et échelon, détenu pendant au moins 6 mois avant votre départ. Attention : contrairement au secteur privé où la pension est calculée sur les 25 meilleures années, dans la Fonction publique, seuls les 6 derniers mois comptent.

→ **Le taux de liquidation maximum (75%)** : C'est le taux maximum si vous avez validé tous les trimestres requis pour votre génération.

→ **Le coefficient de proratisation** : Si vous n'avez pas validé tous les trimestres requis, votre pension sera proportionnellement réduite.

DÉCOTE ET SURCOTE : LES AJUSTEMENTS POSSIBLES

La décote (malus)

Si vous partez sans avoir tous vos trimestres, **une décote de -1,25 % par trimestre manquant** s'applique à votre pension. Cette décote est plafonnée : elle ne peut pas dépasser 20 trimestres (soit 25% de réduction maximum).

La surcote (bonus)

Si vous continuez à travailler au-delà de l'âge légal avec tous vos trimestres, vous bénéficiez d'une surcote de **+1,25% par trimestre supplémentaire**. Cette majoration est définitive et s'ajoute à votre pension de base.

LE POINT CLÉ : VOS PRIMES NE COMPTENT PAS

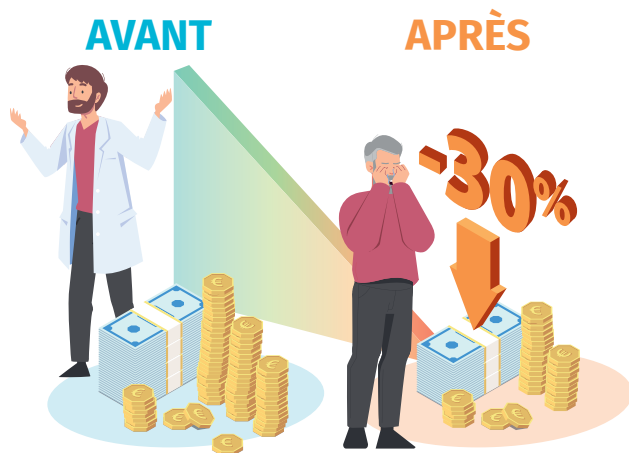
Voici un point crucial que tous les hospitaliers doivent comprendre : dans le calcul de votre pension CNRACL, seul votre traitement indiciaire est pris en compte. Cela signifie que vos primes et indemnités, qui peuvent représenter **jusqu'à 20% de votre rémunération mensuelle**, ne comptent pratiquement pas pour votre retraite.

Certes, ces primes alimentent un régime complémentaire appelé RAFP (Retraite Additionnelle de la Fonction Publique), mais ce dispositif ne génère qu'un complément très modeste. En pratique, le montant de la RAFP dépasse rarement quelques dizaines d'euros par mois.

La conséquence est importante : au moment de votre départ à la retraite, vous constaterez une baisse significative de vos revenus. En moyenne, les hospitaliers voient leur pension représenter seulement 70 à 75 % de leur dernier salaire net. C'est un **écart de 25 à 30 %** qu'il est essentiel d'anticiper pour maintenir votre niveau de vie.

CE QU'IL FAUT RETENIR SUR LES PRIMES

Vos primes et indemnités représentent jusqu'à 20 % de votre salaire. Pourtant, elles ne sont pas intégrées dans le calcul de votre pension CNRACL. Conséquence directe : **à la retraite, vous perdrez entre 25 et 30 % de vos revenus** par rapport à votre dernier salaire.



La question n'est pas seulement « quand partirai-je ? », mais **comment vivrai-je demain ?**

Sylvie, 62 ans

IDE catégorie A (sédentaire),
née en décembre 1962



Sylvie occupe un emploi de catégorie sédentaire. Selon les règles de sa génération, elle doit **attendre au moins 62 ans et 6 mois pour partir.**

Après 41 ans et demi de carrière, elle totalise **166 trimestres** en tant que fonctionnaire hospitalier. elle a également validé **3 trimestres** dans le privé (jobs d'étudiant).

Calcul de sa pension :

Taux de liquidation = $75\% \times (166/169)$
= 73,67% de son traitement indiciaire.

Grâce à ses 3 trimestres du privé, Sylvie atteint 169 trimestres tous régimes confondus et évite ainsi la décote.

**Découvrez
les réponses
page suivante.**



POURQUOI AGIR MAINTENANT ?

*Catégorie active, sédentaire, carrière longue...
Toutes les règles qui vous concernent*



est votre meilleur allié : il vous « reste » près de 30 à 35 ans pour épargner. Et nul besoin de mettre de côté de grosses sommes chaque mois.

En effet, une épargne régulière sur une longue durée permet de se constituer, à son rythme, **un complément de revenu confortable à la retraite** sans pour autant déséquilibrer son budget ni renoncer à ses projets actuels.

J'AI ENTRE 35 ET 45 ANS

À votre âge, il vous reste entre 15 et 25 ans **pour préparer financièrement votre retraite**. C'est encore un horizon confortable, mais le temps passe vite.

En tant qu'hospitalier, vous subirez une baisse significative de vos revenus au moment de la retraite, de l'ordre de 25 à 30%. Cette réalité concerne tous les agents, quel que soit leur métier ou leur niveau de responsabilité.

Face à ce constat, une solution existe : constituer une épargne retraite pendant votre vie active pour disposer d'un complément de revenus le moment venu. Et contrairement aux idées reçues, il n'est jamais trop tôt pour commencer... ni trop tard pour agir.

J'AI MOINS DE 35 ANS

La retraite est certes très éloignée de vos préoccupations quotidiennes. Vous avez d'autres priorités : le logement, peut-être fonder une famille, profiter de la vie... Et c'est bien normal. Pourtant, **y penser au plus tôt vous rendra un immense service plus tard**. Du fait de votre âge, le temps

Sarah, 32 ans



ASH depuis 5 ans

Salaire actuel : 2 370 € nets (avec 10 % de primes).

Sa pension de retraite estimée : 1 730 €/mois

Perte de revenus : - 640 €/mois (-27 %)

Départ prévu : 2055

Pour Sarah, commencer à épargner maintenant, même modestement, lui permettrait de se constituer un capital significatif d'ici son départ.

L'objectif est clair : vous constituer des sources de revenus complémentaires qui, le jour venu, pourront compenser une pension au montant plus faible que vos revenus actuels (entre 25 et 30% de moins, rappelons-le).

C'est souvent la période de la vie où l'on fait le bilan, où l'on prend de **grandes décisions pour protéger son avenir** et celui de sa famille.

J'AI PLUS DE 45 ANS

Pour vous, la retraite est dans moins de 20 ans et **les projets commencent à se dessiner plus précisément** : voyages, loisirs, travaux dans le logement, aide aux enfants ou petits-enfants...

Anna, 42 ans



IDE depuis 20 ans

Salaire actuel : 2 370 € nets (avec 15 % de primes).

Sa pension de retraite estimée : 1 730 €/mois

Perte de revenus : - 640 €/mois (-27 %)

Départ prévu à l'âge légal : 2043

Pour Anna, la **perte de revenus** représentera **plus de 600 € par mois**. Anticiper cette baisse dès maintenant est essentiel.

François, 54 ans



Technicien hospitalier
depuis 30 ans

Salaire actuel : 2 539 € nets (avec 5 % de primes).

Sa pension de retraite estimée : 1 855 €/mois

Perte de revenus : - 684 €/mois (-27 %)

Départ prévu à l'âge légal : 2036

Pour François, la retraite approche. Mais il n'est pas trop tard : **même en épargnant seulement sur les 10 dernières années**, il peut encore constituer un complément appréciable.

Quelle que soit votre situation,
une solution existe pour
compenser cette perte de revenus

Découvrez
la solution
page suivante.



QUELLE SOLUTION POUR PRÉPARER MA RETRAITE ?

**La CRH, un Plan d'Épargne Retraite
100 % dédié aux hospitaliers**

Pour compenser la baisse de revenus à la retraite, de nombreux hospitaliers choisissent de constituer une épargne dédiée. C'est exactement ce que propose la Complémentaire Retraite des Hospitaliers (CRH).

Créée il y a plus de 60 ans par le C.G.O.S, la CRH est le 1^{er} Plan d'Épargne Retraite de la Fonction publique hospitalière. Elle a été conçue pour répondre aux spécificités des carrières hospitalières.

LES AVANTAGES D'UN PLAN D'ÉPARGNE RETRAITE

La CRH est un PER (Plan d'Épargne Retraite) au sens de la loi PACTE. À ce titre, elle vous offre tous les avantages fiscaux et la souplesse prévus par la réglementation :

- **Des économies d'impôts immédiates** : 100 % de vos cotisations sont déductibles de votre revenu imposable. Concrètement, si vous versez 1 000 € par an et que vous êtes imposé à 11%, vous économisez 110 € d'impôts. À 30 %, l'économie atteint 300 €.
- **La liberté de choix à la sortie** : Au moment de la retraite, vous choisissez comment récupérer votre épargne : en capital, en rente viagère, ou une combinaison selon vos besoins.
- **Des cas de déblocage anticipé** : Dans certaines situations prévues par la loi comme l'achat de votre résidence principale, invalidité, décès du conjoint...



LES ATOUTS EXCLUSIFS DE LA CRH

Au-delà des avantages communs à tous les PER, la CRH se distingue par des atouts spécifiquement conçus pour les hospitaliers :

- **0 € DE FRAIS**
Aucuns frais sur le versement de vos cotisations
- **CAPITAL GARANTI**
Les sommes investies sont garanties
- **PRÉLÈVEMENT SUR SALAIRE**
Réalisé directement par l'établissement
- **SOUPLESSE TOTALE**
Modification ou suspension des cotisations sans frais
- **COUP DE POUCE**
Le plus social du C.G.O.S

COMMENT FONCTIONNE LA CRH ?

La CRH a été conçue pour être simple à utiliser et accessible à tous les budgets. Voici comment elle fonctionne concrètement, de votre affiliation jusqu'à votre départ à la retraite.

AUJOURD'HUI : vous cotisez selon vos moyens

Vous choisissez un taux de cotisation parmi 4 options, selon votre budget. Ce taux s'applique à votre traitement indiciaire brut et détermine le montant prélevé chaque mois sur votre salaire.

4 TAUX DE COTISATION AU CHOIX accessibles à tous les budgets.

Exemples de cotisations mensuelles⁽¹⁾ :

Professions	Traitements TI + CTI	2,5 % par mois	3,5 % par mois	4,5 % par mois	5,5 % par mois
ASH (catégorie C - Échelon 5)	1 840 €	46 €	64 €	83 €	101 €
AS (catégorie B - Échelon 5)	1 975 €	49 €	69 €	89 €	109 €
IDE (catégorie A - Échelon 5)	2 420 €	60 €	84 €	109 €	133 €

(1) Exemple chiffré sur la base de cotisations mensuelles prélevées durant 12 mois (en année pleine) selon la réglementation en vigueur au 1^{er} janvier 2026 (montants arrondis).

Vous pouvez à tout moment modifier ou suspendre vos cotisations sans frais.

DEMAIN : Liberté pour récupérer son épargne le jour de départ à la retraite

Au moment de votre départ à la retraite, vous choisissez comment percevoir votre épargne parmi 4 options :



CAPITAL⁽¹⁾ : Récupérer 100% de votre épargne en une ou plusieurs fois. Idéal pour financer un projet : voyage, travaux...



RENTE À VIE⁽²⁾ : Percevoir un revenu régulier garanti à vie, versé chaque trimestre. La sécurité d'un complément permanent.



«CAGNOTTE»⁽³⁾ : L'épargne reste disponible et vous pouvez y puiser quand vous le souhaitez, au gré de vos besoins.



MIX PERSONNALISÉ⁽³⁾ : Une combinaison des 2 ou 3 options.



Possibilité de déblocage anticipé

- pour l'achat de résidence principale⁽⁴⁾
- en cas de décès du conjoint ou d'invalidité.



Possibilité de faire des versements libres
en plus des cotisations (à partir de 500 €).

Perrine, 35 ans

Avec l'arrivée de notre deuxième enfant, notre appartement est vite devenu trop petit.

Nous avons alors découvert la **possibilité de débloquer notre épargne de manière anticipée** grâce au PER du C.G.O.S.

Cette solution nous a permis de compléter notre apport, de limiter notre emprunt et d'avancer dans ce projet avec sérénité.

(1) Sauf pour la part issue de transfert de versements obligatoires, liquidable uniquement sous forme de rente viagère. Ainsi que les droits pour lesquels vous auriez opté pour la sortie irrévocable sous forme de rente viagère. (2) Depuis le 1^{er} avril, toute nouvelle affiliation bénéficie d'une rente garantie à vie par Allianz Retraite. (3) Selon conditions contractuelles. (4) Sauf pour la part issue de transfert de versements obligatoires, liquidable uniquement sous forme de rente viagère. Ainsi que les droits pour lesquels vous auriez opté pour la sortie irrévocable sous forme de rente viagère.

QUELLES SONT LES RAISONS ET LES MODALITÉS POUR S’AFFILIER ?

Et rejoindre les 320 000 affiliés*
à la Complémentaire Retraite
des Hospitaliers



NOS VALEURS

RESPONSABILITÉ

Bâtir pour vous
une épargne sûre,
pensée pour durer.

ADAPTABILITÉ

Nous prenons soin
de votre épargne à chaque étape
de votre parcours de vie.

PROXIMITÉ

Parce que nous connaissons
votre quotidien, pas seulement
votre métier.



COMMENT S’AFFILIER ?

- 1 En ligne :** Rendez-vous sur crh.cgos.info et remplissez le formulaire d’affiliation. C’est rapide, sécurisé et vous recevez une confirmation immédiate.
- 2 Par téléphone :** Appelez le 0 800 005 944 (appel gratuit). Un conseiller vous guide dans vos démarches et répond à toutes vos questions.
- 3 Dans votre établissement :** Contactez votre référent C.G.O.S ou votre service des ressources humaines. Ils disposent des documents nécessaires et peuvent vous accompagner.

Une fois affilié, vos cotisations seront automatiquement prélevées sur votre traitement dès le mois suivant. Vous n’avez rien d’autre à faire : votre épargne se constitue progressivement, mois après mois.

Renseignements et affiliation



0 800 005 944 Service & appel gratuits

Du lundi au vendredi, 9h-12h / 14h-17h



conseillerscrh@cgos.asso.fr



crh.cgos.info

*Nombre d’agents ayant souscrit à la Complémentaire Retraite des Hospitaliers au 31 décembre 2025.



JE SUIS AFFILIÉ, COMMENT PERCEVOIR MA CRH ?

4 étapes pour accomplir vos formalités

1 Quand faire votre demande ?

Vous devez **constituer votre dossier de liquidation CRH** lorsque vous souhaitez percevoir tout ou partie de votre épargne retraite.

Rappel : La liquidation est possible si vous êtes officiellement à la retraite ou si vous poursuivez votre activité tout en ayant atteint l'âge légal de départ à la retraite.

2 Quelles sont les pièces obligatoires que doit contenir votre dossier ?

Votre dossier de liquidation doit être constitué des documents suivants :

- pour l'Affilié qui n'a pas atteint l'âge légal de départ à la retraite mentionné à l'article L. 161-17-2 du Code de la sécurité sociale, le justificatif de la liquidation de sa pension dans un régime de retraite de base ;
- une demande formelle de prestations, mentionnant les modalités de prestations, le ou les types de versements concernés et l'option exercée par l'Affilié
- un document d'état civil ;
- un relevé d'identité bancaire ;
- et tout autre document nécessaire à l'Assureur pour la mise en place de la prestation.

Pièces à ajouter au dossier en cas d'une mise en retraite pour invalidité :

- la copie du procès-verbal de la Commission de réforme ;
- ou**
- une attestation comportant la date exacte du début des affections ayant entraîné la réforme ou la date du 1^{er} certificat médical.

3 À qui adresser votre dossier ?

- Si votre cotisation est précomptée sur votre salaire par votre établissement hospitalier, adressez votre dossier à votre établissement hospitalier au contact C.G.O.S./CRH.
- Si votre cotisation est prélevée directement sur votre compte bancaire, adressez votre dossier directement à Allianz - TSA 21006 - 67018 Strasbourg Cedex.

4 Que se passe-t-il suite à la réception de votre dossier par Allianz ?

Si vous avez déjà initié votre demande de liquidation sur « Ma retraite avec Allianz », vous devez télécharger, compléter et renvoyer les documents demandés pour que votre dossier soit traité.

Si vous ne l'avez pas encore fait, Allianz vous enverra les informations nécessaires, accompagnées d'une estimation de votre épargne selon les différentes options de versement et de protection de vos proches en cas de décès.

Vous pourrez ensuite choisir **parmi 4 choix possibles** pour définir librement les modalités de versement de votre complément de retraite.

- 100 % de votre épargne retraite versée en capital⁽¹⁾ en une ou plusieurs fois ;
- ou**
- 100 % de votre épargne retraite versée sous forme de rente trimestrielle à vie⁽²⁾ ;
- ou**
- 100 % de votre épargne retraite disponible sous forme de « cagnotte » (réserve d'argent)⁽³⁾ ;
- ou**
- à la carte avec combinaison de 2 ou 3 de ces possibilités⁽³⁾.



En cas de sortie sous forme de rente, vous pourrez aussi choisir l'une ou l'autre des options suivantes pour protéger vos proches en cas de décès :

- l'option **annuités garanties**,
- l'option **réversion**.

(1) Sauf pour la part issue de transfert de versements obligatoires, liquidable uniquement sous forme de rente viagère. Ainsi que les droits pour lesquels vous auriez opté pour la sortie irrévocable sous forme de rente viagère.
(2) Depuis le 1^{er} avril 2008, toute nouvelle affiliation bénéficie d'une rente garantie à vie par Allianz Retraite. (3) Selon les conditions contractuelles.



**BESOIN
DE PLUS
D'INFORMATIONS ?
RETROUVEZ
LES CONTACTS
UTILIS**



VOUS ÊTES DÉJÀ AFFILIÉ ?



PAR TÉLÉPHONE :

0 978 978 015 (appel non surtaxé).
Du lundi au vendredi, 9h-12h / 14h-17h



PAR MAIL :

crhcgos@allianz.fr



PAR COURRIER :

Allianz - TSA 21006 - 67018 Strasbourg Cedex



SUR LE SITE :

Espace affilié : Ma Retraite avec Allianz

VOUS N'ÊTES PAS ENCORE AFFILIÉ ?



PAR TÉLÉPHONE :

0 800 005 944 Service & appel gratuits

Du lundi au vendredi, 9h-12h / 14h-17h



PAR MAIL :

conseillerscrh@cgos.asso.fr



DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT :

Auprès du contact C.G.O.S

COMPLEMENTAIRE RETRAITE DES HOSPITALIERS Le Plan Epargne Retraite du **C.G.O.S**

Plus d'informations : La Complémentaire Retraite des Hospitaliers (CRH) est un plan d'épargne retraite (PER) individuel prenant la forme d'un contrat d'assurance vie de groupe ayant pour objet la couverture d'engagements de retraite supplémentaire. Ce contrat est souscrit par le C.G.O.S auprès d'Allianz Retraite.



Pause! L'âge de la retraite cesse de reculer. Il reste fixé à 62 ans et 9 mois, le temps d'en débattre avant l'élection présidentielle et même après, puisque la réforme devrait à nouveau produire ses effets en décembre 2027. Prenez le temps de le noter si vous êtes né entre 1963 et mars 1965. Car, oui, vous allez peut-être changer de vie plus tôt que prévu! Bonne nouvelle aussi, moins de trimestres sont requis pour certains. Autant de raisons de s'informer sur les moyens d'améliorer sa pension et d'alléger sa fin de carrière. Dès 60 ans, la retraite progressive est désormais accessible. Autre nouveauté pour les femmes qui ont eu des

enfants, des règles plus favorables ont été prévues.

Il y a quelques ombres au tableau tout de même : un possible tour de vis sur les règles d'indemnisation du chômage et, à partir de 2027, des critères durcis pour le cumul emploi-retraite.

Notre Temps vous propose ce guide pratique. Il vous explique les grands principes, les démarches pas à pas et les astuces pour muscler vos revenus. Chaque chapitre, enrichi d'exemples et de tableaux, vous donne les repères pour partir au meilleur moment.

Et nous espérons également inspirer vos réflexions sur cette importante étape en partageant des témoignages et conseils de nouveaux retraités.

Prêt pour une nouvelle vie?

Laurence Le Dren, cheffe de service Droits
Sylvia Pinosa, rédactrice en chef déléguée

62 ans et 9 mois

6

EN UN CLIN D'ŒIL

Les chiffres clés de la retraite

8

MA RETRAITE MODE D'EMPLOI

9 RÉFORME DES RETRAITES, CE QUI CHANGE AVEC SA PAUSE

→ Je fais le point selon mon âge 13

14 COMPRENDRE LE SYSTÈME: LES GRANDS PRINCIPES

→ Âge, trimestres,
la combinaison gagnante 17

→ Je dépends de quel régime? 18

19 J'ANTICIPE EN M'INFORMANT

21 FOCUS

Les mots clés de la retraite



22

BIEN CONNAÎTRE MES DROITS

23 À QUEL ÂGE POURRAI-JE PARTIR? TOUS LES CAS DE FIGURE

29 COURRIER

30 EN UN CLIN D'ŒIL

Trimestres, âge légal...
les scénarios possibles

32 JE LÈVE LE PIED, J'AMÉNAGE MA FIN DE CARRIÈRE

37 RUPTURE CONVENTIONNELLE, LES CLÉS POUR NÉGOCIER

40 FOCUS

Proches aidants:
un statut et des droits élargis

42 CHÔMAGE APRÈS 50 ANS, DES RÈGLES PLUS RESTRICTIVES

47 COURRIER

48 FOCUS

Quel statut pour démarrer
une activité indépendante?

50 LE DÉPART À LA RETRAITE EN PRATIQUE

→ Retraite brute, retraite nette,
quelle est la différence? 55

56 FOCUS

Vos indemnités de départ

58 LES PENSIONS DE RÉVERSION, RÉGIME PAR RÉGIME

64 EN UN CLIN D'ŒIL

Réversion, les éléments à retenir

66

CE QUE JE VAIS TOUCHER

67 JE SUIS SALARIÉ DU PRIVÉ: LA RÉFORME ET SA SUSPENSION

→ Âge, trimestres,
la combinaison gagnante 69

74 JE SUIS FONCTIONNAIRE: DES RÈGLES PROCHES DU PRIVÉ

81 FOCUS

J'ai exercé plusieurs métiers,
quels sont mes droits?

82 INDÉPENDANTS: LE CALENDRIER DES DÉPARTS MODIFIÉS

88 LE RACHAT DE TRIMESTRES, UNE STRATÉGIE GAGNANTE?

91 COURRIER

TABLEAUX

- 11 Votre situation en un coup d'œil
- 18 Je dépends de quel régime?
- 23 L'âge légal de la retraite
avec la suspension
- 25 Conditions de départ anticipé
pour carrière très longue
- 25 Conditions de départ anticipé
pour carrière longue
- 42 Durée d'indemnisation du chômage
selon l'âge à la fin du contrat de travail
- 55 Les prélèvements sociaux sur
votre retraite selon vos revenus
- 62 Réversion des retraites de base:
la condition de ressources
- 69 Les nouvelles conditions de départ
selon votre année de naissance
- 75 Âges d'ouverture du droit
à la retraite des fonctionnaires
- 78 Fonctionnaires: combien de trimestres
pour éviter la décote?
- 82 La décote sur la complémentaire
- 104 Barème de l'impôt 2026

PRÉPAREZ VOTRE RETRAITE

Découvrez nos conseils en
vidéo en scannant ce QR code



92

MAINTENIR MON NIVEAU DE VIE

93 J'ÉPARGNE POUR AMÉLIORER MA RETRAITE

→ Les avantages fiscaux
de l'épargne retraite 94

97 CHOIX D'UNE COMPLÉMENTAIRE: JE MAÎTRISE MON BUDGET SANTÉ

99 LE CUMUL EMPLOI-RETRAITE, DES RESTRICTIONS À L'HORIZON

102 JE GÈRE MA FACTURE FISCALE



108

PRENDRE MES NOUVEAUX REPÈRES

109 BIENTÔT À LA RETRAITE, JE TROUVE L'ACTIVITÉ QUI ME PLAÎT

111 BÉNÉVOLES, PLAISIR OU CONTRAINTE?

115 OÙ VIVRE SA RETRAITE? LE CHOIX DES FRANÇAIS

120 FOCUS Fin de carrière: 3 parcours inspirants

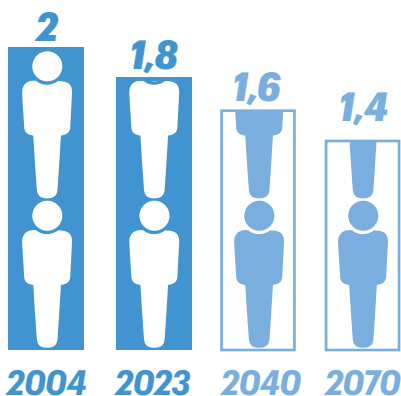
123 ADRESSES

Les chiffres clés de la retraite

Quels sont les effets du vieillissement de la population, de l'inflation et des réformes successives sur les retraites? Montant de pension, âge de départ réel... faisons le point. LAURENCE LE DREN

RETRAITÉS ET COTISANTS

Le nombre de cotisants par retraité en baisse



17,2 millions
de retraités en 2023

30,4 millions
de cotisants en 2023

+30% de retraités
entre 2004 et 2023

+15% de cotisants
entre 2004 et 2023

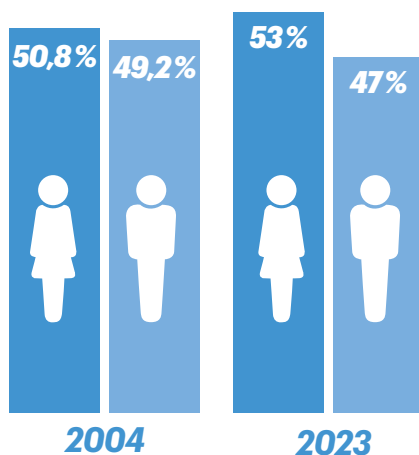
→ Le nombre de retraités devrait augmenter jusqu'au début des années 2030, porté par les générations du baby-boom.

→ La population active, qui cotise pour les retraités, devrait progresser moins vite jusqu'en 2040, puis chuter jusqu'en 2070. En cause, la baisse prévue des générations en âge de travailler.

(Sources: Les Retraités et les Retraites, Drees, 2025; Cotisants, retraités et rapport démographique tous régimes, Insee, 9 décembre 2025; rapport annuel du Conseil d'orientation des retraites, COR, juin 2025.)

UNE MAJORITÉ DE FEMMES

Elles représentent une part des retraités de plus en plus importante



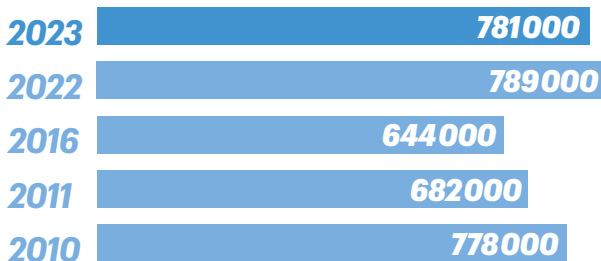
→ Au fil des générations les femmes sont plus nombreuses à exercer un travail rémunéré.

→ Elles bénéficient d'une espérance de vie plus élevée que celle des hommes.

(Source: Les Retraités et les Retraites, Drees, 2025.)

NOUVEAUX RETRAITÉS: UN PEU MOINS NOMBREUX

Nombre de nouveaux retraités par an:



→ En 2023, le nombre de nouveaux retraités recule de 1%. Le relèvement de l'âge légal de départ de la réforme a poussé les personnes nées entre le 1^{er} septembre et le 31 décembre 1961 à reporter leur départ. Dès 2011, les départs avaient diminué en raison du rallongement de l'âge légal du départ de 60 à 62 ans (réforme de 2010) et de la hausse du nombre de trimestres cotisés (2014).

(Source: Les Retraités et les Retraites, Drees, 2025.)

UNE FIN D'ACTIVITÉ DE PLUS EN PLUS TARDIVE

62 ans et 9 mois

Âge moyen de départ à la retraite en 2023

+2 ans et 3 mois

C'est le recul de l'âge du départ à la retraite depuis 2010

En cause:

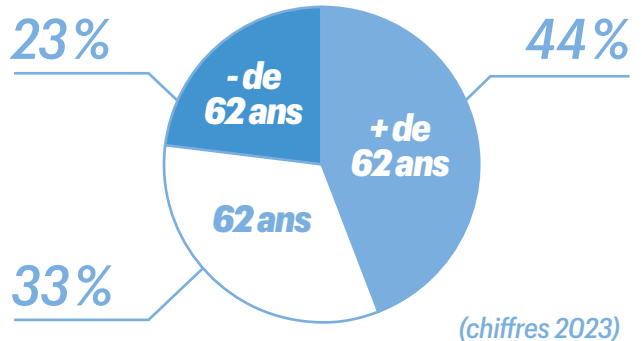
→ la réforme de 2010, qui a repoussé l'âge de départ de 60 ans à 62 ans.

→ la réforme de 2014, qui a augmenté le nombre de trimestres requis pour éviter la décote.

→ La diminution des départs à la retraite avant 60 ans, surtout dans les régimes spéciaux.

(Source: Les Retraités et les Retraites, Drees, 2025.)

UNE GRANDE DISPARITÉ DE L'ÂGE DES DÉPARTS



→ Les départs à 60 ans représentent 10% du total en 2023. Ils sont plus fréquents pour les hommes (14%) que chez les femmes (5%).

→ Parmi les nouveaux retraités du privé, 86% partent avec le taux plein, 14% avec une décote, 17% avec une surcote.

(Sources: Les Retraités et les Retraites, Drees, 2025; Recueil statistique du régime général, Cnav édition 2025.)

QUEL MONTANT DE PENSION POUR LES RETRAITÉS ?

1666 € brut par mois, c'est la pension moyenne en 2023*

Soit 1541 € net par mois

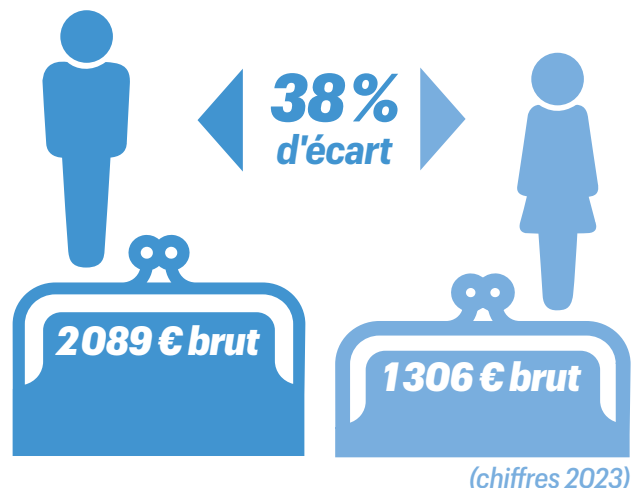
→ Les revalorisations successives des pensions n'ont pas suffi à compenser la hausse des prix.

→ De 2013 à 2023, la pension nette en euros constants, c'est-à-dire compte tenu de l'inflation, a diminué de 8,1% sur la période.

*Pension moyenne de droit direct (hors réversion) des retraités résidant en France, tous régimes confondus, y compris majoration pour trois enfants ou plus.

(Source: Les Retraités et les Retraites, Drees, 2025.)

UNE FORTE INÉGALITÉ ENTRE LES PENSIONS DES HOMMES ET DES FEMMES



→ Soit une différence de 783 € de la pension moyenne de droit direct.

→ L'écart se réduit à 25% lorsque l'on prend en compte les pensions de réversion, dont les femmes sont les principales bénéficiaires (87%).

(Source: Les Retraités et les Retraites, Drees, 2025.)



Ma retraite mode d'emploi

Le recul de l'âge légal de la retraite et l'allongement de la durée de cotisation ont été accélérés par la réforme de 2023. L'âge de départ devant reculer progressivement de 62 à 64 ans, selon l'année de naissance. Mais, depuis la pause votée par Parlement, de bonnes nouvelles s'annoncent pour les générations nées entre 1964 et 1968 (p. 9). Nous vous fournissons ici les éléments qui vous aideront à mieux comprendre le système de retraite français (p. 14) afin d'anticiper au mieux votre départ (p 19).

Réforme des retraites, ce qui change avec sa pause

La réforme de 2023 est suspendue. En conséquence, de nombreuses personnes peuvent faire valoir leurs droits trois mois, voire six mois plus tôt que prévu. La donne change aussi pour les départs anticipés pour carrière longue. Autres nouveautés: un calcul de pension plus favorable pour les mères et un tour de vis sur le cumul emploi-retraite. PATRICIA ERB ET LAURENCE LE DREN

A peine trois ans après son adoption, la réforme des retraites a été suspendue par la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2026. Cela signifie que l'âge légal de départ à la retraite cesse un temps de reculer: il n'ira pas au-delà de 62 ans et 9 mois, au moins pour un temps.

Vous êtes concerné si vous partez à la retraite à compter du 1^{er} septembre 2026 jusqu'au 31 décembre 2027. Et ensuite? À partir du 1^{er} janvier 2028, le recul progressif de l'âge légal de départ devrait reprendre son rythme jusqu'à atteindre 64 ans pour les personnes nées en 1969. La suspension de la réforme a aussi des conséquences sur les départs anticipés pour carrières longues.

Les fonctionnaires sont également concernés, y compris les catégories dites « actives ». D'autres mesures ont été votées, notamment en faveur des femmes qui ont eu des enfants. Enfin, les règles du cumul emploi-retraite, déjà modifiées en 2023, sont à nouveau révisées et cette fois durcies à partir de 2027.

Après les présidentielles de 2027, il n'est pas impossible qu'une nouvelle loi sur les retraites soit débattue. Cela changerait encore la donne pour les départs à compter de 2028.

L'âge légal du départ figé à 62 ans et 9 mois

La réforme de 2023 prévoyait de relever progressivement l'âge légal de départ à la retraite, de 3 mois par année de naissance, afin d'atteindre 64 ans. Pour la génération née en 1963, l'âge légal est

donc passé à 62 ans et 9 mois. Il aurait dû grimper à 63 ans pour la génération née en 1964, puis à 63 ans et 3 mois pour la génération 1965... Mais la suspension marque une pause dans cette progression, pour laisser passer l'année des élections présidentielles. Résultat: l'âge légal de départ reste figé à 62 ans et 9 mois pour les personnes nées en 1964 et au premier trimestre de 1965. Sauf nouvelle loi d'ici là, la progression de 3 mois par an devrait ensuite reprendre afin d'atteindre l'âge légal de 64 ans pour les personnes nées en 1969 et après (*voir tableau p. 69*). Salariés, indépendants, professions libérales et fonctionnaires occupant un emploi dit « sédentaire » sont concernés.

En pratique, grâce à la suspension, si vous êtes né entre 1964 et 1968 vous pouvez partir à la retraite trois mois plus tôt que prévu par la réforme de 2023. Mieux, les personnes nées entre le 1^{er} janvier et le 31 mars 1965 gagnent 6 mois.

Moins de trimestres pour le taux plein

Depuis la « réforme Touraine » du 20 janvier 2014, le nombre de trimestres requis pour obtenir une pension au taux plein augmentait progressivement, selon l'année de naissance. La réforme de 2023 a accéléré le calendrier: 43 ans de cotisations, soit 172 trimestres, étaient exigés à partir de la génération 1965. Mais, là aussi, la pause de la réforme suspend cette progression. Bonne nouvelle si vous êtes né en 1964 ou de janvier à mars 1965: il suffit de 170 trimestres pour obtenir une retraite au taux plein. ...



Les grands gagnants

Avec la suspension de la réforme, les générations 1964 à 1968 pourront partir au moins 3 mois plus tôt que ne le prévoyait la réforme, l'âge légal de 64 ans ne s'appliquant qu'à compter de la génération 1969. Ainsi, la génération 1964 pourra partir avec le taux plein avec un trimestre de moins que prévu. Ceux qui profitent le plus de la suspension sont ceux qui sont nés au premier trimestre 1965 car ils gagnent 2 trimestres. Les assurés nés entre le 1^{er} janvier et le 31 mars 1965 peuvent en effet partir à 62 ans et 9 mois au lieu de 63 ans et 3 mois et ont droit au taux plein avec 170 trimestres au lieu de 172.



Retraite progressive: dès 60 ans

L'âge de la retraite progressive a été avancé à 60 ans le 1^{er} septembre 2025, alors qu'il avait été retardé à 2 ans avant l'âge légal par la réforme de 2023. Cette avancée est le fruit de négociations menées à l'automne 2024 par les partenaires sociaux. Elle s'applique à tous les assurés, quel que soit le régime de retraite dont ils relèvent. Les autres conditions pour pouvoir prendre une retraite progressive sont inchangées: avoir acquis 150 trimestres et être ou passer à temps partiel de 40% à 80% (mais 50% à 90% pour les fonctionnaires).

Nouveau

Un congé de naissance

À partir de juillet 2026, outre les congés de maternité et paternité, chaque parent pourra prendre un congé supplémentaire de 1 ou 2 mois, appelé congé de naissance. Ces périodes ouvriront droit à des indemnités journalières et seront prises en compte pour la validation de trimestres à la retraite.

... Soit un de moins à décrocher si vous êtes né en 1964. Et même 2 trimestres de moins si vous êtes né en 1965 avant avril. Sauf nouvelle réforme d'ici là, c'est la génération 1966 qui sera la première à devoir réunir 172 trimestres pour obtenir le taux plein.

Comme avant, si vous partez à 67 ans et après, la retraite est obtenue à taux plein, même s'il vous manque des trimestres.

Si vous avez travaillé tôt

Quatre possibilités de départs anticipés pour carrière longue existent depuis la réforme de 2023. Vous êtes concernés si vous avez commencé à travailler avant un certain âge (21, 20, 18 ou 16 ans) et si vous avez réuni un certain nombre de trimestres cotisés ou réputés cotisés.

La suspension de la réforme facilite le départ anticipé des personnes ayant commencé leur carrière avant 20 ans. Elle abaisse le nombre de trimestres exigés dans tous les cas. Attention, ces nouvelles règles s'appliquent seulement aux départs anticipés à compter du 1^{er} septembre 2026 (voir tableaux 1 et 2, p. 25.).

→ **Les personnes ayant commencé à travailler entre 20 et 21 ans** auront la possibilité de prendre leur retraite à partir de 63 ans au lieu de 64 lorsque le recul de l'âge légal de la retraite à 64 ans sera effectif, ce qui concerne, depuis la suspension de la réforme, la génération 1969 et les suivantes. Condition: avoir 5 trimestres au 31 décembre de l'année de leurs 21 ans et 172 trimestres (voir tableau 2, p. 25).

→ **Pour les personnes ayant commencé leur carrière avant 20 ans**, la retraite anticipée pour carrière longue a été maintenue par la réforme de 2023, mais avec un décalage progressif de l'âge de départ. Les personnes nées en 1964 devaient pouvoir le faire à 60 ans et 6 mois, celle de 1965, à 60 ans et 9 mois.

La suspension de la réforme marquant une pause, l'âge de départ anticipé est figé à 60 ans et 3 mois pour les personnes nées en 1964 et pour celles nées au premier trimestre 1965, qui pourront ainsi

partir plus tôt. Le décalage progressif de l'âge de départ anticipé ne reprend qu'ensuite. Si vous êtes né à compter du 1^{er} avril 1965, vous devez attendre vos 60 ans et 6 mois. L'âge passe ensuite à 60 ans et 9 mois pour la génération 1966... (Voir tableau 2, p. 25.) Une personne née en février 1966, par exemple, qui justifie de 5 trimestres avant ses 20 ans et du nombre de trimestres requis pour le taux plein, peut partir en retraite anticipée pour carrière longue dès le 1^{er} décembre 2026.

→ **Pour ceux qui ont commencé leur carrière avant 18 ans**, un départ anticipé à 60 ans reste ouvert aux mêmes conditions qu'avant la réforme de 2023 et sa suspension: 5 trimestres au 31 décembre de l'année de leurs 18 ans et un nombre de trimestres cotisés égal à celui requis pour le taux plein (voir tableau 1, p. 25).

→ **Pour ceux qui ont commencé leur carrière avant 16 ans**, le départ à 58 ans demeure possible, à condition d'avoir obtenu le nombre de trimestres requis pour une retraite au taux plein depuis la suspension, dont 5 trimestres au 31 décembre de l'année de leurs 16 ans (voir tableau 1, p. 25).

Des trimestres en moins pour certains aussi

La suspension de la réforme, qui abaisse le nombre de trimestres exigés pour le taux plein, concerne également les départs anticipés pour carrière longue.

Ainsi, il suffit de 170 trimestres, au lieu de 171, si vous êtes né en 1964. Encore mieux, 170 trimestres suffisent, au lieu de 172, si vous êtes né au premier trimestre 1965. Pour les personnes nées après le 1^{er} avril 1965, il faut 171 trimestres au lieu de 172.

La génération 1966 et les suivantes devront réunir 172 trimestres pour bénéficier d'une retraite anticipée.

Entrée en vigueur le 1^{er} septembre 2026

Attention, il faut attendre le 1^{er} septembre 2026, pour voir les règles issues de la

VOTRE SITUATION EN UN COUP D'ŒIL

ANNÉE DE NAISSANCE	SELON LA RÉFORME DE 2023		AVEC LA SUSPENSION DE LA RÉFORME		
	ÂGE LÉGAL DE DÉPART À LA RETRAITE	NOMBRE DE TRIMESTRES POUR UNE PENSION À TAUX PLEIN	ÂGE LÉGAL DE DÉPART À LA RETRAITE	NOMBRE DE TRIMESTRES POUR UNE PENSION À TAUX PLEIN	TRIMESTRES EN MOINS POUR LE TAUX PLEIN
1963	62 ans + 9 mois	170 (42 ans + 6 mois)	62 ans + 9 mois	170	0
1964	63 ans	171 (42 ans + 9 mois)	62 ans + 9 mois	170	1
1965	Entre le 1/1 et le 31/3	172 (43 ans)	62 ans + 9 mois	170	2
	Entre le 1/4 et le 31/12	172 (43 ans)	63 ans	171	1
1966	63 ans + 6 mois	172 (43 ans)	63 ans + 3 mois	172	0
1967	63 ans + 9 mois	172 (43 ans)	63 ans + 6 mois	172	0
1968	64 ans	172 (43 ans)	63 ans + 9 mois	172	0
1969	64 ans	172 (43 ans)	64 ans	172	0

suspension s'appliquer. Cette date a été fixée pour laisser le temps de la mise en œuvre aux caisses de retraite.

Il n'y a aucune incidence pour les départs à 62 ans et 9 mois des personnes nées en 1964 et au 1^{er} trimestre 1965. Mais, en cas de départ anticipé, cette date du 1^{er} septembre peut entraîner des conséquences défavorables. En effet, si vous voulez partir en retraite anticipée avant l'entrée en vigueur de la suspension, ce sont les règles de la réforme de 2023 qui s'appliquent.

Exemple : Paul, né en septembre 1965, a commencé à travailler avant 20 ans et a réuni 170 trimestres, dont 5 avant le 31 décembre 1985, année de ses 20 ans. La suspension de la réforme l'autorise théoriquement à partir en retraite anticipée à 60 ans et 6 mois, soit le 1^{er} avril 2026. Mais, le 1^{er} avril la suspension de la réforme n'est pas encore entrée en vigueur, donc les anciennes règles s'appliquent. Conséquence, Paul doit travailler jusqu'à 60 ans et 9 mois et ne peut partir que le 1^{er} juillet 2026.

Des trimestres pour enfants pris en compte

Jusqu'à présent, la majoration de trimestres pour maternité, adoption ou éducation n'était pas prise en compte dans le calcul des trimestres cotisés, requis pour une retraite anticipée pour carrière longue. Bonne nouvelle : à partir du 1^{er} septembre 2026, 2 trimestres pour enfant sont réputés cotisés, autrement dit, sont utiles pour partir plus tôt.

Cette mesure s'ajoute à celles adoptées lors de la réforme de 2023 : sont réputés cotisés les trimestres acquis gratuitement via l'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF) et ceux accordés aux aidants d'une personne handicapée, enfant ou adulte, obtenus grâce à l'assurance vieillesse des aidants (AVA). Au titre de ces deux dispositifs, 4 trimestres maximum peuvent être réputés cotisés.

Avec les trimestres pour enfants, cela fait entrer 6 trimestres au maximum dans le compte des trimestres réputés cotisés, utiles pour partir tôt. ...

43 ans

Soit 172 trimestres. C'est la durée de cotisation prévue par la loi du 14 avril 2023. Elle est exigée à compter de la génération 1966 depuis la suspension de la réforme.



Des effets pour les fonctionnaires aussi

La suspension de la réforme des retraites s'applique aussi aux fonctionnaires, y compris à ceux des catégories dites « active » (sapeurs-pompiers, douaniers...) et « superactive » (policiers, surveillants de prison...). Du fait de la pénibilité de leur métier ou des risques particuliers encourus dans l'exercice de leurs missions, ces agents publics bénéficient d'un âge de départ à la retraite précoce, sous réserve d'un certain nombre d'années de service. La réforme de 2023 prévoyait de faire passer progressivement l'âge légal de départ de 57 à 59 ans pour la catégorie « active » et de 52 à 54 ans pour la catégorie « superactive ».

La suspension de la réforme s'applique aussi à ces fonctionnaires. Sont concernées les générations 1969 à 1973 pour la catégorie « active » et les générations 1974 à 1978 pour la catégorie « superactive ». Chaque génération peut partir à la retraite 3 mois plus tôt en justifiant d'un trimestre de moins. Et même, 6 mois plus tôt et avec 2 trimestres de moins pour la génération « active » née au 1^{er} trimestre 1970 et pour les natifs du 1^{er} trimestre 1975 de la catégorie « superactive ». Ainsi, un agent de catégorie active né en 1969 pourra partir à 57 ans et 9 mois au lieu de 58 ans et ceux de catégorie « superactive » nés en 1974 pourront partir à 52 ans et 9 mois au lieu de 53 ans (*voir tableau p. 75*).

Du mieux pour les mères

Pour tenir compte de la carrière souvent hachée des mères, qui se sont arrêtées de travailler ou sont passées à temps partiel afin d'élever leurs enfants, la loi améliore un peu le calcul de leur retraite.

Pour les départs à compter de 2026, la pension de base est calculée sur la moyenne des 24 meilleures années de revenu, au lieu de 25, pour les femmes qui ont eu un enfant. Pour les mères de plusieurs enfants le calcul est fait sur les 23 meilleures années.

Cette mesure vient s'ajouter à deux autres mesures en faveur de la famille, issues de la réforme de 2023 :

- la surcote parentale (1,25 % par trimestre, dans la limite de 5 %) attribuée aux assurés ayant tous les trimestres requis pour le taux plein dans les 12 mois précédant l'âge légal de la retraite et nés à partir de 1964.

- L'attribution obligatoire de 2 trimestres d'éducation à la femme, même en cas de partage des trimestres pour enfants entre les parents.

Le cumul emploi-retraite, simplifié et durci

La loi de financement de la Sécurité sociale réforme, à partir de 2027, les règles du cumul emploi-retraite, conformément aux préconisations de la Cour des comptes. Dans un rapport de mai 2025, cette dernière dénonce le coût élevé de ce dispositif et l'incohérence des règles par rapport à l'objectif de report de l'âge effectif de départ à la retraite. Elle souligne aussi la concurrence de cette possibilité avec le dispositif de la retraite progressive et le mécanisme de la surcote.

INFOS +

Découvrez votre date de départ possible et le nombre de trimestres à réunir pour avoir droit à la retraite à taux plein sur : les-simulateurs.info-retraite.fr/age-depart

JE FAIS LE POINT SELON MON ÂGE

**Combien vais-je toucher à la retraite? Dois-je me constituer un complément de retraite?
Préparer l'avenir est toujours utile, même à partir de 40 ans.**

Entre 40 et 50 ans

Commencer à épargner tôt permet de « lisser » votre effort sur de nombreuses années et de miser sur des placements à long terme, souvent plus rémunérateurs, en vue d'améliorer votre pension.

→ **Le premier effort d'investissement à faire est d'acquérir votre résidence principale**, dès que vous le pouvez, et de prévoir d'avoir remboursé le prêt au moment de la retraite.

→ **Misez, si c'est possible, sur le plan d'épargne retraite d'entreprise collectif (Perco)**. Dans ce cadre, votre employeur peut procéder à des versements sur le plan (appelés « abondements ») et augmenter ainsi votre épargne retraite.

→ **Vous pouvez souscrire un PER à titre individuel**, si votre entreprise n'offre pas de dispositif collectif.

→ Les versements volontaires sur un PER d'entreprise ou individuel sont déductibles du revenu imposable. C'est une solution à étudier de près si vous êtes lourdement imposé.

→ **Opter pour une assurance-vie** peut être plus judicieux selon votre situation. Ce produit d'épargne est plus souple: vous disposez de votre capital quand vous le voulez.

→ **Faites le point sur vos droits à la retraite**. Pour ce faire, vous pouvez demander un entretien personnalisé à votre caisse de retraite dès 45 ans. Vous pouvez faire des simulations sur votre compte retraite accessible sur www.info-retraite.fr

Entre 50 et 55 ans

Les simulations se rapprochent davantage de la réalité et vous donnent une meilleure visibilité.

→ **Votre estimation indicative globale** vous indique l'âge auquel vous pourrez partir à la retraite sans abattement. Mais une réforme peut modifier la donne d'ici à votre âge de départ.

→ **C'est certainement le moment de penser à l'assurance-vie**, notamment si vous avez fini de rembourser votre logement. Elle offre des avantages en termes de succession.

À partir de 55 ans

Faites un point précis sur l'ensemble des trimestres accumulés et des salaires sur lesquels vous avez cotisé. Classez vos justificatifs d'activité, vérifiez que le relevé de carrière ne comporte pas d'erreurs ou d'oublis.

→ **Preuve à l'appui, faites procéder aux régularisations, si nécessaire**. Si vous avez eu une carrière complexe (une activité à l'étranger, de multiples employeurs, des périodes dans une entreprise familiale sans statut...), demandez un rendez-vous avec un conseiller de la caisse de retraite (*lire p. 50 à 53*).

→ **Grâce aux évaluations, vous allez avoir une idée précise de ce que sera votre retraite**.

Des choix s'offrent à vous pour en augmenter le montant. Si vous envisagez de cesser votre activité sans avoir une carrière complète (et si vous avez des revenus confortables), pensez au rachat de trimestres: jusqu'à 67 ans, vous pouvez en racheter un maximum de 12, correspondant notamment à des périodes d'études supérieures (*lire p. 88 à 90*). Vous pouvez en estimer le coût sur le site de l'Assurance retraite.

→ Les mêmes règles pour tous

À l'avenir, tous les assurés seront logés à la même enseigne, quel que soit le régime dont ils relèvent. La loi distingue selon les âges.

→ **Avant l'âge légal de la retraite (de 62 à 64 ans, selon la génération)**: en cas de reprise d'activité après un départ anticipé, votre retraite sera écartée à hauteur de 100 % de vos revenus. Sont concernées les personnes qui partent en retraite anticipée pour carrière longue, par exemple.

→ **Entre l'âge légal de la retraite et 67 ans (âge d'annulation de la décote)**: votre

retraite sera écartée à hauteur de 50 % de vos revenus d'activité supérieurs à un certain seuil. Celui-ci serait de 7 000 € de revenus d'activité par an (en attente de décret).

→ **Après 67 ans**: le cumul intégral sera libre et vous permettra de vous constituer une nouvelle retraite.

Ces nouvelles règles s'appliqueront aux personnes qui partent en retraite à compter du 1^{er} janvier 2027.

Si vous avez déjà pris votre retraite, vous n'êtes pas concerné par ces nouvelles dispositions. ■

Comprendre le système: les grands principes

Toute personne qui travaille est assurée de toucher une pension de retraite. De quel montant? Là est la question. Le système français est si complexe que la réponse ne saurait être simple. De fait, les règles de calcul varient d'un régime à l'autre, même si chacun, à sa façon, croise revenu professionnel et durée de carrière. CATHERINE JANAT



Un âge de départ mais pas un couperet

L'âge légal de départ à la retraite ouvre un droit. Ce n'est pas une obligation. En France, la loi ne fixe pas d'âge à partir duquel il est interdit de travailler. Certes, un employeur a le droit de mettre à la retraite d'office un salarié de 70 ans (*lire p. 54*). Mais s'il souhaite le garder dans l'entreprise et si le salarié est d'accord, le contrat se poursuit. La seule réserve concerne la fonction publique: il existe une limite d'âge, variable selon l'emploi occupé, à partir de laquelle un fonctionnaire ne peut plus exercer en tant que tel (*lire p. 75*).

Le système de retraite fonctionne comme une assurance obligatoire (d'où le terme « assurance vieillesse »): chacun, dès qu'il travaille, paie des cotisations qui lui ouvrent des droits à retraite. Quelle que soit la profession, tout le monde cotise pour une retraite « de base » et pour une « complémentaire ». Plus les revenus du travail sont élevés et la carrière longue, plus le montant des pensions est important. En outre, les cotisations donnent des droits au conjoint du cotisant: c'est la « réversion », versée au veuf ou à la veuve d'un assuré et/ou à ses ex-conjoints (*lire p. 58 à 63*). Enfin, un minimum de ressources est garanti à tout retraité.

De nombreux régimes

Il n'existe pas un système de retraite unique et commun à toutes les personnes qui travaillent, mais divers régimes organisés par catégories professionnelles. Ainsi, tous les salariés des entreprises non agricoles cotisent au « régime général » de la Sécurité sociale pour leur retraite de base et à l'Agirc-Arrco pour leur complémentaire. Cadre ou non cadre, un salarié aura donc droit à deux retraites. Les salariés du secteur agricole relèvent de la Mutualité sociale agricole (MSA) pour leur retraite de base. Leur pension est calculée comme pour les salariés (d'où l'expression de « régime aligné »). Ils cotisent aussi à l'Agirc-Arrco pour leur complémentaire. Le régime des artisans et commerçants est également « aligné » sur celui des salariés. Depuis le 1^{er} janvier 2020, ces professions ont un interlocuteur unique pour

leurs retraites de base et complémentaire: le régime général (Carsat, ou Cnav pour ceux qui résident en Île-de-France). Quant aux fonctionnaires, ils reçoivent une retraite principale et une additionnelle (*lire p. 74 à 80*).



Paul

Exemple

tour à tour salarié non-cadre et fonctionnaire

À la retraite, il percevra quatre pensions: une du régime général, une de l'Agirc-Arrco et deux du régime de la fonction publique (une retraite principale et une additionnelle).

Attention, les retraites sont calculées en fonction de l'intégralité de la carrière: chaque régime tient compte de la période d'activité accomplie dans un autre. Prenons l'exemple d'un salarié devenu fonctionnaire: lorsqu'il cessera son activité, sa retraite de salarié tiendra compte de sa période d'activité dans la fonction publique, et réciproquement. D'où l'expression « tous régimes confondus » retrouvée dans les formules de calcul.

Ne pas confondre « trimestres » et « points »

Tous les régimes ne calculent pas la retraite de la même manière. Mais ils se classent tous dans l'une des deux catégories suivantes.

→ **Ceux qui raisonnent en trimestres de cotisations:** ce sont principalement les régimes de retraite de base, comme celui des salariés, des commerçants et artisans ou des fonctionnaires.

Pour ces catégories, la retraite de base se calcule en tenant compte de plusieurs éléments : une rémunération de référence et la durée de carrière, exprimée en trimestres. Il faut avoir travaillé le nombre de trimestres requis par la loi pour avoir droit à une retraite de base « à taux plein », ou taux maximal. Celui-ci correspond à 50 % du revenu professionnel de référence dans les régimes général et alignés. Concrètement, la retraite de base équivaut à la moitié d'un revenu moyen. Pour les fonctionnaires, ce taux maximal est de 75 % (80 % avec les bonifications).

➔ **Ceux qui fonctionnent avec des points de retraite :** c'est le cas des régimes de retraites complémentaires obligatoires (Agirc-Arrco, retraite additionnelle de la fonction publique...), mais aussi de quelques régimes de base de non-salariés (retraite proportionnelle des exploitants agricoles et retraite de base des professions libérales, par exemple). Les cotisations versées (y compris celles de l'employeur, pour les salariés) permettent d'acquérir des points de retraite selon un prix d'achat fixé annuellement. Une fois à la retraite, l'assuré perçoit une pension dont le montant est égal au nombre de points accumulés, multiplié par le « prix de service » du point. Ce montant est diminué en cas de carrière incomplète.

La retraite, reflet d'une carrière...

Quel que soit le régime, il est important d'accomplir une carrière complète, sinon, les retraites seront réduites. Or la durée de carrière ne cesse de s'allonger.



Catherine

Exemple

née en 1963, aura sa retraite de base à taux plein

Son activité lui a permis de valider 170 trimestres. C'est le nombre nécessaire pour une retraite de base à taux plein pour sa génération. Ce chiffre augmente progressivement pour atteindre 172 trimestres (43 ans de travail) pour les personnes nées à compter de 1966.

Le nombre de trimestres requis pour obtenir une retraite à taux plein varie selon votre année de naissance depuis la réforme de 2023. Sa suspension, votée en décembre 2025, a légèrement réduit le nombre de trimestres nécessaires si vous êtes né après 1963 et avant 1966 (*voir tableau p. 23*).

Faute d'avoir engrangé le nombre de trimestres requis, la pension est diminuée d'un montant fixé par la loi : c'est la « décote » (*explication du calcul de la retraite, p. 69*). Une minoration définitive s'applique également sur les retraites complémentaires. Certaines interruptions de travail ne pénalisent pas la retraite et sont comptabilisées dans le total des trimestres pris en compte : celles liées à la maladie, à la maternité ou au chômage, notamment, sont assimilées à des trimestres travaillés, mais sous certaines conditions. Avoir eu des enfants donne également droit à une majoration de trimestres (*lire ci-dessous*).

... et de la situation familiale

Dans le régime de base des salariés et des professions indépendantes, avoir eu ou élevé des enfants donne droit :

➔ à des trimestres supplémentaires, jusqu'à 8 pour chaque enfant. Cette majoration, qui était accordée jusqu'en mars 2010 aux seules femmes, a vu ses modalités d'attribution modifiées au nom du principe de la non-discrimination fondée sur le sexe (*lire p. 52*);

➔ à des majorations de retraite, 10 % avec 3 enfants, par exemple.

Des avantages sont également accordés dans les autres régimes de base. La situation familiale est prise en compte dans le calcul de la réversion (*lire p. 58*).

Un revenu minimum garanti

➔ Les personnes qui ont accompli une carrière complète avec un revenu professionnel bas voient le niveau de leur retraite de base relevé automatiquement par ...



Taux plein

Utilisé pour calculer votre retraite, c'est le taux maximal. Vous l'obtenez si vous validez tous les trimestres requis ou dans certains cas (handicap, inaptitude au travail, invalidité, départ à la retraite à partir de 67 ans).
➔ Dans le régime général, le taux plein est de 50 % (appliqué à la moyenne des 23 à 25 meilleures années de salaires).
➔ Dans la fonction publique, le taux plein est de 75 % (appliqué à la moyenne des 6 derniers mois de traitement indiciaire).

Une perte de revenus systématique

Le taux de remplacement indique ce que représente le montant de vos retraites en pourcentage de vos derniers revenus professionnels. Ainsi, la retraite d'une personne née en 1963 partant à la retraite à 62 ans et 9 mois représente actuellement 75,2% de son dernier salaire si elle est non-cadre ; 51,5% si elle est cadre et 60,2% si elle est fonctionnaire sédentaire de catégorie B. (Source : *Évolutions et perspectives des retraites en France*, rapport annuel du COR, juin 2025.)



Parents au foyer

Sous certaines conditions, notamment liées au niveau de ressources, les parents qui ont cessé de travailler ou qui ont travaillé à temps partiel pour élever leurs enfants peuvent être affiliés à l'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF). Ce dispositif leur permet de valider des trimestres sans payer de cotisations, celles-ci étant prises en charge par la Caisse d'allocations familiales.

➤ Depuis la réforme, 4 de ces trimestres, au maximum, comptent dans le nombre de trimestres cotisés nécessaires pour partir à la retraite anticipée pour carrière longue.

Conjoint collaborateur

Si vous aidez régulièrement votre conjoint, partenaire de pacs ou concubin chef d'entreprise artisanale, commerciale ou libérale, vous devez choisir un statut : salarié, associé ou collaborateur.

Si vous ne le faites pas, vous êtes considéré comme salarié. En outre, afin de permettre au conjoint, partenaire de pacs ou concubin d'acquérir des droits sociaux plus importants, le statut de collaborateur est limité à 5 ans.



... le « minimum contributif » (Mico, lire p. 72). La dernière réforme des retraites a relevé ce minimum.

➤ Pour les personnes qui n'ont pas ou peu cotisé et qui touchent une retraite ou une pension de réversion modeste, un autre dispositif leur est ouvert : l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa, lire p. 73).

Quels que soient son parcours professionnel et sa situation familiale, toute personne ayant au moins 65 ans (ou 62 ans en cas d'inaptitude au travail) a droit grâce à cette allocation à un minimum de ressources.

Attention, obtenir l'Aspa n'est pas automatique, il faut la demander. Elle porte vos ressources à 1043,59 € par mois pour une personne seule, ou 1620,18 € par mois pour un couple (au 1^{er} janvier 2026). Un chiffre à rapprocher du seuil de pauvreté, fixé à 60 % du revenu médian des Français, soit 1288 € par mois (sur la base des dernières données de l'Insee, datées de 2023).

Des situations particulières prises en compte

➤ Être invalide ou reconnu inapte au travail permet d'obtenir ses retraites sans abattement dès 62 ans, même s'il manque des trimestres.

➤ Le fait d'élever un enfant lourdement handicapé donne droit, pour chacun des deux parents, à une majoration de trimestres (8 au maximum).

➤ Une majoration de 8 trimestres maximum est accordée aux personnes qui, depuis 2015, s'occupent à leur domicile d'un adulte lourdement handicapé.

➤ Les personnes qui prennent un congé de proche aidant, interrompent ou réduisent leur activité professionnelle pour s'occuper d'un proche handicapé peuvent être affiliées à l'assurance vieillesse des aidants, sans conditions de ressources. ■

ÂGE, TRIMESTRES, LA COMBINAISON GAGNANTE

Pour avoir droit à une retraite pleine, vous devez atteindre l'âge légal, fixé en fonction de votre année de naissance. Mais cette condition nécessaire n'est pas suffisante. Vous devez également valider les trimestres requis. PATRICIA ERB

Deux éléments clés

Dans le calcul de la retraite, deux paramètres interviennent : l'âge auquel vous la prenez et le nombre de trimestres acquis.

- **L'âge légal de départ.** Celui-ci se décale progressivement, de 62 ans à 64 ans, depuis la réforme de 2023 (voir tableau p. 23).
- **Le nombre de trimestres requis.** Il dépend également de votre année de naissance. Il atteint au maximum 172 trimestres (43 ans) pour la génération née en 1966 et les suivantes.

À retenir :

- **Vous ne pouvez pas prendre votre retraite avant l'âge légal** (62 ans et 9 mois, si vous êtes né en 1963, et jusqu'au 31 mars 1965, 63 ans le reste de l'année 1965...), sauf dans des cas particuliers (carrière longue, inaptitude au travail...).
- **Il est possible de partir sans avoir tous les trimestres requis.** Mais votre retraite subira une décote définitive. Chaque trimestre manquant réduit la pension de base d'un salarié de 1,25% (soit 5% pour 4 trimestres). Sa retraite complémentaire est, elle aussi, minorée à vie.

Travailler plus longtemps pour réduire la décote

- **Vous atteignez l'âge légal sans avoir le nombre de trimestres requis** pour une carrière complète? Si vous pouvez poursuivre votre activité et valider tous vos trimestres, vous y gagnerez sur deux plans:
 - 🔴 votre retraite sera calculée sans décote, c'est-à-dire à taux plein : 50% au régime général et régimes alignés (voir p. 67), 75% dans la fonction publique (voir p. 77);
 - 🔴 son calcul ne sera pas pénalisé par les trimestres manquants.Cela s'explique par le calcul de la retraite qui repose sur trois paramètres. Votre retraite = votre revenu moyen x taux x [nombre de trimestres acquis/nombre de trimestres requis].



Serge

Né en janvier 1964,

Serge peut prendre sa retraite en novembre 2026, à 62 ans et 9 mois

Mais il n'a que 166 trimestres sur les 170 exigés pour le taux plein. Sa retraite est donc calculée au taux de 45% (au lieu de 50%). En outre, elle est minorée en raison des trimestres manquants : 166/170 (soit un coefficient de 0,9765).

Avec 3 000 € de revenu moyen, la retraite de Serge se calcule ainsi : 3 000 € (revenu moyen) x 45% (taux) x 166/170 (trimestres) = 1 318 €.

En travaillant une année de plus, il obtient le taux plein (50%) et aussi, avec ces 4 trimestres supplémentaires, une durée d'assurance de 170 trimestres (170/170, coefficient de 1). Soit une pension de 1 500 €.

Exemple

Taux plein ne signifie pas toujours retraite complète

- **Certaines situations vous donnent droit au taux plein même sans avoir tous les trimestres :**
 - 🔴 partir à 67 ans, l'âge du taux plein automatique, pour demander votre retraite;
 - 🔴 percevoir une pension d'invalidité ou l'allocation adulte handicapé, qui donnent droit au taux plein si vous liquidez votre retraite à partir de 62 ans (dès 55 ans dans certains cas);
 - 🔴 prendre une retraite pour inaptitude au travail. Atteint d'une longue maladie ou d'une incapacité consécutive à un accident, vous pouvez obtenir une retraite à taux plein dès 62 ans quand votre inaptitude est reconnue par le médecin-conseil de la caisse de retraite.

Attention! Malgré le taux plein, votre pension sera minorée si vous n'avez pas obtenu tous vos trimestres. Ainsi, même avec le taux plein obtenu, en cas d'inaptitude au travail, par exemple, si vous avez 160 trimestres au lieu de 170, votre retraite sera calculée de la façon suivante :
retraite = revenu moyen x 50% x 160/170.
En d'autres termes, elle sera minorée par un coefficient de 0,94 (160/170).

JE DÉPENDS DE QUEL RÉGIME ?

Je suis...	Mon régime de retraite
<p>Salarié(e) - salarié(e) agricole</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Retraite de base: régime général de la Sécurité sociale pour les salariés. Caisse d'assurance retraite et de santé au travail (Carsat); Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav) si vous habitez l'Île-de-France; Mutualité sociale agricole (MSA) pour les salariés agricoles. ➤ Retraite complémentaire: Agirc-Arrco.
<p>Exploitant(e) agricole</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Retraite de base: Mutualité sociale agricole (MSA). ➤ Retraite complémentaire obligatoire (RCO): MSA.
<p>Commerçant(e) - artisan(e)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Retraite de base et complémentaire: depuis le 1^{er} janvier 2020, le régime général est l'unique interlocuteur des artisans et des commerçants pour leurs retraites.
<p>Fonctionnaire</p> <p>Fonctionnaire de l'État:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Avec moins de 2 ans de service ➤ ➔ À partir de 2 ans de service ➤ <p>Fonctionnaire des collectivités territoriales ou agent de la fonction publique hospitalière:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Avec moins de 2 ans de service ➤ ➔ À partir de 2 ans de service ➤ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Retraite de base: régime général de la Sécurité sociale (Carsat ou Cnav). ➤ Retraite complémentaire: Ircantec. ➤ Retraite de base: Service des retraites de l'État (SRE). ➤ Retraite complémentaire: Retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP). ➤ Retraite de base: régime général de la Sécurité sociale (Carsat ou Cnav). ➤ Retraite complémentaire: Ircantec. ➤ Retraite de base: Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL). ➤ Retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP).
<p>Professions libérales</p>	<p>Il existe dix sections différentes. Chaque profession relève de sa section et perçoit:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ une retraite de base calculée selon des règles communes à toutes les sections; ➤ une retraite complémentaire obligatoire: chaque section a ses règles.

J'anticipe en m'informant

La retraite se prépare et, quelle que soit votre carrière, il n'est jamais trop tôt pour s'y intéresser. Tout au long de votre vie professionnelle, et à tout âge, vous pouvez obtenir des renseignements sur votre situation et vos droits via votre « compte retraite » sur internet. CATHERINE JANAT

Votre dossier, personnalisé et actualisé

Quels que soient le ou les régimes auxquels vous appartenez et avez appartenu, vous pouvez vous renseigner sur vos futures pensions sur « Mon compte retraite ». Dans cet espace personnel en ligne sécurisé sont réunis tous vos droits en matière de retraite (trimestres et points acquis dans les différents régimes). Il est possible d'y consulter à tout moment votre relevé de carrière et d'estimer votre future retraite. Vous y retrouverez les coordonnées de vos régimes de retraite, accédez à des simulations et, pour les 55 ans et plus, à un service de demande de corrections de carrière.

➤ L'accès à ce compte se fait sur le portail info-retraite.fr, qui regroupe tous les régimes obligatoires, sauf ceux des parlementaires, des enseignants du privé sous contrat, des gérants de débit de tabac et des expatriés. Vous vous identifierez au préalable par FranceConnect via un compte que vous aurez déjà créé, sur ameli.fr ou impots.gouv.fr, par exemple.

➤ Il est également conseillé d'ouvrir votre espace personnel sur le site internet des régimes dont vous dépendez. Quel que soit celui-ci (lassuranceretraite.fr; msa.fr...), vous y trouverez une rubrique appelée, selon le cas, « Mon compte », « Créer un espace », « Mon espace personnel »...

➤ Vous pouvez aussi demander des informations par téléphone ou sur rendez-vous (voir adresses p. 123), mais celui-ci n'est pas toujours facile à obtenir.

Le relevé de carrière

Il retrace votre parcours professionnel, quels que soient le ou les régimes auxquels vous avez appartenu. Dans ce document, vous trouverez :

➤ la liste du ou des régimes dans lesquels vous avez acquis des droits à la retraite ;

➤ les revenus retenus pour le calcul de vos pensions ;

➤ les trimestres validés dans chacun des divers régimes éventuels (et un récapitulatif des trimestres acquis tous régimes confondus) ;

➤ les points de retraite complémentaire capitalisés (Agirc-Arrco, par exemple).

➤ Les périodes validées grâce au service militaire n'y figurent pas toujours, vous devrez les renseigner sur votre compte.

Il faudra signaler les périodes d'activité à l'étranger et fournir les pièces requises avant la demande de retraite afin d'avoir une carrière reconstituée 6 mois avant votre départ. Déclarez aussi vos périodes de chômage non indemnisé, qui peuvent vous valoir des trimestres (lire p. 24).

➤ Si vous n'y trouvez pas vos trimestres pour enfant, remplissez une déclaration depuis votre compte retraite, rubrique « Mes démarches ». Vos enfants seront pris en compte dans les estimations. Toutefois, cette démarche est inutile si vous pensez déposer votre demande de retraite dans les 3 mois : vous pourrez fournir une photo du livret de famille ou les actes de naissance à ce moment.

➤ Dès 55 ans, vous pouvez demander la régularisation de votre relevé en ligne si vous constatez des oublis ou des erreurs, justificatifs à l'appui. Si certaines périodes n'y figurent pas, le document vous indique un numéro de téléphone à contacter.

➤ Depuis 2025, les documents ne sont plus envoyés par courrier postal. Ils sont à disposition des assurés sur leur compte retraite et des mails le leur rappellent tous les 5 ans à partir des 35 ans.

Si vous n'utilisez pas Internet, rendez-vous dans une antenne France services (lire en marge ci-contre). ●●



Réfractaire au numérique ?

Auprès du guichet physique « France services », vous obtiendrez de l'aide pour faire vos démarches en ligne à moins de trente minutes de chez vous. Pour connaître cette adresse : www.france-services.gouv.fr, onglet « près de chez moi » ou renseignez-vous en mairie.

Avec France travail

Six mois avant d'atteindre l'âge légal de départ à la retraite, vous recevrez un courrier de France travail si votre conseiller ne dispose pas des informations sur le nombre de trimestres que vous avez acquis. Ce courrier vous avertit de la date de fin de votre indemnisation et vous rappelle quelles sont les démarches à accomplir et la pièce à fournir pour continuer à recevoir vos allocations. Il vaut mieux répondre, car, sans information sur vos droits, France travail peut interrompre les paiements dès l'âge légal de la retraite, même si vous ne pouvez pas prétendre au taux plein.



Simulez...

Sur votre compte retraite, testez plusieurs scénarios (selon l'âge de départ, les périodes éventuelles de chômage à venir...). Vous pouvez connaître votre future pension nette de cotisations sociales (environ 10% de moins). Dans « Comprendre mon montant », la retraite totale et sa composition par régime (de base et complémentaire) s'affichent.

... Et vérifiez!

Une retraite sur dix liquidées comporte des erreurs de calcul. C'est le constat fait par la Cour des comptes, en mai 2025, lors de la certification des comptes 2024 du régime général de Sécurité sociale. Mieux vaut vérifier votre carrière année par année, dans chaque régime, en pointant les événements (service militaire, chômage, maternité, maladie...) qui ont pu vous donner des droits à retraite. En cas de doute, questionnez la caisse concernée.

Deux sites pour les fonctionnaires

👉 ensap.gouv.fr, services d'aide au départ à la retraite. Le fonctionnaire y retrouve ses bulletins de paie et le retraité ses bulletins de pension. Un volet « Droits à pension » permet d'accéder à son compte individuel de retraite et à un simulateur pour évaluer sa future pension de l'État. L'agent peut aussi y faire sa demande de départ à la retraite de l'État et de retraite additionnelle.

👉 retraitesdeletat.gouv.fr, site d'information sans espace personnel. Sous l'onglet « Actif », un formulaire de contact est disponible pour vos questions.

... ➤ Vous avez ouvert votre compte retraite mais désirez quand même continuer à recevoir vos informations par courrier : sur « Mon compte retraite », allez à la rubrique « Mon profil », puis « Mes informations et préférences » et cochez la case « Recevoir mes documents par courrier ».

➤ Vous pouvez également obtenir votre relevé de carrière ou votre relevé de points de l'Agirc-Arrco sous forme papier, en contactant les régimes concernés (*voir adresses p. 122*).

L'estimation de votre retraite

➤ Sur votre compte retraite, un outil de simulation vous permet d'accéder à votre estimation indicative globale (EIG) par l'onglet « Mon estimation retraite ».

Vous avez le choix entre deux options : « Estimation rapide » ou « Estimation personnalisée ». Dans le premier cas, vous connaîtrez la hauteur de vos pensions en partant soit à l'âge légal de la retraite, soit à l'âge du taux plein, à partir des informations transmises par vos caisses de retraite. Dans le second cas, vous pourrez personnaliser votre recherche en indiquant un âge de départ souhaité.

➤ Outre l'estimation, vous pourrez obtenir des informations sur :

- 👉 la possibilité de cotiser sur la base d'un salaire calculé à temps plein pour les salariés à temps partiel ;
- 👉 la retraite progressive ;
- 👉 le cumul emploi-retraite.

➤ Cette estimation vous permet de comparer le montant estimé de la retraite selon que vous partez à l'âge légal ou plus tard, si vous n'avez pas encore le taux plein.

Attention! Ce document n'est qu'une estimation indicative et en aucun cas un engagement de la part des organismes concernés. Elle repose sur une double hypothèse : la stabilité de vos revenus jusqu'à votre départ à la retraite et le maintien de la réglementation en vigueur au jour où est réalisé ce calcul. Une estimation personnalisée est calculée si vous modifiez les hypothèses des prochaines années (hausse ou baisse de salaire, période de chômage).

➤ Si vous n'avez pas créé de compte retraite en ligne, rapprochez-vous d'un guichet France services (*lire en marge*

page précédente) pour consulter votre estimation, effectuer des simulations, obtenir des informations...

Vos épargnes retraites facultatives

Le compte retraite liste les organismes auprès desquels vous avez constitué un supplément de retraite à titre facultatif. Par exemple : les Perco ou les plans d'épargne retraite souscrits dans votre entreprise, ou les Perp, contrat Madelin ou PER ouverts à titre individuel. Vous y trouverez également les coordonnées des organismes.

L'entretien personnalisé

Si vous avez des droits à retraite dans l'un des régimes obligatoires (régime général ou Agirc-Arrco pour les salariés, MSA pour le secteur agricole...), à partir de 45 ans vous pouvez obtenir, plus ou moins facilement selon les caisses, un entretien personnalisé gratuit. Adressez cette demande à votre caisse de retraite par téléphone, lettre ou mail. Vous serez invité au préalable à vérifier si votre relevé de situation individuelle reflète bien votre profil de carrière afin d'optimiser la qualité des calculs qui seront faits lors de votre entretien. Vous fixerez ensuite un rendez-vous avec votre organisme de retraite.

Des outils d'information

➔ Sur info-retraite.fr, vous pouvez :

👉 savoir si vous êtes concerné par un départ anticipé pour carrière longue (*lire p. 24*) ;

👉 connaître les conditions à remplir pour le dispositif de cumul emploi-retraite.

➔ Sur lassuranceretraite.fr, vous pouvez :
👉 simuler le coût d'un rachat de trimestres (*lire p. 88 à 90*). Le prix indiqué est établi selon votre âge lors de la simulation ;

👉 savoir, grâce à un « calculateur d'âge », si vous remplissez les conditions pour partir avant l'âge légal, dans le cadre d'une retraite anticipée pour carrière longue. Il vous donne également la date pour un départ à l'âge légal et celle à partir de laquelle vous aurez droit à la retraite au taux maximum. ■

Les mots clés de la retraite

Âge légal Le moment, fixé par la loi, à partir duquel il est possible de faire valoir ses droits à la retraite. C'est un droit, pas une obligation. Seuls les fonctionnaires sont tenus au départ une fois atteint un « âge limite » auquel ils sont « rayés des cadres » de la fonction publique.

Base (retraite de) Il s'agit du premier niveau du système. Chacun cotise pour acquérir des droits à une retraite de base. Ils s'expriment en trimestres (sauf retraite de base des professions libérales). Pour obtenir une retraite complète, il en faut un certain nombre, variable selon l'année de naissance.

Capitalisation Recours à l'épargne individuelle pour se constituer un complément de retraite. Ce système est opposé à celui « par répartition » (*lire la définition plus loin*).

Carrière longue Cela désigne le fait d'avoir commencé à travailler très jeune. À condition d'avoir un nombre suffisant de trimestres cotisés, il est alors possible de partir avant l'âge légal.

Complémentaire C'est le deuxième niveau de l'édifice. Chacun cotise auprès d'une ou plusieurs caisses pour s'ouvrir des droits à une retraite complémentaire: Agirc-Arrco pour les salariés, Retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP) des fonctionnaires... Ces droits s'expriment en points (*lire la définition plus loin*).

Décote Minoration définitive de votre pension si vous cessez votre activité, avant 67 ans, avec un nombre de trimestres insuffisant pour obtenir une retraite pleine (base et complémentaire).

Majoration temporaire L'Agirc-Arrco majore de 10% la retraite complémentaire pendant 1 an lorsque le salarié né avant le 1^{er} septembre 1961 demande sa retraite au moins 8 trimestres après la date à laquelle il avait droit au taux plein (20% si le report est d'au moins 12 trimestres et 30% au-delà).

Minoration temporaire L'Agirc-Arrco a appliqué une minoration de 10% durant 3 ans sur la complémentaire des salariés nés avant le 1^{er} septembre 1961 et partis à la retraite dès qu'ils ont eu assez de trimestres pour avoir le taux plein. Ce malus n'est plus appliqué aux retraites liquidées depuis le 1^{er} décembre 2023. Les retraités partis avant ne le subissent plus depuis avril 2024.

Points C'est l'unité de calcul des retraites complémentaires. Les cotisations permettent de « s'acheter » des points. L'année du départ, la pension se calcule en multipliant le nombre de points acquis par leur « valeur de service ».

Réforme systémique C'est un changement de système. Une telle réforme aurait pu, par exemple, instaurer un régime de retraite unique en lieu et place des 42 existants.

Réforme paramétrique Elle consiste à modifier les paramètres du système existant: l'âge de départ, les cotisations, le nombre de trimestres nécessaires pour une retraite à taux plein...

Répartition La retraite par répartition se fonde sur la solidarité entre générations: les cotisations des actifs financent les pensions des retraités. Le ratio actifs/retraités se dégrade. En 2023, d'après l'Insee, il était de 1,77 actif pour 1 retraité.

Réversion Droit du veuf ou de la veuve et des ex-époux(ses) à percevoir une partie de la retraite du conjoint défunt (dans un couple marié). Les conditions d'attribution (ressources, âge, vie en couple ou non) varient selon les régimes. Les partenaires de pacs et les concubins ne peuvent pas y prétendre.

Surcote pour prolongation d'activité Majoration de 1,25% de la retraite de base par trimestre travaillé au-delà de l'âge légal et du nombre de trimestres requis pour une retraite pleine.

Surcote parentale Nouvelle majoration de 1,25% pour chaque trimestre cotisé dans l'année qui précède l'âge légal dès lors que l'on a atteint le nombre de trimestres du taux plein. Cette surcote de 5% maximum concerne surtout les femmes nées à partir de 1964 ayant eu au moins un enfant.

Taux de remplacement Rapport entre la pension et le montant du dernier salaire.

Taux plein Se dit d'une pension sans décote. Pour les salariés et indépendants, il correspond au taux maximum de 50%. Pour l'obtenir il faut prendre sa retraite soit à partir de l'âge légal (sauf en cas de retraite anticipée) en ayant un certain nombre de trimestres, soit à partir de 67 ans.

Trimestre Unité de calcul des droits à pension dans les régimes de base. Avoir eu des enfants donne droit à une majoration de trimestres.



Bien connaître mes droits

La réforme est suspendue jusqu'à la fin de 2027. Résultat, pour plusieurs générations, la retraite est accessible un peu plus tôt que prévu. De plus, certaines personnes (en carrière longue, au métier dangereux ou pénible...) bénéficient de droits qui permettent un départ anticipé (p. 23). De plus, certains dispositifs facilitent la fin de carrière, surtout la retraite progressive dès 60 ans (p. 32). Nous vous indiquons ici les démarches à entreprendre pour préparer sereinement votre départ (p. 50).

À quel âge pourrai-je partir? Tous les cas de figure

L'âge minimum requis pour demander sa retraite doit reculer progressivement jusqu'à 64 ans, selon la réforme de 2023. Mais une pause a été votée depuis: la réforme est suspendue jusqu'à fin 2027. En conséquence, les générations 1964 à 1968 peuvent partir plus tôt que prévu. Si vous avez travaillé avant vos 20 ans, les critères de la retraite anticipée changent aussi. CATHERINE JANAT

Salariés, indépendants, professions libérales, fonctionnaires sédentaires... dans tous les régimes, la réforme de 2023 a retardé progressivement l'âge légal de la retraite jusqu'à 64 ans. Malgré la suspension de cette réforme, la retraite à 64 ans devrait s'appliquer à la génération 1969, sauf pour les régimes spéciaux et pour les fonctionnaires de catégorie active (voir tableau page 75).

Conséquence de cette suspension, l'âge légal ne peut dépasser 62 ans et 9 mois pour les départs prévus jusqu'à fin 2027, année de l'élection présidentielle. Ensuite, la progression vers 64 ans reprend, en principe. Concrètement, cette pause vous profite si vous êtes né entre 1964 et 1968: l'âge légal de votre retraite est avancé de 3 mois, au moins, par rapport au calendrier précédent.

Vous gagnez même 6 mois si vous êtes né au premier trimestre de 1965. En outre, toujours pour les générations de 1964 à 1968, un, voire deux trimestres de moins seront exigés pour bénéficier du taux plein. Les grands principes, eux, restent les mêmes.

La borne de l'âge légal

Dès l'âge légal de départ, vous avez le droit de demander la liquidation de vos pensions. Mais vous ne pouvez prétendre à une retraite de base à taux plein (sans minoration) que si vous avez obtenu tous les trimestres exigés.

Si, avant l'âge légal, vous réunissez le nombre de trimestres requis pour une pension à taux plein, vous devez quand même poursuivre votre activité et continuer à cotiser. Ces cotisations peuvent vous donner droit à la surcote parentale (lire page 68)...



Les trimestres qui comptent

La notion de « trimestre » n'est pas simple. En principe, pour avoir droit à une retraite à taux plein, il faut avoir un certain nombre de « trimestres d'assurance », tous régimes de retraite confondus. Entrent dans ce total: des trimestres cotisés, assimilés, rachetés et des périodes équivalentes (lire pages 50 à 53). Attention! Pour un départ anticipé, tous les trimestres ne sont pas comptés.

L'ÂGE LÉGAL DE LA RETRAITE AVEC LA SUSPENSION		
VOUS ÊTES NÉ EN...	VOUS POUVEZ PARTIR À...	
1961	Avant le 1 ^{er} septembre	62 ans
	Du 1 ^{er} septembre au 31 décembre	62 ans et 3 mois
1962		62 ans et 6 mois
1963		62 ans et 9 mois
1964		62 ans et 9 mois
1965	Du 1 ^{er} janvier au 31 mars	62 ans et 9 mois
	Du 1 ^{er} avril au 31 décembre	63 ans
1966		63 ans et 3 mois
1967		63 ans et 6 mois
1968		63 ans et 9 mois
1969	(Et années suivantes)	64 ans



**PRÉPAREZ
VOTRE
RETRAITE**

Découvrez nos conseils en vidéo en scannant ce QR code



Congé parental : des trimestres en plus ?

C'est possible avec les trimestres gratuits de l'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF), mais dans des cas limités. Deux conditions sont à remplir :

- avoir perçu certaines prestations de la CAF, par exemple, la prestation partagée d'éducation accordée pour un congé parental ;
- les revenus du ménage au moment de votre congé parental ne devaient pas dépasser un certain plafond. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite.

1^{er} septembre 2026

C'est la date d'entrée en vigueur de la suspension de la réforme. Jusqu'au 1^{er} septembre, l'Assurance retraite continue à appliquer les règles précédentes (âge légal, trimestres). Aucune conséquence si vous partez à l'âge légal. Mais attention, si vous avez travaillé avant vos 20 ans et souhaitez un départ anticipé avant septembre, l'âge de départ ne sera pas celui prévu par la suspension de la réforme (voir tableaux p. 25 et lire p. 10).

... En outre, celles versées au régime complémentaire Agirc-Arrco vous procurent des points de retraite supplémentaires. Si vous avez les trimestres nécessaires pour une retraite à taux plein, la poursuite de l'activité au-delà de l'âge légal vous donne également droit à une surcote sur la retraite de base (lire page 68).

La retraite anticipée pour carrière longue

Ce dispositif vous permet de partir avant l'âge légal si vous êtes entré dans la vie active avant l'âge de 21 ans et justifiez d'un nombre de trimestres cotisés au moins égal à celui exigé pour le taux plein. Il vous concerne si vous êtes salarié du régime général ou agricole, fonctionnaire, travailleur indépendant ou exercez une profession libérale. La loi du 14 avril 2023 a prévu deux nouvelles possibilités de départ anticipé pour carrière longue, à 60 ans et 63 ans.

Quatre âges de départ possibles

À condition de justifier du nombre de trimestres cotisés requis, vous pouvez ainsi partir :

➔ **Dès 58 ans**, si vous avez commencé votre carrière avant 16 ans et validé 5 trimestres d'assurance minimum avant la fin de l'année civile de vos 16 ans ; 4 trimestres si vous êtes né en octobre, novembre ou décembre (voir tableau 1, page suivante).

➔ **Dès 60 ans**, à condition d'avoir travaillé avant 18 ans et de justifier d'au moins 5 trimestres d'assurance avant la fin de l'année civile de vos 18 ans ; 4 trimestres pour ceux nés en fin d'année (voir tableau 1). Exemple : vous êtes né en juin 1966. Pour partir à la retraite à 60 ans en juillet 2026, vous devez avoir commencé à travailler en 1983, l'année de vos 17 ans. Il vous faut avoir validé, avant le 1^{er} janvier 1985, au moins 5 trimestres d'assurance et justifier de 172 trimestres cotisés.

➔ **2 ans avant l'âge légal** de la retraite (entre 60 ans et 62 ans, selon la date de naissance, voir tableau 2). Vous devez avoir commencé votre carrière avant 20 ans et justifier d'au moins 5 trimestres d'assurance avant la fin de l'année civile de vos 20 ans (4 trimestres si vous êtes né en fin d'année).

➔ **Dès 63 ans**, à condition d'avoir commencé à travailler entre 20 et 21 ans et de justifier d'au moins 5 trimestres d'assurance avant la fin de l'année civile des 21 ans (4 trimestres si vous êtes né en fin d'année, voir tableau 2).

Les trimestres qui comptent aussi

La caisse retient tous les trimestres acquis grâce aux cotisations prélevées sur vos rémunérations. Pour bénéficier d'un départ anticipé pour carrière longue, sont aussi retenus des trimestres « réputés cotisés » : ils correspondent à des périodes pendant lesquelles vous n'avez pas travaillé. Il s'agit :

- des périodes de service militaire (4 trimestres au maximum) ;
- des périodes de maladie et d'incapacité temporaire pour accident du travail (4 trimestres au maximum) ;
- des trimestres liés aux congés de maternité ;
- à partir du 1^{er} septembre 2026, de 2 trimestres au maximum par retraité, issus des 8 trimestres accordés par enfant.
- de tous les trimestres de majoration de durée d'assurance attribués au titre du compte professionnel de prévention ;
- des périodes de perception de la pension d'invalidité (2 trimestres au maximum) ;
- des périodes de chômage indemnisé (4 trimestres au maximum) ;
- avec la réforme, les trimestres d'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF) et les trimestres d'assurance des aidants (AVA) sont pris en compte dans la limite globale de 4 trimestres.
- Les trimestres réputés cotisés sont retenus seulement si vous justifiez de moins de 4 trimestres l'année concernée (on ne peut pas obtenir plus de 4 trimestres par an).

La retraite à 62 ans pour inaptitude

Vous pouvez obtenir votre retraite à taux plein à 62 ans, quelle que soit la durée de votre carrière, si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- vous percevez une pension d'invalidité de la Sécurité sociale ;
- vous demandez votre pension au titre de l'inaptitude. Est reconnue inapte au

1**CONDITIONS DE DÉPART ANTICIPÉ POUR CARRIÈRE TRÈS LONGUE**

VOUS ÊTES NÉ EN...		DÉBUT DE CARRIÈRE AVANT 16 ANS RETRAITE À PARTIR DE 58 ANS	DÉBUT DE CARRIÈRE AVANT 18 ANS RETRAITE À PARTIR DE 60 ANS*
		TRIMESTRES COTISÉS REQUIS	TRIMESTRES COTISÉS REQUIS
1963	Entre le 1/1 et le 31/8	170	-
	Entre le 1/9 et le 31/12	170	170
1964		170	170
1965	Entre le 1/1 et le 31/3	170	170
	Entre le 1/4 et le 31/12	171	171
1966 (Et années suivantes)		172	172

*Ce dispositif, entré en application à compter du 1^{er} septembre 2023, ne concerne que les assurés nés à compter du 1^{er} septembre 1963.

2**CONDITIONS DE DÉPART POUR CARRIÈRE LONGUE**

VOUS ÊTES NÉ EN...		DÉBUT DE CARRIÈRE AVANT 20 ANS				DÉBUT DE CARRIÈRE ENTRE 20 ET 21 ANS ⁽²⁾	
		Pour un départ avant le 1 ^{er} septembre 2026 ⁽¹⁾		Pour un départ après le 1 ^{er} septembre 2026 ⁽¹⁾		RETRAITE À PARTIR DE...	TRIMESTRES COTISÉS REQUIS
		RETRAITE À PARTIR DE...	TRIMESTRES COTISÉS REQUIS	RETRAITE À PARTIR DE...	TRIMESTRES COTISÉS REQUIS		
1963	Entre le 1/1 et le 31/8	60 ans	170	60 ans	170		
	Entre le 1/9 et le 31/12	60 ans et 3 mois	170	60 ans et 3 mois	170		
1964		60 ans et 6 mois	171	60 ans et 3 mois	170		
1965	Entre le 1/1 et le 31/3	60 ans et 9 mois	172	60 ans et 3 mois	170		
	Entre le 1/4 et le 31/12	60 ans et 9 mois	172	60 ans et 6 mois	171	63 ans	171
1966		61 ans	172	60 ans et 9 mois	172	63 ans	172
1967		61 ans et 3 mois	172	61 ans	172	63 ans	172
1968		61 ans et 6 mois	172	61 ans et 3 mois	172	63 ans	172
1969		61 ans et 9 mois	172	61 ans et 6 mois	172	63 ans	172
1970		62 ans	172	61 ans et 9 mois	172	63 ans	172
1971 (Et après)		62 ans	172	62 ans	172	63 ans	172

(1) Le 1^{er} septembre 2026 est la date d'entrée en vigueur de la suspension de la réforme.

(2) Ce dispositif, entré en application le 1^{er} septembre 2023, concerne les assurés nés à compter du 1^{er} septembre 1965.

travail une personne qui n'est pas en mesure de poursuivre son activité sans nuire gravement à sa santé et atteinte d'une incapacité de travail de 50 % constatée par un médecin. Si vous êtes en activité, il s'agira du médecin du travail, sinon, du

médecin-conseil de la caisse qui attribue votre retraite. Vous devrez joindre à votre demande de retraite un dossier médical, que vous pourrez vous procurer auprès de votre caisse de retraite, et le faire remplir par votre médecin traitant; ...



Une dérogation pour partir plus tôt

Si vous aviez, au 1^{er} septembre 2023, le nombre de trimestres requis pour un départ anticipé pour carrière longue tel qu'il était défini avant la réforme de 2023, vous gardez ce droit à un départ anticipé.

➤ **Exemple:** Luc, né en décembre 1963, aurait pu prendre sa retraite à 60 ans, en janvier 2024. Il peut encore partir avant son âge légal, c'est-à-dire avant le 1^{er} octobre 2026.

- 🔴 vous percevez l'allocation pour adulte handicapé (AAH);
- 🔴 vous avez la carte d'invalidité (carte mobilité inclusion) reconnaissant une incapacité permanente d'au moins 80 %.

Le départ anticipé pour travail pénible

Le compte professionnel de prévention (C2P) permet à des salariés du régime général et de la MSA (sauf salariés du particulier employeur) occupant « un emploi pénible » d'accumuler des points. Le but: valider des trimestres supplémentaires et partir à la retraite avant l'âge légal. Ces points vous permettent d'avancer, au maximum, de 2 ans votre départ (entre 60 et 62 ans, selon votre date de naissance). Vous pouvez les utiliser aussi pour travailler à temps partiel en fin de carrière, en conservant votre salaire de temps plein, ou pour suivre une formation vous donnant accès à un emploi moins

pénible. Autre mode d'utilisation: la reconversion professionnelle grâce à une formation, un bilan de compétence, la validation des acquis de l'expérience. Pour obtenir ces points de pénibilité, il faut être exposé à l'un des facteurs de risque strictement définis par la législation (*lire ci-dessous*).

Il est possible de s'informer sur le C2P par téléphone au 36 82 (non surtaxé) ou sur www.compteprofessionnelprevention.fr. En activant votre espace personnel, vous saurez si vous êtes concerné et connaîtrez le nombre de points acquis.

Les facteurs de risque

Seules les périodes d'exposition aux risques postérieures à 2014 vous donnent droit à des points crédités sur le C2P. Le dispositif prévoit en tout six facteurs de risque. Un C2P est ouvert à votre nom si vous travaillez:

- 🔴 **de nuit:** au moins 1 heure entre minuit et 5 heures pendant 100 nuits dans l'année au minimum;

🔴 **en équipes successives alternantes** (trois équipes travaillant chacune 8 heures, par exemple) avec au moins 1 heure de travail entre minuit et 5 heures pendant 30 nuits dans l'année;

🔴 **en milieu hyperbare** (où la pression est supérieure à la pression atmosphérique) au moins 60 fois par an;

🔴 **de façon répétitive**, en faisant à une cadence contrainte le même geste au moins 900 heures par an;

🔴 **à des températures extrêmes** (en dessous de 5 °C, au-dessus de 30 °C) au moins 900 heures par an;

🔴 **exposé au bruit** (au moins 81 décibels, à partir de 600 heures par an).

Depuis le 1^{er} septembre 2023, il est octroyé autant de points que de facteurs de risque inhérents à votre métier, selon la règle suivante : chaque période d'exposition de 3 mois donne droit à 1 point pour chacun des facteurs de risque.

Exemple : 3 points seront attribués par trimestre d'exposition à 3 facteurs de risque. Le nombre de points que l'on peut ainsi accumuler tout au long de sa carrière n'est plus limité (le plafond de 100 points a été supprimé).

Le compte vaut pour toute la carrière, indépendamment des changements d'emploi et des périodes de chômage. L'attribution des points s'effectue sur la base des déclarations de l'employeur.

L'Assurance retraite (Cnav, Carsat) gère les comptes professionnels de prévention.

Vous n'avez pas de démarche à réaliser pour créer votre compte. Il est ouvert à partir de la déclaration de votre employeur, dans le cadre de la Déclaration sociale nominative (DSN). Vous en êtes informé par courrier ou mail par l'organisme gestionnaire du compte pénibilité.

L'utilisation des points

Vous pouvez recourir aux points crédités sur votre C2P pour financer :

🔴 soit une formation permettant d'accéder à un emploi non pénible. Chaque point vous donne droit à un financement de 500 € de formation;

🔴 soit un passage à temps partiel en fin de carrière, tout en conservant votre rémunération. Chaque groupe de 10 points vous permet de financer l'équivalent d'une diminution de 50 % de la durée de travail sans perte de salaire pendant 4 mois (au lieu de 3 mois avant la réforme);

🔴 soit des trimestres de retraite, dans la limite de 8. Chaque tranche de 10 points vaut 1 trimestre mais vos 20 premiers points doivent être utilisés pour la formation professionnelle. Ainsi, avec 100 points, vous consacrez 20 points au financement d'une formation professionnelle et vous pouvez partir au plus tôt 2 ans avant l'âge légal (entre 60 et 62 ans selon votre année de ...



Demandez votre attestation de carrière longue

➤ Contactez votre caisse de retraite (voir adresses p. 123). Celle-ci vérifiera que vous remplissez bien les conditions nécessaires et vous aidera dans vos démarches. Au cours des 6 mois suivants, elle vous fournira également une attestation de situation si vous remplissez toutes les conditions.

➤ **Attention!** Si vous remplissez les conditions du régime dérogatoire de départ anticipé pour carrière longue, vous devez le spécifier dans votre demande de retraite.

LE DÉPART ANTICIPÉ POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

Les personnes handicapées relevant du régime général (salariés ou indépendants), agricole ou des fonctionnaires peuvent prendre leur retraite avant l'âge légal.

LES CONDITIONS

La réforme des retraites a assoupli les conditions de cette retraite anticipée (à partir de 55 ans) qui concerne les personnes reconnues atteintes d'un taux d'incapacité de 50% (au lieu de 80%). Pour en bénéficier, il faut, depuis le 1^{er} septembre 2023, justifier d'un certain nombre de trimestres cotisés durant la période au cours de laquelle vous remplissiez la condition de handicap.

Les trimestres pour enfant, par exemple, ne sont pas pris en compte.

Exemple: vous êtes né en 1971. Pour faire liquider votre retraite à 55 ans, il vous faut 111 trimestres cotisés (101 trimestres pour un départ à 56 ans ou encore 91 pour un départ à 57 ans).

LES DÉMARCHES

Si vous ne pouvez attester de votre incapacité permanente sur une partie de votre carrière, vous avez la possibilité de saisir une commission médicale auprès de la caisse de retraite chargée d'analyser les situations des demandeurs. Cette procédure est accessible aux personnes présentant un taux d'incapacité d'au moins 50% (au lieu de 80%).



Des critères de pénibilité assouplis

Les critères définissant les facteurs de risque du compte professionnel de prévention (C2P) ont été revus :

- pour le travail de nuit, une exposition au risque est établie avec 100 nuits par an au lieu de 120 ;
- pour le travail en équipes successives alternantes, avec 30 nuits au lieu de 50.

... naissance). À noter : pour les salariés nés entre le 1^{er} janvier 1960 et le 31 décembre 1962, la réserve de points pour la formation se limite à 10 ;

➤ soit une formation, un bilan de compétences ou la validation des acquis de l'expérience en vue d'une reconversion professionnelle.



Marc
55 ans, travaille de nuit depuis plus de deux ans

Exemple

En deux ans et demi de travail de nuit, soit 10 trimestres d'exposition, Marc pourra acquérir 10 points sur son compte professionnel de prévention (C2P). Avec ce nombre de points il n'a qu'une option : financer des heures de formation, par exemple, en vue d'une reconversion ou pour acquérir de nouvelles compétences. En effet, les 20 premiers points ne peuvent financer que la formation ou la reconversion professionnelle.

Vous pouvez transférer les points de votre C2P sur votre compte personnel de formation (CPF). En cumulant ainsi vos

droits, vous financerez une formation plus longue ou plus coûteuse dans le but d'accéder à un emploi moins pénible.

La retraite anticipée pour incapacité permanente

Ce dispositif concerne les personnes atteintes d'une incapacité permanente d'au moins 10 % résultant d'une maladie professionnelle ou d'un accident de travail ayant causé des lésions identiques à celles d'une maladie professionnelle. Elles peuvent faire liquider leur retraite à taux plein avant l'âge légal.

les conditions pour en bénéficier

➔ **Avec un taux d'incapacité d'au moins 20 %**, en relation avec la maladie ou l'accident professionnel, vous pouvez prendre votre retraite à 60 ans. Le taux de 20 % peut être obtenu en additionnant plusieurs taux d'incapacité (par exemple, l'un concernant une main, l'autre un genou) à condition que l'un d'eux atteigne au moins 10 %.

➔ **Avec un taux d'incapacité compris entre 10 % et 19 %**, vous pouvez prendre votre retraite au plus tôt 2 ans avant l'âge légal. Par exemple à 60 ans et 9 mois si vous êtes né en 1963. Il vous faut remplir deux conditions :

➤ avoir été exposé à un ou à plusieurs facteurs de risque ;

➤ pouvoir établir que l'incapacité permanente est directement liée à l'exposition à des facteurs de risques professionnels. Une preuve fournie, par exemple, par le contrat de travail ou tout document contenant des informations sur l'exposition aux risques professionnels (y compris les listes d'activités particulièrement exposées à ces risques définis dans des accords de branche). Ces deux conditions ne sont pas requises si le salarié souffre d'une maladie professionnelle provoquée par des postures pénibles, des vibrations mécaniques, la manutention manuelle de charges ou l'exposition à des agents chimiques dangereux entraînant une incapacité d'au moins 10 %.

Une commission pluridisciplinaire, dont l'avis s'impose à la caisse de retraite, examine les preuves fournies par l'assuré pour établir le lien entre l'incapacité permanente et l'exposition aux facteurs de risque. ■

Connaître vos droits : vos questions

Quelle retraite après une invalidité ?

« Née en 1968, je suis en invalidité à 50%. Quand et comment puis-je demander ma retraite ? » **Athéna**

Réponse de L'Assurance retraite : votre pension d'invalidité sera remplacée à 62 ans par la retraite pour inaptitude au travail. Elle est calculée au taux maximum de 50% (le taux plein) quel que soit le nombre de trimestres obtenus. Demandez votre retraite au moins 5 mois avant votre 62^e anniversaire. Vous pourrez le faire en ligne sur www.lassuranceretraite.fr

La retraite pour inaptitude pour qui ?

« Quelles sont les conditions pour bénéficier d'une retraite pour inaptitude ? À quel âge est-elle ouverte ? » **Sam**

Réponse de L'Assurance retraite : la retraite au titre de l'inaptitude au travail permet d'obtenir une retraite au taux plein de 50% dès 62 ans, quel que soit le nombre de vos trimestres acquis. Vous en bénéficiez de droit si vous êtes titulaire d'une pension d'invalidité ou de l'allocation aux adultes handicapés (AAH) ou, sur décision d'un médecin-conseil de l'Assurance maladie.

Le travail de nuit me donne-t-il des droits ?

« Je travaille de nuit depuis plus de quinze ans. Puis-je partir avant mon âge légal de 63 ans et 3 mois ou obtenir des trimestres supplémentaires ? » **Violette**

Réponse de L'Assurance retraite : le travail de nuit est un facteur de risque professionnel. Donc, si vous avez travaillé au moins 120 nuits par an avant le 1^{er} septembre 2023 (et 100 nuits par an à compter de cette date), vous acquérez des points sur votre compte professionnel de prévention (C2P). Ces points peuvent être

convertis en trimestre de retraite. Avantage : ils vous permettent d'anticiper votre départ dans la limite de 8 trimestres (2 ans). À partir de vos 55 ans vous pouvez demander ces trimestres sur www.compteprofessionnelprevention.fr ou en remplissant formulaire disponible sur ce site.

Puis-je bénéficier d'une retraite anticipée ?

« J'ai commencé à travailler à 17 ans, ai-je le droit de partir plus tôt ? Si oui, à quel âge ? Je suis née en 1966. » **Helena**

Réponse de L'Assurance retraite : si vous êtes née en 1966, votre âge légal est fixé à 63 ans et 3 mois et votre durée d'assurance à 170 trimestres. Pour un départ anticipé au titre des « carrières longues » à compter de 60 ans, il vous faut réunir 172 trimestres cotisés et avoir validé 5 trimestres à la fin de l'année civile de vos 18 ans (1984). Vérifiez votre situation grâce au service « Obtenir mon âge de départ à la retraite » sur lassuranceretraite.fr.

Départ anticipé, mon service militaire est-il pris en compte ?

« Mon service militaire donne-t-il droit à des trimestres utiles pour une retraite anticipée ? Comment les faire enregistrer sur mon relevé de carrière ? » **Sergent Rock**

Réponse de L'Assurance retraite : pour partir en retraite anticipée au titre de la carrière longue, votre service national pourra être pris en compte en tant que période « réputée cotisée », mais seulement dans la limite de 4 trimestres. Si la période militaire ne figure pas sur votre relevé de carrière, vous devez demander sa régularisation via le service « Compléter ma carrière » sur lassuranceretraite.fr et fournir notamment votre livret militaire, un certificat de position militaire ou un état des services.

Une question à poser sur votre situation ? Rejoignez le site notretemps.com, nous organisons régulièrement des tchats avec les experts de l'Assurance retraite et de l'Agirc-Arrco.

TRIMESTRES, ÂGE LÉGAL... les scénarios possibles

Vous commencez à planifier votre départ? Selon votre date de naissance, l'âge légal de votre retraite varie. Une fois celui-ci connu, il vous reste à choisir la situation la plus avantageuse pour vous. N'engagez aucune démarche avant d'avoir terminé vos calculs!



VOUS AUREZ L'ÂGE LÉGAL ET TOUS VOS TRIMESTRES

- ÂGE LÉGAL
- TRIMESTRES

→ **Vous décidez de partir.** Faites votre demande 5 mois avant la date choisie. Aucune retraite n'est accordée automatiquement. Sur www.info-retraite.fr, vous pourrez déposer une demande unique pour toutes vos retraites (de base et complémentaires) à partir de votre compte retraite. Votre retraite de base sera calculée au taux maximum de 50%. Vous pouvez reprendre une activité dans le cadre du cumul emploi-retraite pour vous constituer une 2^e pension de base.

→ **Vous décidez de continuer pour vous constituer une surcote.** Vous gagnez 1,25% de pension de base en plus par trimestre supplémentaire (5% pour une année pleine).

VOUS AUREZ L'ÂGE LÉGAL MAIS PAS ASSEZ DE TRIMESTRES

- ÂGE LÉGAL
- TRIMESTRES

→ **Vous décidez de partir à la retraite: une décote définitive** s'appliquera sur votre pension de base.

→ **Vous décidez de continuer à travailler jusqu'au taux plein**, c'est-à-dire jusqu'à valider la totalité des trimestres requis.

→ **Si vous partez à 67 ans, le taux plein vous sera automatiquement accordé**, quel que soit le nombre de vos trimestres. S'il vous en manque, le montant de votre pension sera néanmoins minoré (*lire p. 17*).

→ **S'il vous manque peu de trimestres**, vous pouvez en racheter jusqu'à 12 avant la retraite. Ce « versement pour la retraite » coûte assez cher, mais il peut être intéressant si vous êtes très imposé: la somme consacrée à cet achat est déductible de vos revenus pour le calcul de l'impôt (*lire p. 88 à 90*).



VOUS AUREZ TOUS VOS TRIMESTRES AVANT L'ÂGE LÉGAL

→ Vous pouvez peut-être bénéficier du dispositif « carrière longue ».

À savoir :

- dès 58 ans, avec un début de carrière avant 16 ans ;
- dès 60 ans, si vous avez débuté avant 18 ans ;
- entre 60 et 62 ans selon l'année de naissance, pour un début avant 20 ans ;
- dès 63 ans, pour un début entre 20 et 21 ans.

Il vous faut pour cela avoir accumulé un nombre de trimestres cotisés égal à celui exigé pour le taux plein.

Vous partirez plus tôt mais vous n'aurez pas toute liberté ensuite pour reprendre une activité : le total « pension + revenus » sera plafonné jusqu'à ce que vous atteigniez l'âge légal.

→ **Si vous n'avez pas droit à la retraite anticipée**, vous bénéficierez peut-être de la surcote parentale si vous êtes né à partir de 1964 et avez eu vos trimestres dans l'année précédant l'âge légal (*lire p. 68*).

- ÂGE LÉGAL
- TRIMESTRES

VOUS AUREZ 60 ANS ET AU MOINS 150 TRIMESTRES

→ Vous pouvez passer en retraite progressive

en liquidant, en partie, vos retraites et en travaillant à temps partiel (*lire p. 32 à 34*). L'employeur ne peut refuser celui-ci que s'il est incompatible avec l'activité de l'entreprise.

- 60 ANS
- 150 TRIMESTRES

COMPLÉMENTAIRE, AVEC OU SANS MINORATION ?

→ **Si votre retraite de base est calculée avec une décote**, la pension complémentaire Agirc-Arrco subit une minoration définitive.

→ **Si vous faites liquider vos retraites dès que vous avez tous les trimestres nécessaires pour le taux plein :**

- Votre complémentaire est calculée sans minoration ;
- si vous reprenez une activité ensuite, vous vous constituerez un complément de retraite complémentaire dans le cadre du cumul emploi-retraite intégral.



SIMULEZ VOTRE PENSION

→ Vous pouvez à tout moment consulter votre relevé de carrière et estimer le montant de votre future pension

sur votre compte retraite depuis le site internet www.info-retraite.fr

- Le calcul est fait à partir des éléments connus de votre carrière. Une hausse régulière est appliquée sur votre salaire pour établir une projection sur les années à venir.
- Il est possible de personnaliser ces paramètres afin d'affiner l'estimation. Ce document, qui peut s'imprimer ou s'archiver en ligne, vous indique quel sera le montant brut de vos futures pensions selon votre âge. Il peut vous être demandé si vous envisagez, par exemple, de solliciter un prêt immobilier après 55 ans. Votre capacité de remboursement sera calculée en fonction de vos revenus à la retraite.

Je lève le pied, j'aménage ma fin de carrière

En fin de parcours professionnel, vous ressentez de la lassitude ou souhaitez consacrer plus de temps à des projets personnels? Divers dispositifs vous permettent d'alléger votre temps de travail ou de trouver des aménagements afin de faciliter vos dernières années en activité. CATHERINE JANAT

31368

C'était le nombre de salariés en retraite progressive au 31 décembre 2024.

(Source: Cnav.)

La retraite progressive, une transition sécurisée

La retraite progressive consiste à travailler à temps partiel en fin de carrière, tout en percevant une partie de ses retraites. Si vous êtes déjà à temps partiel, ce dispositif vous procurera immédiatement un revenu supplémentaire. Si vous êtes à temps plein, réduire votre durée de travail facilitera vos dernières années, surtout si vous faites un métier pénible. Cela peut aussi vous permettre de prolonger votre activité pour gagner des trimestres et atteindre le taux plein ou pour éviter une forte décote, voire pour obtenir une surcote (*lire page ci-contre*).

➤ Depuis le 1^{er} septembre 2023, la retraite progressive est ouverte aux agents des trois fonctions publiques (d'État, territoriale et hospitalière) ainsi qu'à toutes les professions libérales, y compris les avocats (décrets n° 2023-751 et 753 du 10 août). Ce dispositif était déjà accessible aux salariés du régime général et de la Mutualité sociale agricole (MSA) ainsi qu'aux artisans, commerçants et exploitants agricoles.

Pour les salariés, 3 conditions à remplir

- ➔ **Avoir atteint l'âge minimum de 60 ans.**
- ➔ **Avoir validé au moins 150 trimestres.** Tous comptent : les trimestres cotisés, assimilés (maternité, maladie, chômage, service militaire...) et les majorations (par exemple, les 8 trimestres par enfant).
- ➔ **Travailler à temps partiel.** Si vous êtes à temps plein, vous devrez réduire votre activité, ce qui nécessite l'accord de l'employeur. Depuis le 1^{er} septembre 2023, si vous faites votre demande à l'âge

requis, le défaut de réponse de l'employeur dans les 2 mois vaut accord. La demande du salarié et la réponse de l'employeur se font par lettre recommandée avec avis de réception. En outre, seule l'incompatibilité de la durée du travail souhaitée avec l'activité économique de l'entreprise peut justifier un refus.

Si vous êtes déjà à temps partiel et que vous gardez le même temps de travail, vous n'avez pas besoin de l'autorisation de votre employeur pour passer à la retraite progressive.

➤ Un avantage si vous êtes déjà à temps partiel : un gain immédiat de revenu provenant de votre pension de retraite.

Possible dans différents cas

Vous avez droit à la retraite progressive même si vous avez plusieurs employeurs ou si vous êtes au « forfait jour ». Celui-ci concerne les cadres dont le temps de travail est fixé en jours par an. Vous en bénéficiez aussi quand votre temps de travail ne peut être déterminé (artistes, auteurs, mannequins, VRP...).

Un temps partiel encadré

Votre activité doit être comprise entre 40 % et 80 % de la durée de travail en vigueur dans l'entreprise (50 à 90 % pour les fonctionnaires). Si elle applique les 35 heures, vous travaillerez entre 14 et 28 heures par semaine.

Pour les salariés en forfait jours dont le temps complet correspond à 218 jours (ce nombre peut être abaissé par un accord collectif), il faudra travailler entre 87 jours et 174 jours par an. Si votre durée de travail ne peut être comptabilisée, les règles fixées pour les artisans et commerçants s'appliquent (*lire p. 34*).



Dès 60 ans

Il avait été retardé par la réforme de 2023. Mais depuis le 1^{er} septembre 2025, l'âge de la retraite progressive a été avancé à 60 ans.

Quels revenus percevez-vous ?

Vous recevrez votre salaire pour l'activité maintenue et une part de vos retraites.

➤ **Une part de votre retraite de base :** celle-ci dépend de votre temps partiel. Ainsi, si vous travaillez à 80 %, vous percevrez 20 % de votre pension. Ce pourcentage s'applique sur votre pension de base calculée comme si vous partiez à la retraite avec le nombre de trimestres acquis lors du passage en retraite progressive. Si vous avez déjà tous vos trimestres, elle est calculée à taux plein. S'il vous en manque, elle subit une minoration (*voir exemple ci-dessous*).

➤ **Une part de vos retraites complémentaires Agirc-Arrco :** les règles de ce régime résultent d'accords négociés par les partenaires sociaux. Elles sont alignées sur celles du régime général. En cas de carrière incomplète, la complémentaire est minorée par un abattement spécifique à la retraite progressive.

Important : 80 % de votre salaire et 20 % de votre pension ne seront donc pas forcément équivalents à 100 % de votre salaire actuel. Mais l'écart est généralement limité. Toutefois, prenez le temps de faire une simulation du montant de votre retraite progressive sur info-retraites.fr



Nicole

Exemple

**née en novembre 1966,
à tous ses trimestres**

Nicole perçoit un salaire de 3000 € à temps plein. Sa retraite au taux plein à l'âge légal (63 ans et 3 mois) est estimée à 2000 € par mois. Si elle prend une retraite progressive à 60 ans avec un temps partiel à 80 %, elle percevra un revenu de 2780 €, réparti ainsi : 2400 € de salaire (80 % de 3000 €) et 380 € de retraite, soit 20 % de sa pension calculée sur la base de ses droits acquis à 60 ans, et non sur ceux prévus à l'âge légal (soit 20 % de 2000 € = 400 €). Lorsque Nicole prendra sa retraite définitive, celle-ci sera recalculée compte tenu des droits acquis durant sa retraite progressive.

Des trimestres qui comptent

Durant votre retraite progressive, vos pensions de base et complémentaires

ne sont pas recalculées quand vous avez tous les trimestres pour avoir le taux plein. Mais quand vous cesserez votre activité, vos retraites définitives seront établies en tenant compte des trimestres acquis pendant la retraite progressive. Idem pour les points de retraite complémentaire.

Une surcote après l'âge légal

Les personnes en retraite progressive gardent le droit de continuer après l'âge légal, si elles le souhaitent.

➤ **Pour obtenir la surcote.** Si vous poursuivez votre activité à temps partiel au-delà de l'âge légal alors que vous avez tous vos trimestres pour obtenir le taux plein, la retraite progressive vous permettra ainsi de majorer votre pension avec la surcote : chaque trimestre cotisé en plus augmentera votre retraite de base de 1,25 % (soit 5 % pour une année pleine). De même, la retraite progressive peut vous permettre d'obtenir la surcote parentale.

Les démarches à accomplir

➔ **Parlez de votre projet de temps partiel avec votre employeur.** Adressez-lui une demande de passage à temps partiel par écrit. La lettre doit être envoyée en recommandé avec avis de réception, au plus tard 2 mois avant la date à laquelle vous voulez prendre votre retraite progressive. Vous devez y préciser la proportion de travail désirée.

➔ **Déposez une demande de retraite progressive,** au moins 6 mois avant la date souhaitée. Depuis décembre 2024, le service en ligne « Demander ma retraite progressive » vous permet de faire la démarche en une seule fois auprès de l'ensemble de vos régimes, de base et complémentaire. Ce service est accessible sur info-retraite.fr ou via les espaces personnels des régimes.

➔ **Préparez-vous en amont :**

➤ vérifiez bien que l'ensemble de vos périodes d'activités (et assimilées) figurent sur votre relevé de carrière (sur info-retraite.fr, « Ma carrière ») ;

➤ estimez le montant de votre retraite progressive (info-retraite.fr, « Mon estimation retraite »).



Si vous travaillez déjà à temps partiel

Vous pouvez passer à la retraite progressive même si vous êtes déjà à temps partiel. Ce sera d'ailleurs avantageux, car, en travaillant le même nombre d'heures, vous percevrez en plus une partie de votre retraite. Si vous êtes à temps plein, il vous faut l'accord de votre employeur pour passer à temps partiel.



**PRÉPAREZ
VOTRE
RETRAITE**

Découvrez nos
conseils en vidéo
en scannant
ce QR code



Plus d'informations

Un simulateur accessible via votre compte sur www.info-retraite.fr permet de calculer votre retraite progressive. France travail doit aussi informer les demandeurs d'emploi sur cette transition vers la retraite.

À noter : pensez à télécharger et enregistrer sur votre ordinateur votre relevé de carrière et votre estimation de retraite définitive, car, une fois à la retraite progressive, ils ne seront plus accessibles.

→ **Tous les 12 mois** (à chaque date anniversaire de la prise d'effet de la retraite progressive), la Carsat envoie un questionnaire au salarié pour vérifier la durée du temps partiel ou du travail réduit. En cas de changement, le montant de la retraite progressive est recalculé pour le futur dès lors que la durée du travail reste comprise entre 20 % et 80 % d'un temps plein. À défaut, le versement de la retraite progressive est suspendu à partir du mois qui suit celui au cours duquel la condition n'est plus remplie. Il reprendra si la condition est à nouveau satisfaite. En revanche, la retraite progressive est purement et simplement supprimée en cas de reprise d'activité à temps complet.

→ **Lorsque vous souhaitez prendre votre retraite définitive**, rendez-vous sur votre compte sur info-retraite.fr pour utiliser la demande de retraite en ligne désormais ouverte aux assurés en retraite progressive. Il est conseillé d'engager la démarche 5 mois avant la date de départ.

Pour les travailleurs indépendants et les professions libérales

Depuis le 1^{er} septembre 2023, les professions libérales (y compris les avocats) ont accès à la retraite progressive. Pour tous, indépendants et professions libérales, les conditions d'âge et de durée d'assurance sont les mêmes que pour les salariés (*lire pages précédentes*).

La réduction d'activité s'apprécie différemment. Leur revenu professionnel doit baisser d'au moins 20 % et d'au plus 60 % par rapport à la moyenne des revenus portés sur les déclarations fiscales des 5 années précédant la demande de retraite progressive (les revenus des années 2021 à 2025 pour une demande en 2026). Il faut, en outre, que le revenu de l'avant-dernière année précédant sa demande (en 2024 pour une demande de retraite progressive en 2026) soit supérieur à 40 % du Smic brut mensuel en vigueur au 1^{er} janvier.

Cette règle des travailleurs indépendants est appliquée aux personnes dont la durée de travail ne peut être comptabilisée (assimilés aux salariés).

Pour les fonctionnaires

Les fonctionnaires des trois fonctions publiques (État, collectivités territoriales et fonction publique hospitalière) ont droit à la retraite progressive dès 60 ans depuis le 1^{er} septembre 2025. Il leur faut pour cela justifier d'au moins 150 trimestres d'assurance et exercer une activité à temps partiel comprise entre 50 % et 90 % d'un temps plein. Si vous n'êtes pas déjà à temps partiel, adressez votre demande de réduction du temps de travail à votre employeur. Il peut la refuser en raison d'une nécessité de service et le défaut de réponse de sa part dans les 2 mois vaut rejet.

Pour faciliter le traitement de la demande de retraite progressive, déposez-la dans votre espace personnel, sur ensap.gouv.fr, 6 mois avant la date d'effet souhaité.

Le montant de la retraite progressive est calculé sur la fraction du temps partiel non travaillée.

D'autres possibilités d'aménagements

Des opportunités dans l'entreprise

→ **Des aménagements au travail.** Les entreprises qui comptent au moins 300 salariés ont l'obligation de négocier des plans de gestion des emplois et des parcours professionnels (GEPP). Les dispositifs de GEPP se traduisent généralement par des aménagements spécifiques des conditions de travail des 55 ans et plus (temps partiel, télétravail...). En contrepartie, les salariés s'engagent à liquider leur retraite dans un délai donné, une fois que seront remplies les conditions d'un départ à taux plein.

→ **Le temps partiel aidé.** Ce genre « d'accord senior » prévoit qu'à partir de 55 ans les salariés peuvent réduire leur temps de travail. Jusqu'à 60 ans, par exemple, ils peuvent passer à 80 % d'un temps plein (payé 90 % du salaire) puis prendre une

retraite progressive. En outre, l'entreprise peut s'engager à cotiser comme si le salarié travaillait à temps plein, ce qui améliore la retraite complémentaire et, dans certains cas, le salaire moyen de référence servant à calculer la pension de base.

Les changements envisagés

Après d'âpres négociations, les partenaires sociaux sont parvenus, en avril, puis en novembre 2024, à s'entendre sur deux sujets clés.

➔ **La mise en place d'un compte épargne-temps universel (Cetu).** Ce dispositif devait permettre aux salariés de garder les droits à congés rémunérés accumulés s'ils changeaient d'employeur et de bénéficier d'une rémunération immédiate ou différée. Le Cetu devait ainsi faciliter l'aménagement du temps de travail en fin de carrière.

➔ **L'emploi des seniors.** Le gouvernement souhaite faire passer le taux d'emploi des 60-64 ans de 36,2 % en 2022 à 65 % en 2030. Pour y parvenir, les partenaires sociaux se sont mis d'accord sur trois principales mesures :

- 🔴 l'accès à la retraite progressive dès l'âge de 60 ans ;
- 🔴 une négociation obligatoire sur l'emploi des salariés expérimentés dans les branches et les entreprises de plus de 300 salariés portant sur l'emploi des seniors, leur maintien dans l'emploi et l'aménagement des fins de carrière ;
- 🔴 la création de deux entretiens professionnels, de mi-carrière (autour de 45 ans) et en dernière partie de carrière (avant 60 ans), pour parler de prévention de l'usure professionnelle, de reconversion, d'aménagement du temps de travail...

➤ Seules les mesures sur l'emploi des seniors ont été transposées dans la loi n° 2025-989 du 24 octobre 2025. Le compte épargne temps universel (Cetu), auquel le Medef et la CPME étaient opposés, n'a pas été repris par le gouvernement.

Les démarches individuelles

Afin de pouvoir mener votre fin de carrière dans les meilleures conditions possibles alors qu'aucun accord collectif



applicable dans votre entreprise ne vous offre de solutions, il vous reste à obtenir de votre employeur des aménagements de vos conditions de travail. Par exemple :

- 🔴 le recours au télétravail ;
- 🔴 l'adaptation des horaires de travail ;
- 🔴 la mobilité vers un poste moins pénible.

Si vous ne remplissez pas les conditions de la retraite progressive, vous pouvez aussi demander le temps partiel. Mais les conséquences sont nombreuses. Votre salaire s'en trouvera réduit ainsi que les droits à la retraite acquis pendant cette période, sauf à obtenir de votre employeur de cotiser comme si vous travailliez à temps plein.

Le compte épargne-temps

À défaut de transposition de l'accord sur le compte épargne-temps universel du 24 avril 2024, voici les règles actuelles du compte épargne-temps (CET).

Attention, tous les salariés n'en bénéficient pas, car les entreprises sont ...



Et la retraite complémentaire ?

En retraite progressive, vous recevrez une part de votre complémentaire, sous réserve de remplir les mêmes conditions que pour la retraite de base.



Alimenter son CET

S'il existe un compte épargne-temps (CET) dans l'entreprise, le salarié est libre d'y déposer :

- les jours de congé suivants qu'il n'a pu prendre dans l'année : 5^e semaine de congés payés, jours de RTT, jours de congé supplémentaires pour fractionnement ou issus de la convention collective ;
- le 13^e mois, des primes telles que l'intéressement ou la participation.

L'employeur a la possibilité d'alimenter lui-même le CET de ses salariés en y affectant des sommes d'argent (par exemple, les heures supplémentaires) ou du temps dans des conditions fixées dans l'accord.

La valeur des jours épargnés

Voilà des années que vous mettez des jours de côté ? Bonne nouvelle, leur valeur est calculée sur la base de votre salaire actuel (sauf modalités particulières définies dans l'accord en vigueur dans votre entreprise).

... libres de l'instituer ou non. Si vous êtes concerné, vous retrouverez les droits détenus au titre du CET sur votre bulletin de paie ou sur votre espace personnel dans l'intranet de votre entreprise. Autre possibilité : vous rapprocher du service chargé de la gestion du personnel.

Le congé de fin de carrière

Le CET permet de mettre de côté les jours de congé ou de repos non pris dans l'année, ainsi que diverses rémunérations (prime d'ancienneté ou 13^e mois, par exemple). Ses modalités d'application (alimentation du compte, utilisation des droits...) sont fixées par un accord collectif de travail (art. L 3152-1 et suivants du Code du travail).

➔ **Le CET vous permet ainsi d'arrêter de travailler plus tôt en vous donnant accès à un congé de fin de carrière.** Il ne s'agit pas d'un droit à un départ anticipé à la retraite, celle-ci ne vous sera versée qu'à la fin de cette période de congé. Grâce aux droits accumulés sur le CET, vous continuez, sans travailler, à percevoir votre salaire, à faire partie des effectifs et, à ce titre, à bénéficier des mêmes droits que tous les autres salariés (prime de participation, intéressement, mutuelle...).

➔ **De cette façon, le CET permet d'augmenter ses pensions sans travailler,** car, au regard des droits à la retraite, cette période de congé est considérée comme travaillée : vous recevez un salaire soumis à cotisations et un bulletin de paie. Ainsi, vous validez des trimestres et augmentez votre capital de points de retraite complémentaire. Par ailleurs, si vous partez à la retraite au 1^{er} janvier d'une année et que vous utilisez vos droits à CET au cours de la dernière année, celle-ci pourra, le cas échéant, compter dans vos 25 meilleures années de salaire.

En outre, en différant la liquidation de votre retraite, alors que vous ne travaillez pas, vous pouvez engranger des droits supplémentaires pour éventuellement obtenir une surcote de la retraite de base. Encore faut-il disposer sur le CET de droits importants et non de quelques jours de congé en réserve.



Nadia

née en septembre 1963, doit attendre 62 ans et 9 mois

Exemple

Nadia peut partir à la retraite à taux plein au 1^{er} juillet 2026. Entre les droits détenus sur son CET et les congés auxquels elle peut prétendre, elle a accumulé l'équivalent de 4 mois de congés. Grâce à son CET, elle peut s'arrêter de travailler :

- soit le 1^{er} mars 2026 pour un départ à la retraite au 1^{er} juillet 2026 ;
- soit le 30 juin 2026 pour partir à la retraite au 1^{er} novembre 2026. Elle gagnerait ainsi une surcote de 2,50% sur sa retraite de base.

Convertir votre CET en capital

Il est possible de transformer les droits inscrits au CET en argent (sauf ceux issus de la 5^e semaine de congés payés), dans les conditions précisées dans l'accord. Le capital ainsi récupéré sera soumis à cotisations sociales et imposable sur les revenus. Et il n'aura aucun effet sur votre nombre de trimestres de retraite.

Les autres utilisations possibles

Elles sont prévues dans l'accord collectif. Avec l'accord de l'employeur, votre CET peut vous permettre :

- de cesser progressivement votre activité en finançant un temps partiel ;
- de racheter des trimestres pour votre retraite ;
- de donner des jours de congé à des collègues qui ont le statut d'aidant auprès d'un proche dépendant ou handicapé ou dont l'enfant est gravement malade.

Le CET peut aussi vous servir à alimenter le plan d'épargne retraite mis en place dans votre entreprise, en y transférant, chaque année, l'équivalent en argent de 10 jours de congé. Non seulement vous partirez avec un capital plus important, mais les sommes ainsi transférées sont non imposables et exonérées de cotisations de Sécurité sociale. Quand vous les récupérez lors de votre départ à la retraite sous forme de capital, elles ne seront pas soumises à impôt. ■

Rupture conventionnelle, les clés pour négocier

Déclenchées à l'initiative de l'employeur ou du salarié, les ruptures conventionnelles donnent droit à une indemnité légale, ainsi qu'aux allocations chômage.

En constante progression, cette procédure pourrait voir ses conditions se durcir.

En pratique, comment y faire face ou la demander? GUILLAUME LE NAGARD

De quoi est-il question si on parle de rupture conventionnelle ? D'une forme de rupture du contrat de travail à durée indéterminée (CDI), créée par la loi de modernisation du 25 juin 2008 (art. L1237-11 à 16 du Code du travail).

Elle ne peut procéder que d'un accord entre un salarié et un employeur. Son avantage principal est que l'employeur n'a pas besoin de recourir à un licenciement – lequel doit reposer sur un motif réel et sérieux et peut faire l'objet de recours. Quant au salarié qui veut quitter son entreprise, il peut bénéficier de dispositions plus favorables que lors d'une démission : une indemnité et les droits au chômage.

Un dispositif remis en question

Le nombre de ruptures conventionnelles ne cesse de progresser. Ce dispositif, avantageux à la fois pour les entreprises et pour les salariés, est devenu une alternative au licenciement ou à la démission. Les chiffres sont éloquentes : moins de 200 000 ruptures conventionnelles étaient signées en 2009, contre plus de 500 000 en 2024.

Un arrangement avant la retraite

Une étude de l'Unédic, publiée en 2023, a montré un pic de ruptures conventionnelles chez les plus de 59 ans.

À l'époque, ce dispositif apparaissait donc comme un moyen pour les entreprises de se séparer de leurs salariés seniors, tout en leur garantissant une transition de

trois ans de chômage, avant d'atteindre l'âge légal de la retraite à 62 ans. D'autant plus que le règlement Unédic permet, sous conditions, la prolongation de l'Allocation de retour à l'emploi (ARE) au-delà de l'âge légal et jusqu'à la retraite à taux plein (*lire p. 42-43*). Mais l'âge légal de la retraite a commencé à reculer progressivement vers 64 ans depuis la réforme de 2023. Par ailleurs, la réforme de l'assurance chômage a réduit la durée d'indemnisation des seniors (27 mois au lieu de 36 mois). Conséquence, le pic de ruptures conventionnelles devrait se décaler vers 60 ans ou 61 ans.

Un coût pour l'Assurance chômage

Ces ruptures de contrat coûtent cher : 9 milliards d'euros par an, soit 26 % du total des allocations de retour à l'emploi, selon l'Unédic. S'appuyant sur ces chiffres, le gouvernement a dénoncé les abus de certains salariés qui profiteraient d'un « droit de tirage du chômage ».

Mais après avoir annoncé son projet de durcir encore les règles d'indemnisation du chômage, l'exécutif a finalement mis cette idée de côté, à condition qu'une négociation portant notamment sur les ruptures conventionnelles soit menée entre les partenaires sociaux. L'objectif fixé : s'accorder à trouver au moins 400 millions d'euros d'économies par an. En cas d'échec, le gouvernement entend bien reprendre la main.

Un durcissement des conditions d'indemnisation par France travail est donc à craindre. En attendant, l'esprit de la rupture conventionnelle reste inchangé : les deux parties doivent être d'accord pour rompre le contrat de travail. ...

258 916
ruptures conventionnelles

ont été signées au premier semestre 2025.

Source : Dares.



Indemnisation du chômage selon votre âge

Si vous perdez votre emploi, voici la nouvelle durée d'indemnisation du chômage depuis le 1^{er} avril 2025.

ÂGE À LA FIN DU CONTRAT	DURÉE MAXIMUM D'INDEMNISATION
Moins de 55 ans	18 mois
55 et 56 ans	22,5 mois
57 ans et plus	27 mois



Allocations chômage, attention au délai de carence

En plus des 7 jours incompressibles, France travail applique un délai de carence avant de verser les premières allocations si le montant de l'indemnité de rupture dépasse celui de l'indemnité légale. Une bonne transaction, une convention collective plus favorable conduiront à un tel « différé d'indemnisation spécifique », qui peut rapidement aller jusqu'à 5 mois (150 jours maximum). D'autre part, le paiement des congés non pris conduit aussi à un différé.



Comment demander une rupture conventionnelle?

Il s'agit d'ouvrir une négociation plus que de raisonner en termes de conflit. L'entreprise a-t-elle déjà pratiqué des ruptures conventionnelles? L'activité de votre service a-t-elle ralenti? Dans une entreprise où les relations sont bonnes, présenter simplement son projet peut se révéler suffisant pour déboucher sur un constat partagé: vous avez fait une bonne route ensemble, mais vous aimeriez désormais vous lancer dans un projet personnel; vous ne voyez plus de perspective d'évolution interne...

Si le climat est plus lourd, il faut parvenir à suggérer – sans jamais menacer – que cette solution pourrait éviter un contentieux: sur la charge de travail, les heures non payées, un management harcelant, un forfait jours ne respectant pas le formalisme nécessaire... à condition d'en avoir conservé des preuves.

Comment réagir quand c'est mon employeur qui m'en parle?

Un scénario plus fréquent peut inquiéter: lorsque l'employeur ou la direction des ressources humaines suggère une rupture conventionnelle au salarié. « Il faut en référer à un élu ou un représentant des salariés pour être conseillé dès le début de la procédure », recommande Clara Grangeon, juriste à la CFDT.

Il convient aussi de vérifier si l'employeur envisage une suppression de votre poste, ce qui justifierait un licenciement économique ou un reclassement.

Quel formalisme doit respecter l'employeur?

Les deux parties signent une convention au terme d'un ou plusieurs entretiens auxquels le salarié est convoqué. Il peut

se faire assister d'un représentant du personnel (ou, dans les petites entreprises qui n'en ont pas, d'un conseiller que le salarié aura choisi).

La convention définit le montant de l'indemnité et fixe la date de rupture du contrat. À compter de sa signature, les deux parties disposent de 15 jours de réflexion pour se rétracter (par lettre recommandée avec accusé de réception). Le salarié ou son employeur adresse au terme de ce délai une demande d'homologation à l'administration du travail (Dreets) sur le site TéléRC (www.telerc.travail.gouv.fr). Le délai d'instruction est de 15 jours supplémentaires. L'homologation est ensuite réputée acquise.

Le salarié aura encore 1 an pour formuler un éventuel recours. Pour obtenir l'annulation de cette rupture conventionnelle, la nullité ne peut être demandée qu'en cas de fraude ou de vice du consentement: par exemple, en cas de pressions de l'employeur, qui doivent pouvoir être démontrées.

Quelle indemnité touchera le salarié ?

La loi fixe un plancher qui est l'indemnité légale de licenciement (un quart de mois de salaire par année d'ancienneté jusqu'à 10 ans et un tiers de salaire au-delà), sauf si la convention collective de la branche professionnelle de l'entreprise prévoit un calcul plus avantageux. Point important: il ne s'agit que d'un minimum qui peut être amélioré par une négociation. « N'oubliez pas qu'avec cet accord, l'employeur évite le risque de contentieux avec un salarié dont il se sépare », rappelle Françoise de Saint Sernin, avocate. Ainsi, dans le cas où l'initiative provient d'une DRH ou d'un patron, le salarié dispose de quelques billes pour négocier un montant supérieur ou « supra-légal ». En revanche, il sera moins à l'aise s'il est à l'origine de la demande. Mais être souple sur sa date de départ peut se révéler un bon argument de négociation.

Le préavis (qui peut aller jusqu'à 3 mois en cas de licenciement ou de démission) n'est pas obligatoire dans ce cas, mais son

paiement fait souvent partie de la négociation. Une formation ou un « outplacement », c'est-à-dire un accompagnement pour retrouver un poste hors de l'entreprise, peuvent aussi être obtenus.

Quels impôts et cotisations pour cette indemnité ?

► **Si l'indemnité est perçue avant l'âge de la retraite:** elle est exonérée de cotisations sociales et de CSG/CRDS jusqu'à 96 120 €, soit 2 fois le plafond annuel de la Sécurité sociale (Pass) en 2026. L'indemnité est aussi exonérée d'impôt sur la partie correspondant au montant de l'indemnité légale ou conventionnelle. Si le calcul est plus favorable, elle peut être exonérée d'impôt jusqu'au double de la rémunération annuelle du salarié. La partie supra-légale ou supra-conventionnelle, elle, est soumise à la CSG/CRDS, jusqu'à 96 120 € en 2026, puis aux cotisations sociales au-delà de cette somme.

► **Si le salarié peut bénéficier d'une retraite:** l'indemnité de rupture est intégralement soumise à l'impôt sur le revenu. Depuis le 1^{er} septembre 2023 elle est exonérée de cotisations sociales dans la limite de 2 fois le plafond annuel de la Sécurité sociale (soit 96 120 € en 2026).

L'indemnité est également exonérée de CSG et de CRDS à hauteur du plus faible des deux seuils suivants:

► soit l'indemnité négociée (ou à défaut l'indemnité légale ou fixée par la convention collective);

► soit le montant non soumis aux cotisations sociales.

Si l'indemnité dépasse 10 fois le plafond annuel (soit 480 600 €), elle subit, dès le premier euro, le prélèvement des cotisations.

► **Pour l'employeur:** depuis 2026, une cotisation de 40 % s'applique sur la partie de l'indemnité inférieure à 2 fois le plafond de la sécurité sociale. Précédemment cette cotisation était de 30 %. Mais, ce surcoût pour l'entreprise n'a pas été suffisant pour freiner la progression de ces ruptures décidées d'un commun accord. ■



Garantie de prêt

Une cour d'appel a considéré que la rupture conventionnelle étant de nature consensuelle, elle ne permettait pas de faire jouer la garantie perte d'emploi d'un prêt immobilier. En attendant la jurisprudence de la Cour de cassation, il sera prudent de bien relire les clauses de son contrat.

Proches aidants : un statut et des droits élargis

En France, 8 à 11 millions d'adultes soutiennent au quotidien un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap. De nouveaux droits leur ont été reconnus depuis 2023. CATHERINE JANAT

Vous obtenez le statut de proche aidant si vous aidez quelqu'un dans sa vie quotidienne de façon régulière, fréquente et à titre non professionnel. Cette personne peut être votre conjoint, partenaire de pacs ou concubin, un membre de votre famille ou de celle de votre conjoint, voire toute autre personne résidant avec vous ou avec qui vous entretenez des liens étroits et stables.

DES AVANTAGES POUR LA RETRAITE

→ Les deux parents d'un enfant handicapé bénéficient d'un trimestre supplémentaire par période d'éducation de 30 mois, dans la limite de 8 trimestres, s'ils ont droit à l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé et à son complément. Par exemple, la mère d'un enfant en situation de handicap a droit à cette majoration de 8 trimestres, ajoutée à celle de 8 trimestres pour enfant, soit 16 trimestres en tout.

Le père, lui, bénéficie des 8 trimestres de majoration pour enfant handicapé.

→ Une majoration de 8 trimestres au maximum vous est accordée si vous avez cessé de travailler pour vous occuper totalement d'une personne de votre famille, présentant un taux d'incapacité d'au moins 80%. Un trimestre vous est attribué par période de 30 mois de prise en charge depuis 2015.

→ Avant 2023, les personnes qui ont réduit ou cessé leur activité pour s'occuper d'un proche handicapé ont pu valider des trimestres de retraite grâce à leur affiliation gratuite à l'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF). Vérifiez que ces trimestres figurent sur votre relevé de carrière.

→ Depuis le 1^{er} septembre 2023, vous bénéficiez de l'assurance vieillesse des aidants (AVA). Elle permet aux personnes qui cessent leur activité ou travaillent à temps partiel pour aider un enfant ou un proche en situation de

handicap de valider des trimestres. Elles doivent se trouver dans l'une des situations suivantes :

- elles perçoivent l'allocation journalière de présence parentale ;
- elles ont un enfant de moins de 20 ans en situation de handicap dont le taux d'incapacité est d'au moins 80% ou compris entre 50% et 79% s'il donne droit au complément de l'allocation d'éducation ou de la prestation de compensation du handicap. Cet enfant doit vivre au domicile de ses parents ;
- elles aident un adulte en situation de handicap dont le taux d'incapacité est d'au moins 80% et dont l'état nécessite (d'après la Commission départementale des personnes handicapées, CDPH) une assistance ou une présence ;
- elles s'occupent d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie dans le cadre d'un congé de proche aidant.

Pour bénéficier de l'AVA pour la prise en charge d'un adulte handicapé ou au titre du congé de proche aidant, il faut la demander à la CAF. Dans tous les autres cas, vous n'avez aucune démarche à faire.

À noter : vos trimestres validés au titre de l'AVPF ou de l'AVA comptent pour l'ouverture de droit à une retraite anticipée pour carrière longue. Jusqu'à 4 trimestres sont considérés comme cotisés. Ces trimestres AVPF ou AVA peuvent aussi relever votre pension si elle est faible. Jusqu'à 24 trimestres sont pris en compte pour l'ouverture du droit au minimum contributif majoré (*lire p. 72*).

→ Même si vous n'avez pas les trimestres requis pour partir à l'âge légal, votre retraite peut être calculée au taux plein à 65 ans au lieu de 67 ans. Des conditions strictes sont exigées : la personne dont vous vous occupez doit avoir perçu « l'aide humaine » de la prestation de compensation du handicap (PCH) ou l'allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP). De plus, l'aidant doit avoir cessé son activité 30 mois consécutifs.



UN CONGÉ DE PROCHE AIDANT

→ Il s'adresse aux salariés et aux fonctionnaires dont un proche présente un handicap ou une perte d'autonomie nécessitant une aide régulière. Sa durée ne peut dépasser 1 an.

→ Vous pouvez, avec l'accord de votre employeur, fractionner ce congé (y compris par demi-journées) ou le transformer en période à temps partiel. À défaut d'accord d'entreprise, vous devez informer votre employeur au moins 1 mois avant le début du congé ou la prise de temps partiel.

→ Durant ce congé, vous ne pouvez exercer aucune activité rémunérée, sauf à être employé par la personne aidée. Vous n'êtes pas rémunéré par l'employeur (sauf accord d'entreprise). Vous validez des trimestres pour la retraite dans le cadre de l'AVA.

Bon à savoir : depuis le 7 juillet 2024, vous pouvez obtenir le débloqué anticipé de la participation, de l'intéressement ou des versements volontaires sur votre plan d'épargne salariale. Vous bénéficiez de ce droit si vous, votre conjoint ou partenaire de pacs accompagnez un proche.

UNE ALLOCATION JOURNALIÈRE

→ L'allocation journalière du proche aidant (Ajpa) est versée aux personnes qui, ponctuellement, arrêtent de travailler ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche handicapé (taux d'incapacité de 80%) ou présentant une perte d'autonomie ouvrant droit à l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), ou encore invalide ou bénéficiaire de rentes d'accident du travail et de maladie professionnelle (avec une majoration ou une prestation de recours à une tierce personne). Peuvent y prétendre :

- les salariés et les fonctionnaires en congé de proche aidant ;
- les travailleurs indépendants ainsi que le conjoint, partenaire de pacs ou concubin collaborateur ;
- les demandeurs d'emploi indemnisés cessant de rechercher un emploi pour assister un proche (pas de cumul avec les allocations chômage).

→ Au maximum, 22 jours d'allocations sont versés par mois et 66 jours durant votre carrière pour une personne aidée.

Nouveau : depuis le 1^{er} janvier 2025, si la durée maximale est atteinte, le droit à l'Ajpa peut être renouvelé pour accompagner d'autres personnes. Le total ne peut dépasser 264 jours d'allocation sur toute votre carrière. Autrement dit, ce congé permet d'accompagner 4 personnes pendant 66 jours chacune, au maximum.

→ Le montant de l'allocation est de 66,64 € par jour et de 33,32 € pour une demi-journée en 2026.

La demande se fait auprès de sa CAF ou de sa caisse MSA. Ces périodes de perception de l'allocation valident des trimestres pour la retraite de l'AVA.

DES AIDES POUR SE FAIRE REMPLACER

Une personne aidée qui perçoit l'APA peut bénéficier d'une majoration pour remplacer son proche aidant :

- lorsque ce dernier utilise son droit au répit (583,52 € par an en 2026). Le remplacement doit se faire par un professionnel ;
- si l'aidant est hospitalisé (1159,32 € en 2026 pour l'aidé).

LES SITES POUR BIEN S'INFORMER

- notretemps.com
- agevillage.com (rubrique « Être aidant, être aidé »)
- aidants.fr (Association française des aidants)
- lamaisondesaidants.com
- lassuranceretraite.fr (onglet « Je suis actif », puis dans « Ma vie personnelle », « Aider un proche »)
- maboussoleaidants.fr

Chômage après 50 ans, des règles plus restrictives

La convention chômage de novembre 2024 s'applique aux contrats de travail interrompus à partir du 1^{er} avril 2025. Certaines règles ont été durcies pour les cinquantenaires.

De nouvelles mesures restrictives pourraient encore être adoptées. PATRICIA ERB



Des conditions d'accès assouplies pour certains

Certains demandeurs d'emploi peuvent bénéficier de l'assurance chômage dès lors qu'ils ont travaillé 5 mois au cours des 24 derniers mois (au lieu de 6 mois au cours des 24 ou 36 mois selon l'âge). Cette condition d'affiliation assouplie concerne les personnes qui n'ont pas bénéficié d'allocations chômage au cours des 20 années précédant la demande (loi n° 2025-989 du 24 octobre 2025).

Fin novembre 2025, le ministre du Travail du gouvernement Lecornu s'est dit prêt à abandonner son projet de durcir les conditions d'indemnisation du chômage si les partenaires sociaux s'engageaient à mener des négociations sur les ruptures conventionnelles et les contrats courts. Objectif : réaliser 400 millions d'euros d'économies par an. À défaut, le Premier ministre serait « conduit à prendre ses responsabilités ». Autrement dit, le gouvernement durcirait les conditions d'indemnisation au chômage. Ouvertes le 7 janvier 2026, les négociations sont toujours en cours à l'heure où nous écrivons. En conséquence, les règles indiquées dans ce chapitre sont celles en vigueur depuis 1^{er} janvier 2025.

Les changements au 1^{er} avril 2025

➤ Les bornes d'âge qui ouvrent droit à une indemnisation supérieure à 18 mois sont relevées : elles sont passées à 55 ans et 57 ans (53 ans et 55 ans auparavant).

➤ L'indemnisation du chômage peut toujours être prolongée jusqu'à l'âge de la retraite à taux plein. Mais l'entrée dans ce

dispositif recule progressivement de 62 à 64 ans (*voir les conditions requises p. 45*).

➤ La dégressivité de l'allocation à partir du 7^e mois est désormais possible dès 55 ans (auparavant 57 ans) pour les plus hauts revenus.

➤ L'âge auquel les chômeurs en formation peuvent bénéficier de l'allongement de la durée d'indemnisation (jusqu'à 137 jours) recule à 55 ans (au lieu de 53 et 54).

➤ Les allocations chômage sont désormais calculées sur 30 jours, et non plus, selon les mois, sur 28, 30 ou 31 jours.

➤ Plusieurs règles cohabitent pour définir la durée d'indemnisation. Seules ceux qui ont perdu leur emploi depuis le 1^{er} avril 2025, ou dont la procédure de licenciement a commencé à cette date, sont concernées par le recul des bornes d'âge à 55 et 57 ans pour être indemnisé plus de 18 mois. Si le contrat a été interrompu avant cette date, la durée d'indemnisation ne change pas.

L'indemnisation

Pour percevoir l'ARE

Pour avoir droit aux allocations d'aide au retour à l'emploi (ARE), il faut remplir chacune des conditions suivantes :

➤ dans les 12 mois qui suivent la perte de l'emploi, s'inscrire comme demandeur d'emploi, exclusivement via internet sur www.francetravail.fr En cas de difficulté, rendez-vous dans votre agence France travail pour obtenir de l'aide ;

➤ avoir travaillé pendant une durée minimale au cours des mois précédant la perte d'emploi. Cette durée de référence s'apprécie selon votre âge à la fin du contrat de travail (ou d'engagement de la procédure de licenciement).

DURÉE D'INDEMNISATION DU CHÔMAGE SELON L'ÂGE À LA FIN DU CONTRAT DE TRAVAIL

DATE DE FIN DE CONTRAT/ÂGE	MOINS DE 53 ANS	53 OU 54 ANS	55 ANS ET PLUS	57 ANS ET PLUS
Depuis le 1 ^{er} avril 2025	18 mois	18 mois	22,5 mois	27 mois
Entre le 1 ^{er} février 2023 et le 31 mars 2025	18 mois	22,5 mois	27 mois	-
Avant le 1 ^{er} février 2023	24 mois	30 mois	36 mois	-

– **Contrat rompu après le 1^{er} avril 2025:** vous devez avoir travaillé au moins 6 mois (ou 130 jours ou 910 heures) au cours des 36 derniers mois si vous aviez 55 ans ou plus à la fin du contrat de travail. La durée est de 6 mois sur les 24 derniers mois si vous aviez moins de 55 ans.

– **Contrat rompu avant le 1^{er} avril 2025:** vous devez avoir travaillé au moins 6 mois (130 jours ou 910 heures) au cours des 36 derniers mois si vous aviez 53 ans et plus à la fin du contrat de travail. La durée est de 6 mois sur les 24 derniers mois si vous aviez moins de 53 ans. Cette condition n'est pas exigée en cas de fermeture définitive de l'entreprise;

- rechercher activement un emploi (salaire ou activité indépendante) ou suivre une formation, soit inscrite dans votre projet personnalisé d'accès à l'emploi (PPAE) établi avec le conseiller de France travail, soit financée par le compte personnel de formation (CPF);

- être apte physiquement à travailler. Si vous êtes en arrêt maladie au moment de votre licenciement, par exemple, vous ne serez pas indemnisé par France travail, mais pourrez percevoir les indemnités journalières de la Sécurité sociale;

- habiter en France;

- ne pas percevoir de retraite au titre d'un dispositif de départ anticipé;

- ne pas avoir droit à votre pension à taux plein si vous avez au moins l'âge légal de la retraite.

Que touche-t-on ?

Votre allocation de retour à l'emploi (ARE) est proportionnelle à votre salaire journalier de référence (SJR). Ce dernier est déterminé en divisant les rémunérations brutes (salaires, primes... mais pas les indemnités de licenciement) perçues durant les 36 mois précédant la fin du dernier contrat de travail (ou les 24 derniers mois pour les plus jeunes) par le nombre de jours (travaillés et non travaillés) compris entre le premier jour du premier contrat et le dernier jour du dernier contrat de cette période.

L'allocation est égale, selon la formule la plus favorable au salarié, à 40,4 % de son salaire journalier de référence (SJR) plus 13,18 € (au 1^{er} juillet 2025), ou à 57 % du SJR. L'allocation ne peut être inférieure à



32,13 € (au 1^{er} juillet 2025). Toutefois, vous percevrez moins si, ayant eu un petit salaire, cette somme de 32,13 € est supérieure à 75 % de votre SJR. Dans ce cas, vous aurez seulement 75 % du SJR.

60,4 %

C'est le taux d'emploi des 55-64 ans en France en 2024.

Il est de 77,8% pour les 55-59 ans et de 42,4% pour les 60-64 ans.

(Source: Dares, Résultats n° 40, juillet 2025.)



Nadège

Exemple

80 000 € de rémunération sur les 3 dernières années

Après 30 ans d'ancienneté dans l'entreprise, Nadège est licenciée à 60 ans. Avec une rémunération brute de 80 000 € sur les 3 dernières années, son SJR est calculé ainsi: 80 000 € / 1095 jours (nombre de jours calendaires en 3 ans), soit 73 €. On applique la formule la plus favorable pour le calcul de son allocation journalière, soit: $(73 € \times 40,4\%) + 13,18 € = 42,67 €$.

Une dégressivité pour les hauts salaires

Depuis le 1^{er} juillet 2023, si votre salaire de référence dépasse un seuil mensuel, ...



Conserver sa mutuelle au chômage

Les salariés dont le contrat de travail est rompu et qui ont droit aux allocations de chômage peuvent conserver leur mutuelle d'entreprise durant 12 mois maximum. Avec moins d'un an d'ancienneté, la durée de ce maintien est égale à celle du contrat de travail.

... révisé chaque année, l'allocation est réduite de 30 % à partir du 7^e mois d'indemnisation (pour les contrats rompus après le 30 novembre 2021). Ce seuil est de 4939,67 € brut mensuel depuis le 1^{er} juillet 2025. L'application de ce coefficient ne peut abaisser votre allocation journalière sous 92,57 € brut (soit 2777,10 € pour un mois de 30 jours depuis le 1^{er} juillet 2025).

La mesure n'est pas applicable aux demandeurs d'emploi ayant au moins 57 ans à la date de fin de leur contrat de travail si elle est antérieure au 1^{er} avril 2025, 55 ans après cette date, aux intermittents du spectacle et aux personnes licenciées pour des raisons économiques qui adhèrent au contrat de sécurisation professionnelle.

À partir de quel moment est-on indemnisé ?

Lorsque vous perdez votre travail, vous n'êtes pas immédiatement indemnisé. Différents délais « de carence » reportent dans le temps le premier versement de l'allocation d'aide au retour à l'emploi.

► Le premier délai de carence dépend du montant de l'indemnité de licenciement que vous percevez. Il s'applique si vous recevez une indemnité supérieure à celle prévue par le Code du travail (celle fixée par votre convention collective, par exemple). Ce délai est de 150 jours maximum (seulement 75 jours en cas de licenciement économique). Il court à compter du lendemain de la rupture du contrat de travail.



Florence
58 ans,
25 000 € d'indemnité

Exemple

En application de sa convention collective, Florence reçoit une indemnité de licenciement de 25 000 €, soit 18 000 € de plus que l'indemnité prévue par le Code du travail. Le délai de carence est calculé selon une formule définie par la réglementation chômage: $18\,000\text{ €} / 111,80 = 161$ jours, ramenés à 150 jours. Florence attendra 5 mois avant de pouvoir percevoir ses allocations de chômage.

► Le deuxième délai de carence est calculé en fonction des jours de congé qui

vous restent à prendre au moment de la rupture du contrat et que l'employeur vous paie. Ce délai ne peut en aucun cas excéder 30 jours.

► Le troisième délai, dit « d'attente », est de 7 jours. Il commence à courir à compter de votre inscription à France travail.

Pendant combien de temps ?

→ **Fin du contrat à partir du 1^{er} avril 2025.** La durée maximale d'indemnisation est de :

► 18 mois (548 jours) si vous aviez moins de 55 ans lors de la rupture de votre contrat ;

► 22,5 mois (685 jours) si vous aviez 55 ou 56 ans (et jusqu'à 137 jours supplémentaires si vous suivez une formation) ;

► 27 mois (822 jours) d'indemnisation si vous aviez 57 ans ou plus.

→ **Fin du contrat entre le 1^{er} février 2023 et le 31 mars 2025.** La durée maximale d'indemnisation est de :

► 18 mois (548 jours) si vous aviez moins de 53 ans lors de la rupture de votre contrat ;

► 22,5 mois (685 jours) si vous aviez 53 ou 54 ans (et jusqu'à 137 jours supplémentaires si vous suivez une formation) ;

► 27 mois (822 jours) d'indemnisation si vous aviez 55 ans ou plus.

→ **Fin du contrat avant le 1^{er} février 2023.** La durée maximale d'indemnisation est de :

► 24 mois (730 jours) si vous aviez moins de 53 ans lors de la rupture de votre contrat ;

► 30 mois (913 jours) si vous aviez 53 ou 54 ans (182 jours supplémentaires maximum si vous suivez une formation) ;

► 36 mois (1095 jours) d'indemnisation si vous aviez 55 ans ou plus.

À savoir : pour les contrats qui ont pris fin après le 1^{er} février 2023, les durées d'indemnisation peuvent s'allonger de 25 % si le taux de chômage en France remonte au-dessus des 9 % ou s'il augmente de 0,8 point pendant trois trimestres consécutifs.

Et à l'âge légal de la retraite ?

► Si, à l'âge légal de la retraite, vous avez assez de trimestres pour bénéficier du taux plein, France travail cesse de vous

indemniser. C'est à vous de faire votre demande de retraite, 5 mois avant, pour éviter une rupture de revenus.

➤ Si vous avez atteint l'âge légal mais n'avez pas suffisamment de trimestres, vous pouvez continuer à percevoir les allocations chômage jusqu'à ce que vous puissiez faire liquider votre retraite au taux plein. Pour cela, vous devez remplir plusieurs conditions :

- avoir atteint un certain âge :
 - 62 ans si votre contrat de travail a pris fin avant le 1^{er} avril 2025 ;
 - entre 62 et 64 ans selon votre année de naissance, suivant le rythme de recul de l'âge de la retraite, si votre contrat de travail a pris fin après le 1^{er} avril 2025 ;
- toucher les allocations de chômage depuis au moins 1 an ;
- avoir été salarié pendant 12 ans au moins (dont 1 année continue ou 2 discontinues dans les 5 dernières années) ;
- ne pas encore avoir droit à une retraite à taux plein, mais justifier d'au moins 100 trimestres.

France travail vous adressera un questionnaire, 2 mois avant la fin de votre droit à indemnisation au chômage, pour vérifier que vous remplissez bien ces conditions.



Xavier

**né en avril 1963,
au chômage à 60 ans**

Exemple

Au chômage depuis fin janvier 2023, Xavier avait droit à 36 mois d'indemnisation, soit de février 2023 à fin janvier 2026 en l'absence de reprise d'emploi.

En janvier 2026, il a eu 62 ans et 9 mois, et pouvait donc partir à compter du 1^{er} février 2026, ce qui coïncidait avec le terme de son droit au chômage. Mais s'il avait pris sa retraite à cette date, il n'aurait pas obtenu une pension de base à taux plein : il ne totalisait en effet que 158 trimestres, alors qu'il lui en faut 170, compte tenu de son année de naissance.

Comme il avait néanmoins atteint l'âge légal, il a pu prétendre au maintien de ses allocations 12 trimestres supplémentaires dans la mesure où il remplissait les conditions exigées.

Des obligations et des sanctions

➔ **Si vous manquez un rendez-vous prévu avec France travail sans motif légitime :**

au premier manquement, vous êtes radié de la liste des demandeurs d'emploi et le versement de vos allocations est suspendu pendant 1 mois (cette sanction ne réduit pas la durée de votre indemnisation). Au deuxième manquement, vous encourez une radiation et une suppression des allocations pendant 2 mois (4 au troisième manquement) qui se traduit par une réduction de la durée d'indemnisation. Après une radiation, il faut se réinscrire à France travail pour percevoir à nouveau ses allocations.

➔ **Si vous refusez à deux reprises « une offre raisonnable d'emploi »,** ou ne recherchez pas suffisamment du travail, vous êtes radié et le versement de vos allocations est suspendu pendant 1 mois. Au deuxième manquement, même sanction, mais pour 2 mois (4 dès le troisième).

L'offre raisonnable d'emploi est définie dans le projet personnalisé d'accès à l'emploi (PPAE) élaboré avec votre conseiller et réactualisé régulièrement.

➔ **Vous n'encourez pas de sanction si vous refusez un emploi :**

- à temps partiel alors que vous avez établi dans votre PPAE que vous recherchez un emploi à temps plein ;
- dont le salaire est inférieur à celui pratiqué dans la région pour le même poste ;
- non compatible avec vos qualifications et compétences professionnelles.

➔ **Si vous refusez une proposition de CDI après un CDD,** ou une mission d'intérim par deux fois sur une période de 12 mois : votre ARE sera supprimée (loi du 21 décembre 2022, J. O. du 22).

➔ **En cas de fausse déclaration,** vous risquez la suppression totale des allocations ainsi qu'une radiation pour une durée de 6 à 12 mois (la sanction est moins lourde en cas de non-déclaration d'une reprise d'activité très brève).

La radiation entraîne l'impossibilité de se réinscrire comme demandeur d'emploi pendant cette période. La sanction est prise par France travail. Le demandeur ...



Allocation pour les indépendants

Les indépendants ont droit à une indemnisation d'environ 800 € par mois pendant 6 mois, non renouvelables, en cas de liquidation judiciaire ou d'entreprise non viable économiquement (par exemple, une baisse d'au moins 30% des revenus déclarés attestée par un expert-comptable). Certaines conditions doivent être remplies :

- avoir exercé une activité non salariée pendant 2 ans en continu au titre d'une seule entreprise ;
- avoir dégagé au moins 10 000 € de revenu annuel moyen au cours de l'une des 2 dernières années ;
- disposer d'un revenu mensuel inférieur au RSA (646,52 € jusqu'au 31 mars 2026) ;
- avoir cessé définitivement l'activité indépendante.



Revalorisation des allocations

Les allocations chômage sont revalorisées chaque année, au 1^{er} juillet. En juillet 2025, elles ont été revalorisées de 0,5%.

Exposition à l'amiante

Les chômeurs et les titulaires d'une pension d'invalidité qui ont été exposés peuvent opter pour la préretraite amiante s'ils remplissent les conditions. La Carsat doit alors estimer le montant de l'allocation de préretraite afin de leur permettre de faire le meilleur choix financier.

... d'emploi en est informé et peut, dans un délai de 10 jours avant leur mise en application, présenter sa défense.

Le cumul avec un emploi

Cumuler un emploi et l'ARE est possible. Le montant de l'allocation chômage versée le mois où vous avez travaillé est réduit de 70% de la rémunération brute de l'activité.



Christian

1710 € d'ARE par mois,
salaire de référence: 3000 €

Il reprend une activité qui lui procure un salaire mensuel brut de 1600 €. Il aura droit à 590 € d'allocations de chômage (1710 € - 70% de 1600 €) en plus de son salaire, soit 2190 € en tout.

Attention! Le cumul des deux ne peut dépasser le salaire de référence. Grâce à la reprise d'activité, une partie des allocations n'est pas versée et repousse dans le temps la fin de l'indemnisation.

Le droit rechargeable

Le droit rechargeable aux allocations repose sur le principe que dès que le

chômeur retravaille au moins 6 mois, fractionnés ou pas (soit 910 heures ou 130 jours), il accumule de nouveaux droits.



Carole

58 ans, a droit à 27 mois d'ARE

Elle est embauchée avec un contrat à durée déterminée (CDD) de 8 mois à l'issue duquel il lui restera 2 ans d'indemnisation. À la fin de son CDD, elle utilisera ce reliquat de droit si elle ne retrouve pas d'emploi. Lorsqu'elle aura épuisé son stock d'allocations, elle aura à nouveau droit à une période d'indemnisation au titre de son CDD.

Mais le reliquat d'indemnisation reste calculé sur le salaire du tout premier emploi perdu. Si celui-ci était moins bien rémunéré que l'emploi repris, le droit rechargeable ne sera pas favorable. Il sera donc possible de renoncer à utiliser les droits à allocation qui restaient au moment de la reprise d'activité. Ce « droit d'option » est réservé aux demandeurs d'emploi qui ont retravaillé au moins 6 mois. Autre condition: soit que l'ancienne ARE ait été inférieure ou égale à 20 €, soit que la nouvelle soit supérieure d'au moins 30 % à l'ancienne. ■

Connaître vos droits : vos questions

Le congé parental compte pour la retraite ?

« J'avais pris un congé parental d'un an. Ai-je le droit à des trimestres en plus ? » **Khira**

Réponse de L'Assurance retraite: la période de congé parental peut valider des trimestres. Mais ces derniers ne se cumulent pas avec la majoration de durée d'assurance pour enfant (8 trimestres). L'option la plus favorable vous est accordée.

Puis-je modifier ma retraite progressive ?

« Si je demande une retraite progressive à 80%, est-il possible ensuite de passer à 60% ? » **Éric**

Réponse de L'Assurance retraite: Oui. Vous pouvez demander votre retraite progressive en étant titulaire d'un contrat au temps partiel de 80% et, par la suite, demander à modifier ce temps de travail (et votre contrat) à 60%, par exemple. Vous devez prévenir l'Assurance retraite: elle recalculera, la partie de retraite à vous verser en conséquence (40%).

Les indemnités de maladie, ça joue aussi ?

« Les indemnités maladie sont-elles comptées pour calculer mes 25 meilleures années de salaire ? » **Maryse**

Réponse de L'Assurance retraite: le revenu annuel moyen, utilisé dans le calcul de la retraite, est déterminé seulement en fonction des salaires et revenus d'activité professionnelle. Les indemnités journalières de la Sécurité sociale n'entrent pas dans ce calcul de vos 25 meilleures années de salaire. En revanche, les périodes d'indemnisation au titre de la maladie valident des trimestres dits « assimilés »: 60 jours donnent droit à un trimestre.

Le mois idéal pour la retraite ?

« Quel est le meilleur moment de l'année pour débiter sa retraite ? » **Paula**

Réponse de L'Assurance retraite: le meilleur mois est celui qui suit un trimestre civil (par exemple:

un point de départ de votre retraite au 1^{er} avril, 1^{er} juillet, 1^{er} octobre, 1^{er} janvier). Ainsi, votre dernier trimestre civil est achevé et pris en compte. À savoir aussi: pour que votre dernière année entre dans le calcul de votre salaire annuel moyen, il faut commencer votre retraite le 1^{er} janvier de l'année suivante, car, sinon, la dernière année ne sera pas prise en compte dans les 25 meilleures années.

J'ai travaillé à l'étranger...

« J'ai travaillé 5 ans aux États-Unis. Comment récupérer mes droits à la retraite ? » **Romain**

Réponse de L'Assurance retraite: il existe une convention de sécurité sociale entre les États-Unis et la France: si vous résidez ici, c'est votre caisse de retraite française qui contactera (à votre demande) la caisse américaine pour récupérer les informations concernant votre carrière Outre-Atlantique. Le moment venu, c'est aussi la caisse française qui demandera le paiement de votre retraite américaine.

Combien de trimestres pour un job d'étudiant ?

« Comment est calculée la retraite pour les emplois saisonniers et les jobs étudiants ? » **Brice**

Réponse de L'Assurance retraite: la validation des trimestres dépend du salaire brut soumis à cotisations sociales, et non du nombre de jours de travail. Pour valider un trimestre, vous devez avoir cotisé sur un montant minimum correspondant à 150 heures de smic, soit 1803 € brut en 2026. Un emploi saisonnier ou un job étudiant ouvre des droits à retraite dans les mêmes conditions qu'un autre emploi. Pour vérifier ces périodes sur votre relevé de carrière rendez vous sur votre espace personnel sur www.lassuranceretraite.fr

Une question à poser sur votre situation ? Rejoignez le site notretemps.com, nous organisons régulièrement des tchats avec les experts de l'Assurance retraite et de l'Agirc-Arrco.

Quel statut pour démarrer une activité indépendante ?

Vous avez envie de créer votre propre activité pour réaliser un projet ou faute de retrouver un emploi. Selon vos priorités, faites la comparaison entre le statut simplifié de micro-entrepreneur et le portage salarial. CATHERINE JANAT

Vous êtes poussé par l'envie de lancer votre propre activité ? Après un licenciement, vous avez décidé de créer votre emploi ? Vous désirez compléter votre retraite ? Vous n'êtes pas seul.

Reste à vous informer sur vos droits et à choisir le statut juridique de votre nouvelle activité.

Votre nouvelle activité modifie vos droits

Selon votre situation, commencer une activité indépendante a des conséquences différentes.

→ **Vous êtes un salarié.** Vous pouvez créer votre entreprise tout en restant salarié. Cela vous permet d'expérimenter votre idée hors de votre temps de travail avant de vous lancer. Mais il vous faut respecter votre obligation de loyauté vis-à-vis de votre employeur. Il n'est pas question de créer une activité susceptible de le concurrencer.

→ **Vous êtes au chômage indemnisé par France travail.** Si vous créez ou reprenez une entreprise, deux choix vous sont possibles :

➤ **Vous souhaitez continuer à percevoir des allocations de chômage,** le temps de savoir si votre projet est viable. C'est possible dans le cadre de vos droits engrangés en tant que salarié, si vous maintenez votre inscription comme demandeur d'emploi, actualisez votre situation chaque mois et continuez à remplir les conditions d'indemnisation (être apte à travailler, ne pas pouvoir percevoir votre retraite à taux plein si vous avez au moins l'âge légal de la retraite... lire p. 42). Vous devrez déclarer les revenus tirés de cette activité, ce qui réduira votre allocation, mais reportera dans le même temps la fin de votre indemnisation (lire p. 46).

➤ **Vous avez besoin d'un coup de pouce financier.** Vous pouvez obtenir l'aide à la reprise ou à la création d'entreprise (Arce). Son montant est égal à 60 % des droits aux allocations de retour à l'emploi (ARE) qui vous restent lors du lancement

de votre affaire si le contrat de travail qui a permis l'ouverture de vos droits à l'ARE a pris fin à partir du 1^{er} juillet 2023. Avant, c'est 45 % des droits restants.

Le versement se fait en deux fois : la moitié à la création de l'entreprise et le solde 6 mois après. En cas de cessation d'activité, vous pourrez vous réinscrire à France travail et recevoir la partie de l'ARE qui n'a pas encore été versée.

→ **Vous êtes retraité.** Les revenus que vous tirez de cette nouvelle activité peuvent entraîner une diminution de vos retraites si vous n'avez pas accompli une carrière complète, autrement dit, si vos pensions ont subi une décote (voir les règles du cumul emploi-retraite, p. 99 à 101).

Quel formule choisir ?

LA MICRO-ENTREPRISE

→ **L'entreprise individuelle (EI) est la forme choisie par la grande majorité des créateurs qui se lancent seuls.** Elle ne nécessite aucun apport en capital et la responsabilité de l'entrepreneur est limitée aux biens utiles pour son activité professionnelle. En cas d'impayés, les créanciers ne peuvent pas faire saisir vos biens personnels (votre résidence principale, par exemple).

→ **L'EI peut être placée sous le régime de la micro-entreprise,** pour une création très simplifiée. Il est tout indiqué pour une activité qui ne nécessite pas de gros investissements ni de stock.

À noter : depuis 2016, les termes micro-entrepreneur et auto-entrepreneur sont équivalents.

AVANTAGES

➤ **Des démarches simples.** Il suffit, pour créer une micro-entreprise, de remplir une déclaration en ligne sur formalites.entreprises.gouv.fr Ce guichet unique transmet la déclaration aux organismes compétents : l'INPI (Institut national



de la propriété industrielle) pour l'inscription au registre national des entreprises (RNE), le greffe pour l'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) si vous êtes commerçant, les organismes sociaux et le service fiscal. Vous devez ensuite créer votre compte sur autoentrepreneur.urssaf.fr afin d'y déclarer le chiffre d'affaires et de régler les cotisations sociales.

- **Des obligations comptables réduites**, à savoir seulement un « livre journal » détaillant les recettes et un registre d'achats.
- **Des cotisations sociales calculées sur le chiffre d'affaires** (12,3% à 23,2%, selon le type d'activité). Sans chiffre d'affaires, aucune avance de cotisation n'est à faire.
- **La possibilité d'opter pour un versement fiscal libératoire.** L'impôt est alors versé en même temps que les cotisations.
- **Pour la retraite**, vous êtes logé à la même enseigne que les travailleurs indépendants ou les professions libérales cotisant à la Cipav (*lire p. 82 à 87*).

INCONVÉNIENTS

- **Au titre de votre activité de micro-entrepreneur vous n'avez pas droit aux allocations de chômage versées aux salariés**, mais seulement à l'allocation des travailleurs indépendants (ATI), bien moins

protectrice. De même, sa retraite complémentaire est plus faible que celle d'un salarié, ses indemnités journalières de maladie plus basses et il paie seul sa complémentaire santé.

- **Ce statut n'est possible que si votre chiffre d'affaires ne dépasse pas certains montants:** 77700 € pour les prestations de services, 188700 € pour la vente de marchandises.
- **Pour le calcul de l'impôt, vos charges sont déduites forfaitairement de votre chiffre d'affaires:** par exemple, moins 34% pour des prestations de services, ce qui peut se révéler insuffisant pour couvrir les charges fixes.

LE PORTAGE SALARIAL

- ➔ **Le portage salarial vous permet d'être indépendant tout en bénéficiant du statut de salarié**, et donc de sa couverture sociale. Créée en 1988, cette formule est surtout choisie par les cadres pour réaliser des missions de consultants dans des entreprises. Son principe: un contrat tripartite vous lie à la société de portage et à une entreprise cliente que vous devez trouver. D'une part, un contrat de travail (à durée déterminée ou indéterminée) est établi entre le salarié porté et l'entreprise de portage salarial qu'il a choisie. D'autre part, un contrat commercial est établi entre l'entreprise de portage salarial et l'entreprise cliente. Pour tout renseignement, rendez-vous sur entreprendre.service-public.fr/vosdroits/F31620

AVANTAGES

- **Une meilleure retraite complémentaire** qu'en micro-entreprise ou en entreprise individuelle classique.
- **Le droit aux allocations-chômage des salariés.**

INCONVÉNIENTS

- **Votre chiffre d'affaires est largement diminué par des frais de portage et des cotisations sociales.**
 - Ⓢ **Les frais de gestion**, prélevés par les sociétés de portage, représentent entre 5% et 10% du chiffre d'affaires apporté.
 - Ⓢ **Les charges patronales** sont ensuite déduites à hauteur de 42% à 46%.
 - Ⓢ Il faut encore retrancher environ 23% de **cotisations sociales salariales.**
- Au total, le montant qui vous revient correspond à un peu plus de 40% de votre chiffre d'affaires hors taxes. ■

Le départ à la retraite en pratique

Aucune retraite n'est accordée automatiquement. Il faut la demander, et penser à vous y préparer. Vérifiez votre compte de trimestres 2 ou 3 ans avant la date de départ choisie. Et commencez vos démarches auprès des caisses 5 mois avant votre départ effectif. CATHERINE JANAT



Nouveau

Pour les mères, un calcul plus favorable

Depuis le 1^{er} janvier 2026, la pension des femmes retraitées est calculée en fonction de leur salaire annuel moyen sur leurs 24 meilleures années (et non 25) si elles ont eu un enfant. Si elles ont eu plusieurs enfants, le calcul se fait sur les 23 meilleures années. Ainsi, le salaire moyen peut s'améliorer légèrement.

À SAVOIR

Si vous êtes fonctionnaire

La retraite des fonctionnaires obéit à des règles particulières sur certains points, notamment :

- la pension est calculée sur les 6 derniers mois, hors primes et indemnités;
- le taux plein est à 75%;
- l'âge légal sera à terme de 59 ans pour les agents dits « actifs » (pompiers...) et de 54 ans pour les « super-actifs » (policiers...);
- moins de trimestres sont accordés pour enfant (4 trimestres s'il est né avant le 1^{er} janvier 2024, et 2 trimestres après);
- des « bonifications » sont appliquées.

(Lire le chapitre « Je suis fonctionnaire », p. 74 à 80.)

Vérifiez vos trimestres

Pour les salariés, artisans et commerçants, le montant de la retraite de base se calcule comme suit :

$$\frac{\text{revenu professionnel annuel} \\ (\text{moyenne des 25* meilleures années}) \\ \times \text{taux} \times \text{nombre de trimestres} \\ \text{acquis dans les régimes alignés**}}{\text{nombre de trimestres} \\ \text{pour le taux plein}}$$

*23 ou 24 ans pour les mères.

**Régime général et MSA, artisans et commerçants.

Périodes de travail cotisées

Tous ces trimestres sont pris en compte pour déterminer le taux de liquidation de votre retraite.

Pour valider 1 trimestre, il faut avoir cotisé sur un salaire au moins égal à 150 fois le Smic horaire brut en vigueur au 1^{er} janvier de l'année (dans la limite de 4 trimestres par année civile). Vous devez, par exemple, cotiser sur un salaire brut au moins égal à 1803 € en 2026 pour valider 1 trimestre, et 7212 € pour en valider 4. Les trimestres ne sont donc pas calculés de date à date mais à partir des cotisations versées. Ainsi, si vous cotisez sur un salaire au moins égal à 7212 € entre le 1^{er} janvier et le 31 mars 2026, vous aurez validé vos 4 trimestres. Il y a cependant une exception pour la dernière année en cours d'année, vous ne validerez pas plus de trimestres que ceux travaillés.



Martine

**née en janvier 1964,
166 trimestres fin 2025**

Martine voudrait liquider sa retraite à l'âge légal (62 ans et 9 mois), soit un

début de retraite le 1^{er} novembre 2026. Il lui faut 170 trimestres pour une retraite de base à taux plein. Or elle n'en aura que 169 fin octobre 2026, car elle n'aura travaillé que 3 trimestres, même si son salaire cumulé depuis le début de l'année dépasse les 7212 € suffisants pour valider 4 trimestres en cours de carrière. Martine doit donc attendre janvier 2027 pour obtenir ses 170 trimestres et sa retraite à taux plein.

Périodes de travail à l'étranger

➔ **Si vous avez eu le statut de salarié détaché** d'une entreprise implantée en France, votre employeur et vous-même avez continué à cotiser pour votre retraite lors de ces périodes. Vous avez validé des trimestres comme si vous aviez travaillé en France.

Attention! Il faut pour cela que votre détachement ait été limité dans le temps, en général, pas plus de 3 ans. S'il a duré plus, vous avez été considéré comme expatrié.

➔ **Si vous avez eu le statut d'expatrié**, tout dépend du pays concerné.

➔ Si vous avez travaillé dans un pays de l'Union européenne (UE) ou de l'Espace économique européen (Norvège, Islande, Liechtenstein), en Suisse, au Royaume-Uni ou dans un pays lié à la France par une convention de Sécurité sociale, cette période est prise en compte par le régime de base de retraite français et valide des trimestres selon les accords internationaux.

➔ Si vous avez travaillé dans un autre pays que ceux mentionnés ci-dessus, ces périodes ne donnent pas de droits en France, sauf si vous avez cotisé à l'assurance volontaire auprès de la Caisse des Français de l'étranger. Les cotisations doivent figurer sur le relevé de carrière.



Les caisses communiquent

Lorsque vous demandez votre retraite de base à la Carsat, votre demande est signalée à l'Agirc-Arrco. Le signalement fonctionne aussi de l'Agirc-Arrco vers la Carsat si votre première demande concerne le régime complémentaire. La caisse vérifie s'il existe une demande enregistrée. L'alerte est automatique et se fait sans votre accord.

Désaccord avec la complémentaire

Si vous constatez des « blancs » dans votre relevé de carrière, signalez-les à l'Agirc-Arrco en produisant vos justificatifs. Si le désaccord persiste, formez un « recours interne » au service réclamation de votre caisse avant de recourir à la médiation du GIE Agirc-Arrco, dernière étape de la procédure amiable. Les coordonnées des services de réclamation et du médiateur se trouvent sur les sites internet des caisses. Pour la phase contentieuse, il vous faut saisir le tribunal judiciaire.

Travail à l'étranger

Vous trouverez des informations sur www.cleiss.fr, le site du Centre des liaisons européennes et internationales de Sécurité sociale.

Sinon, vous obtiendrez une retraite du pays où vous avez travaillé si vous remplissez les règles locales.

➔ **Si les caisses françaises n'ont pas eu connaissance de vos périodes d'activité à l'étranger**, elles n'apparaissent pas sur votre relevé de carrière.

➔ Si vous habitez en France, et que ces périodes ont été effectuées dans un pays de l'UE ou ayant une convention avec la France, signalez-les à votre Carsat. Elle réclamera, grâce à un formulaire de liaison, les informations nécessaires des caisses étrangères auprès desquelles vous avez cotisé. Si vous résidez dans l'un de ces pays, votre demande de retraite devra être adressée au régime local, qui se rapprochera de votre Carsat.

➔ Si vous avez travaillé dans un pays hors UE ou sans convention avec la France, vous vous adresserez à l'organisme local.

Interruptions de travail pour maladie, maternité ou accident du travail (incapacité temporaire)

➔ Vous engrangez 1 trimestre par période d'indemnisation de 60 jours. Est validé le trimestre civil au cours duquel vous percevez votre 60^e indemnité.

➔ Le trimestre civil de l'accouchement est validé dans la mesure où vous avez cotisé le trimestre précédent. Cette règle vaut pour les naissances avant 2014.

➔ Chaque période de 90 jours d'indemnisation au titre de la maternité valide 1 trimestre depuis janvier 2014, ce qui favorise les femmes à partir du 3^e enfant. Pour les 2 premiers, la durée du congé de maternité est de 112 jours ; à partir du 3^e, ce congé est de 182 jours.

Invalidité et accident du travail (incapacité permanente de 66% au moins)

Est validé chaque trimestre civil au cours duquel ont été perçues trois mensualités de pension d'invalidité ou de rente d'accident du travail.

Stage d'insertion dans l'emploi et TUC

Pour les retraites liquidées à partir du 1^{er} septembre 2023, ces périodes de stages dont la finalité était l'insertion dans l'emploi et qui ont donné lieu au versement de cotisations sociales par l'État valident des trimestres pour la retraite (50 jours procurent 1 trimestre).

Périodes de chômage

➔ **Avant le 1^{er} janvier 1980, toutes les périodes de chômage comptent**, qu'elles soient indemnisées ou pas : 50 jours de chômage valident 1 trimestre (4 par an maximum). ...



Quid du chômage partiel ?

Les périodes durant lesquelles vous avez été indemnisé au titre du chômage partiel, à partir du 1^{er} mars 2020, comptent à raison de 1 trimestre cotisé au régime général pour 220 heures indemnisées au titre du chômage partiel. Pas de changement du côté de la complémentaire Agirc-Arrco, qui accorde des points au-delà de la 60^e heure indemnisée au titre du chômage partiel (décret n° 2021-570 du 10 mai 2021, JO du 12 mai).

Vous avez élevé les enfants de votre conjoint

Vous ne pouvez pas prétendre aux 4 trimestres pour maternité ni aux 4 trimestres d'éducation. Seuls les parents biologiques ou adoptifs y ont droit. Par exception, peuvent revendiquer les trimestres d'éducation les « tiers éduquants », c'est-à-dire les personnes à qui le juge a confié l'enfant ou accordé l'autorité parentale.

→ À partir du 1^{er} janvier 1980, les périodes de chômage indemnisées comptent selon le même principe (50 jours valident 1 trimestre).

Pour les périodes de chômage non indemnisé, plusieurs situations sont possibles.

→ Vous étiez inscrit au chômage sans recevoir d'indemnisation (entre la fin de vos études et votre 1^{er} emploi, par exemple). Cette période est retenue dans la limite de 4 trimestres (6 trimestres si elle est postérieure au 31 décembre 2010). Cette validation ne peut intervenir qu'une fois dans une carrière.

→ Chaque période de chômage involontaire non indemnisée ultérieure et faisant suite à une période de chômage indemnisée est prise en compte dans la limite de :

→ 1 an pour les assurés de moins de 55 ans à la date de fin d'indemnisation, ou de plus de 55 ans mais justifiant de moins de 20 ans de cotisation au régime général ;

→ 5 ans pour les assurés d'au moins 55 ans à la date de fin d'indemnisation justifiant d'au moins 20 ans de cotisation au régime général et ne relevant pas à nouveau d'un régime obligatoire d'Assurance vieillesse.

À savoir : France travail et le régime de retraite des salariés échangent des informations sur les périodes de chômage indemnisées. Mais c'est à vous qu'il revient de signaler les périodes non indemnisées.

→ Les périodes de formation des chômeurs non indemnisés par France travail valident des trimestres, à raison de 1 trimestre pour 50 jours de formation.

Service militaire

Pour la période du service militaire légal (y compris la coopération) ou accomplie par les objecteurs de conscience, 90 jours de date à date comptent pour 1 trimestre, dans la limite de 5 trimestres. Il suffit d'avoir cotisé au régime général avant ou après l'appel sous les drapeaux.

Périodes rachetées

Il s'agit de périodes répondant à des conditions strictes et correspondant, par exemple, à des périodes d'activité à l'étranger, d'études supérieures ou d'années incomplètes (*lire p. 88 à 90*).

Périodes équivalentes

Il s'agit notamment des périodes d'aide familiale accomplies avant avril 1983 au sein d'une entreprise commerciale ou artisanale.

Enfants

→ **Enfants nés ou adoptés avant 2010 :** la mère a droit à 4 trimestres par enfant pour la maternité (y compris pour un enfant mort-né) ou l'accueil (en cas d'adoption), plus 4 pour l'éducation. En cas de décès de l'enfant dans les 4 premières années, les 4 trimestres pour éducation sont accordés. Pour obtenir les trimestres d'éducation, chaque parent doit avoir validé au moins 8 trimestres auprès d'un régime obligatoire de retraite (sauf si un des parents a élevé seul l'enfant au moins un an en continu, au cours des 4 années suivant sa naissance ou son adoption).

→ **Enfants nés ou adoptés à partir de 2010 :** les 4 trimestres de maternité sont accordés à la mère, les 4 d'éducation peuvent être partagés entre les 2 parents (si le choix est fait avant les 4 ans et demi de l'enfant) mais il doit en revenir au moins 2 à la mère. En cas d'adoption, 4 trimestres sont accordés pour l'accueil de l'enfant. S'ils sont partagés entre les 2 parents, la mère en recevra au moins 2. Il en est de même des 4 trimestres d'éducation qui s'ajoutent.

→ **Le congé parental :** il valide des trimestres qui ne se cumulent pas avec la majoration pour enfant. La caisse retient la formule la plus favorable pour vous : si le congé parental vous a permis de valider plus de 8 trimestres, c'est lui qui compte.



Isabelle
née en 1963,
congé parental de 3 ans

Exemple

Ce congé lui donne droit à 12 trimestres. La majoration pour enfant (8 trimestres) étant moins favorable, elle aura droit aux 12 trimestres du congé parental. Pour un congé parental de 18 mois, qui permet de valider 6 trimestres, c'est la majoration pour enfant qui est retenue.

→ **L'Assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF)**, gratuite, attribue des trimestres aux parents qui n'ont pas travaillé,

ou à temps partiel, grâce à des cotisations versées à leur profit par la CAF.

Pour en bénéficier, il faut avoir eu au moins un enfant à charge, avoir perçu certaines allocations (entre autres, le complément familial, la prestation d'accueil de l'enfant) et remplir une condition de ressources.

Aide à une personne en situation de handicap

→ **Les parents d'un enfant handicapé** bénéficient de 1 trimestre supplémentaire par période d'éducation de 30 mois, dans la limite de 8 trimestres, dès lors qu'ils ont droit à l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) – appelée auparavant allocation d'éducation spéciale (AES) – et à son complément.

→ **Les personnes s'occupant à temps complet d'un adulte** présentant un taux d'incapacité d'au moins 80 % ont droit, depuis 2015, à une majoration de 8 trimestres au maximum, à raison de 1 trimestre par période de 30 mois de prise en charge (intervenant à compter de 2015).

→ **Vous pouvez être affilié à l'Allocation vieillesse des aidants (AVA)**, créée par la loi du 14 avril 2023, depuis le 1^{er} septembre 2023. Elle remplace l'AVPF à laquelle les aidants avaient droit, en élargissant et en assouplissant les conditions (*lire p. 40 et 41*).

Majoration en cas de liquidation tardive

Si vous demandez votre retraite après 67 ans sans avoir tous vos trimestres, votre durée d'assurance est majorée de 2,50 % pour chaque trimestre supplémentaire.



Lydia
née en septembre 1958,
taux plein à 67 ans

Exemple

Depuis 2025, Lydia n'est plus en activité. Son travail passé lui a permis de valider 120 trimestres. Si elle attend ses 69 ans le 1^{er} octobre 2027 (8 trimestres de plus) pour liquider sa retraite, elle aura une majoration de 20 % (2,50 % x 8). Sa retraite sera alors calculée sur la base de 144 trimestres (120 trimestres + 20 % de 120 trimestres).

Les conditions de départ du salarié



À l'âge légal, vous pouvez rompre votre contrat de travail et solliciter un départ volontaire à la retraite. Vous pouvez aussi partir dans le cadre d'une mise à la retraite demandée par votre employeur, mais pas avant 67 ans (*lire page suivante*).

Le départ volontaire

Dès l'âge légal atteint, vous pouvez décider de partir à la retraite, même si vous n'avez pas le nombre de trimestres requis pour une pension à taux plein.

Attention ! Si vous faites ce choix, votre retraite sera définitivement minorée. Pour vous aider à vous décider, référez-vous à l'estimation qui mentionne le montant de votre retraite à l'âge légal et à l'âge d'une retraite à taux plein.

→ **Les indemnités :** rompre son contrat de travail pour partir à la retraite n'est pas une démission. Cette rupture de contrat vous donnera droit à une indemnité de départ à la retraite à condition que vous fassiez liquider vos pensions (*pour le montant, lire p. 56-57*). La preuve peut en être apportée à l'employeur, par exemple, par une copie de l'imprimé de demande de pension ou du récépissé émis par la caisse de retraite.

→ **La procédure :** aucune règle légale ne fixe une procédure particulière à respecter pour informer l'employeur de votre décision. Si l'accord collectif applicable dans l'entreprise ne prévoit rien, préférez la lettre recommandée avec avis de réception, qui a le mérite de faire courir votre préavis à partir d'une date non contestable. Ce préavis est de 1 mois si votre ancienneté dans l'entreprise est comprise entre 6 mois et moins de 2 ans, et de 2 mois si elle est supérieure. Vérifiez la convention collective, elle peut prévoir un délai plus court.

La mise à la retraite

→ **À partir de 70 ans**, votre employeur peut prononcer votre mise à la retraite d'office, même si vous y êtes opposé.

→ **À partir de 67 ans**, votre employeur peut prononcer votre mise à la retraite, mais seulement si vous êtes d'accord. Il peut, 3 mois avant vos 67 ans, vous ...

Ruptures de contrat

L'employeur garde toujours la possibilité de rompre le contrat de travail en procédant à un licenciement justifié par un motif économique ou « réel et sérieux ». Le salarié a alors droit à des indemnités de licenciement. Autre possibilité : salarié et employeur s'entendent pour mettre fin à la relation de travail par une rupture conventionnelle homologuée (*lire p. 37 à 39*).

INFOS +

Vous percevez une pension d'invalidité

→ Si vous ne travaillez pas, cette pension cessera d'être versée à vos 62 ans. Six mois avant votre 62^e anniversaire, vous recevrez un imprimé de demande de retraite à remplir.

→ Si vous travaillez et ne désirez pas prendre votre retraite, vous conserverez la pension d'invalidité au plus tard jusqu'à 67 ans.

→ Si, à 62 ans, vous êtes au chômage, percevez des allocations de France travail et exercez une activité professionnelle 6 mois avant, vous pouvez demander le maintien de votre pension d'invalidité. Elle cessera de vous être versée si vous êtes toujours sans emploi à 62 ans et demi.



Nouveau

Une mise à la retraite avant 70 ans

Le contrat de valorisation de l'expérience (CVE), créé en 2025, incite les employeurs à embaucher des chômeurs de 60 ans et plus. En contrepartie, l'employeur peut mettre son salarié à la retraite dès qu'il remplit les conditions requises pour le taux plein. Cela peut se faire avant 70 ans pour les salariés signataires d'un CVE.

Dates de revalorisation

➤ Les retraites de base sont revalorisées, en principe, chaque 1^{er} janvier. En 2026, elles l'ont été de 0,9%.

➤ La complémentaire Agirc-Arrco est, en principe, revalorisée chaque année au 1^{er} novembre en fonction de l'inflation. Mais, faute d'accord entre les organisations syndicales membres du conseil d'administration, aucune revalorisation n'a été appliquée en novembre 2025. Pour les autres complémentaires, la date est souvent le 1^{er} janvier.

INFOS +

Pour limiter une hausse d'impôt due à votre indemnité de départ à la retraite vous pouvez cocher la case « quotient » de votre déclaration de revenus. Cela évite que ce revenu exceptionnel soit taxé dans les tranches supérieures du barème de l'impôt.

... interroger par écrit sur votre éventuelle intention de quitter l'entreprise pour prendre votre retraite. Il pourra réitérer sa demande chaque année jusqu'à vos 69 ans. Deux situations sont alors possibles :

➤ vous souhaitez poursuivre votre activité et refusez ce départ à la retraite. Votre employeur devra attendre vos 70 ans pour prononcer la mise à la retraite d'office ;

➤ vous acceptez de partir et le faites savoir à l'employeur ; la mise à la retraite est alors possible. Vous avez droit à une indemnité de mise à la retraite, qui ne peut être inférieure à l'indemnité de licenciement prévue par le Code du travail (*lire p. 56 et 57*).

➔ **L'employeur est tenu de respecter un préavis.** Pour une mise à la retraite d'office d'un salarié de 70 ans, le Code du travail n'impose aucune procédure spéciale. Si la convention collective de l'entreprise ne prévoit rien en la matière, l'employeur procède comme il l'entend. Dans tous les cas (y compris une mise à la retraite consentie par le salarié), il doit cependant respecter un préavis :

➤ de 1 mois si l'ancienneté dans l'entreprise est comprise entre 6 mois et moins de 2 ans ;

➤ de 2 mois si elle est supérieure.

Votre convention collective peut prévoir un préavis plus long, renseignez-vous.

Comment demander vos retraites ?

Vous pouvez effectuer vos demandes de retraite en une seule fois sur internet ou, si vous préférez, par courrier auprès de chacune de vos caisses. Il est recommandé de faire les démarches 5 mois avant la prise d'effet de la retraite.

➔ **La demande unique en ligne.** Sur votre compte retraite, accessible à partir du site info-retraite.fr, vous pouvez remplir un seul dossier qui déclenchera vos demandes de retraite auprès de tous les régimes de base ou complémentaires dans lesquels vous avez ouvert des droits. Ainsi, vous êtes certain de n'oublier aucune pension. Il faudra joindre au dossier un certain nombre de justificatifs à numériser (scan ou photo prise au téléphone mobile). Si besoin,

chaque caisse vous sollicitera pour obtenir des informations complémentaires.

Nouveauté! La demande de retraite progressive peut désormais se faire en ligne (*lire p. 32 à 34*). Mais vous devrez utiliser des formulaires papier et les envoyer à chaque caisse concernée lorsque vous cesserez totalement votre activité et sollicitez votre retraite entière.

➔ Une demande à chaque régime

➤ Si vous n'êtes pas à l'aise avec internet (ou à la suite d'une retraite progressive), vous pouvez faire une demande écrite à chacun des régimes auxquels vous avez appartenu en demandant le formulaire à vos caisses (*voir adresses p. 123*).

➤ Si vous avez appartenu à un ou à plusieurs des régimes suivants : régime général (salariés du secteur privé non agricole et travailleurs indépendants), régime agricole, régime des cultes, utilisez le formulaire S 5135k pour faire votre demande de retraite de base.

➤ Si vous vivez à l'étranger et que votre pays de résidence a signé un accord de Sécurité sociale avec la France (notamment les États de l'Espace économique européen), vous pouvez adresser la demande à la caisse locale de Sécurité sociale. Elle constitue le dossier pour les régimes de base et complémentaire et le transmet à la Carsat qui adresse une copie à l'Agirc-Arrco.

➤ Si votre pays de résidence n'a pas signé cet accord, renseignez-vous auprès de la Carsat de votre dernière activité.

La demande de complémentaire Agirc-Arrco doit être envoyée à : Centre de gestion Cicas, Résidents hors de France, 45805 Saint-Jean-de-Braye, Cedex, France.

Le paiement des retraites

Vos retraites sont virées sur votre compte bancaire. C'est pourquoi vous devez joindre un RIB à votre demande de retraite. Vos pensions sont payées à des dates différentes selon les caisses. Certaines paient « à terme échu » (exemple la retraite de base de janvier des salariés versée début février), d'autres « à terme à échoir » (la retraite Agirc-Arrco de janvier est versée dès le début de ce mois). ■

RETRAITE BRUTE, RETRAITE NETTE, QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?

La retraite brute est soumise aux prélèvements sociaux ainsi qu'à l'impôt, prélevé à la source. Attention, certains taux peuvent varier en cours d'année. PATRICIA ERB

Les prélèvements sur vos retraites figurent dans « le décompte de vos paiements » sur le site de votre caisse.

Quels prélèvements sociaux sur vos pensions ?

→ **Le total des prélèvements sociaux peut aller jusqu'à 10,1%.**

Sur les retraites de base et complémentaire des salariés, travailleurs indépendants et fonctionnaires, sont retenus :

- 🔴 la CSG (contribution sociale généralisée), selon votre revenu imposable, au maximum 8,3% ;
- 🔴 la CRDS (contribution au remboursement de la dette sociale) à 0,5% ;
- 🔴 la Casa (contribution additionnelle de solidarité pour l'autonomie) à 0,3% ;
- 🔴 une cotisation d'assurance maladie de 1%, uniquement sur les pensions complémentaires de l'Agirc-Arrco ou de l'Ircantec, sauf en cas d'exonération.

→ **Les prélèvements varient selon le revenu fiscal de référence (RFR).** En 2026, reportez-vous à l'avis d'impôt des revenus de 2024, reçu en été 2025.

→ **Certaines pensions/allocations ne subissent aucun prélèvement :**

- 🔴 l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) ;

- 🔴 l'allocation supplémentaire d'invalidité ;
 - 🔴 la retraite du combattant et les pensions militaires d'invalidité et des victimes de guerre ;
 - 🔴 la majoration pour tierce personne.
- **Vous êtes exonéré de prélèvements sociaux** si votre RFR est inférieur à certains seuils (voir tableau).

Une CSG à taux variable

→ **Trois taux de CSG possibles, selon vos revenus :**

- 🔴 le taux réduit de 3,8% ;
- 🔴 le taux intermédiaire de 6,6% ;
- 🔴 le taux normal de 8,3%.

→ **Bénéficiaire du taux de CSG réduit** dispense du prélèvement Casa (0,3%) et de la cotisation maladie (1%). La CRDS reste due (0,5%).

→ **Lorsque vous bénéficiez du taux réduit de CSG**, si vos ressources augmentent ponctuellement, le taux de CSG est relevé seulement quand le plafond est dépassé pendant deux ans consécutifs.

Votre impôt, prélevé à la source

Chaque été, l'administration fiscale calcule votre impôt puis fixe le taux de prélèvement à la source sur vos retraites. Il s'applique de septembre à août de l'année suivante. En automne, le taux est mis à jour, mais chaque caisse suit son calendrier.

LES PRÉLÈVEMENTS SOCIAUX SUR VOTRE RETRAITE SELON VOS REVENUS

	REVENU FISCAL DE RÉFÉRENCE (RFR)	CSG	CRDS	CASA	1% MALADIE
1 part	Jusqu'à 13048 €	Exonération	Exonération	Exonération	Exonération
	De 13049 à 17057 €	3,8%	0,5%	Exonération	Exonération
	De 17058 à 26472 €	6,6%	0,5%	0,3%	1%
	Supérieur à 26472 €	8,3%	0,5%	0,3%	1%
1,5 part	Jusqu'à 16532 €	Exonération	Exonération	Exonération	Exonération
	De 16533 € à 21612 €	3,8%	0,5%	Exonération	Exonération
	De 21613 € à 33538 €	6,6%	0,5%	0,3%	1%
	Supérieur à 33538 €	8,3%	0,5%	0,3%	1%
2 parts	Jusqu'à 20016 €	Exonération	Exonération	Exonération	Exonération
	De 20017 € à 26167 €	3,8%	0,5%	Exonération	Exonération
	De 26168 € à 40603 €	6,6%	0,5%	0,3%	1%
	Supérieur à 40603 €	8,3%	0,5%	0,3%	1%

(Source: lassuranceretraite.fr)

Vos indemnités de départ

Selon que vous partiez à la retraite de votre propre volonté ou que la décision soit prise par votre employeur, le montant des indemnités ne sera pas le même, ni leur sort fiscal et social. **PATRICIA ERB**



Vous décidez de partir à la retraite

Si la convention collective qui s'applique dans votre entreprise ne fixe pas d'indemnité de départ volontaire à la retraite, vous avez droit à celle prévue par la loi.

- **Montant.** À condition d'avoir au moins 10 ans d'ancienneté dans l'entreprise, vous aurez droit à :
 - 1 demi-mois de salaire après 10 ans d'ancienneté ;
 - 1 mois après 15 ans ;
 - 1 mois et demi après 20 ans ;
 - 2 mois après 30 ans.
- Le salaire mensuel servant de base au calcul est déterminé :
 - soit à partir de la moyenne des 12 derniers mois de salaire ;
 - soit en retenant 1/3 des 3 derniers mois (les primes annuelles ou exceptionnelles sont prises en compte au prorata du temps de présence).
 La formule la plus favorable au salarié est retenue.

L'ancienneté est calculée à partir du jour de la rupture du contrat, c'est-à-dire à la fin du préavis, même si celui-ci n'est pas exécuté. Les mois d'une année incomplète comptent.

➤ **Impôt et cotisations sociales.** L'indemnité volontaire de départ à la retraite est soumise, en totalité, à l'impôt sur le revenu (elle doit donc être entièrement déclarée), aux cotisations sociales, à la CSG et à la CRDS. Pour atténuer un éventuel surcroît d'impôt, il est possible d'opter pour le mécanisme du quotient (en cochant la case OXX sur votre déclaration de revenus). Ainsi, vous paierez en une seule fois l'impôt dû sur les indemnités et vous éviterez qu'une partie de celles-ci soit taxée sur la tranche supérieure du barème de l'impôt.

➤ **Si le départ se fait dans le cadre d'un plan de sauvegarde de l'emploi (PSE),** cela ne change en rien le montant de l'indemnité versée. Mais il échappe à l'impôt et aux cotisations sociales. Il est aussi exonéré de CSG et de CRDS dans la limite du montant de l'indemnité légale ou conventionnelle de licenciement.

Votre employeur décide votre mise à la retraite

➔ **C'est possible entre 67 et 69 ans, avec votre accord, ou à partir de vos 70 ans, sans que vous puissiez vous y opposer.**

➔ **Montant.** La mise à la retraite d'un salarié donne droit à une indemnité minimale prévue par la loi et calculée de la façon suivante :

➔ 1/4 de mois de salaire brut par année d'ancienneté pour les 10 premières années ;

➔ 1/3 de mois de salaire brut par année d'ancienneté à partir de la 11^e année.

Elle se calcule sur la même rémunération que l'indemnité légale de départ volontaire à la retraite (voir plus haut). Lorsque la convention collective applicable dans votre entreprise prévoit une indemnité de mise à la retraite plus favorable, c'est elle qui vous sera versée.



Bruno

gagne 3000 € brut par mois, soit un salaire moyen annuel de 36000 €

Exemple

Avec une ancienneté de 22 ans et 9 mois, son indemnité de mise à la retraite devra être au moins égale à : $[(3000 \text{ €} \times 1/4) \times 10] + [(3000 \text{ €} \times 1/3) \times 12] + [(3000 \text{ €} \times 1/3) \times (9/12)] = 20250 \text{ €}$.

➔ **Temps partiel ou complet.** Lorsque vous avez travaillé une partie de votre carrière à temps complet puis à temps partiel, l'indemnité est calculée proportionnellement à chaque durée.



Muriel

gagne 1500 € brut par mois, à mi-temps sur les 12 derniers mois

Exemple

Chez son dernier employeur, Muriel a travaillé 2 ans à mi-temps en fin de carrière, après 7 années à temps plein. Son salaire moyen annuel est de 18000 €. Son indemnité de mise à la retraite se calcule ainsi : $(1500 \times 1/4 \times 2) + (3000 \times 1/4 \times 7) = 6000 \text{ €}$.

➔ **En cas de difficultés économiques de l'entreprise,** lorsque les conditions de la mise à la retraite sont remplies, celle-ci peut être prononcée dans le cadre d'un plan de sauvegarde de l'emploi (PSE). Selon un arrêt de la Cour de cassation du 18 mars 2008, une telle mise à la retraite donne droit à une indemnité de mise à la retraite et non à une indemnité conventionnelle de licenciement, sauf si le PSE le prévoit expressément.

➔ Impôt et cotisations sociales

➔ **Fiscalité.** L'indemnité de mise à la retraite prévue par la convention collective ou le Code du travail n'est pas imposable. En revanche, si elle est supérieure, elle est exonérée d'impôt :

➔ soit à hauteur de 50% de son montant ;

➔ soit à hauteur du double de votre rémunération annuelle brute.

Dans les deux cas, le montant exonéré ne peut dépasser 5 fois le plafond annuel de la Sécurité sociale (Pass), soit 240300 € pour des indemnités versées en 2026. Vous n'avez à déclarer que la part imposable de l'indemnité. Pour limiter l'impôt sur cette part imposable, vous pouvez opter pour le quotient (lire page précédente).

➔ **L'indemnité est exonérée de cotisations sociales, de CSG et de CRDS,** dans la limite de 2 fois le Pass (96120 € en 2026). Si elle dépasse 10 fois le Pass, soit 480600 € en 2026, elle est intégralement soumise à la CSG et à la CRDS.

➔ **Si vous avez été mis à la retraite alors que votre employeur n'avait pas le droit de le faire,** les prud'hommes vous attribueront une indemnité pour « rupture abusive de contrat ». Elle est exonérée d'impôt en totalité, de cotisations sociales, de CSG et CRDS, dans la limite de 96120 € en 2026.

Dans tous les cas, les autres indemnités à ne pas oublier

Qu'il s'agisse d'une mise à la retraite ou d'un départ volontaire, vous avez droit, en plus de vos indemnités de rupture de contrat :

➔ à l'indemnité compensatrice de congés payés pour les jours auxquels vous avez droit et que vous n'avez pas encore pris à votre départ de l'entreprise ;

➔ à l'indemnité compensatrice de préavis quand l'employeur vous dispense d'effectuer celui-ci.

Elle est égale au salaire qui vous aurait été versé si vous aviez travaillé pendant ce temps ;

➔ au 13^e mois. Plusieurs conventions collectives instituent une prime annuelle correspondant à 1 mois de salaire. Si ce 13^e mois est payable en décembre et que le salarié quitte l'entreprise avant, il a droit à une part de cette prime en fonction de son temps de présence dans l'année, pourvu que la convention collective, le contrat de travail ou l'usage le prévoient ;

➔ aux sommes bloquées sur les produits d'épargne salariale (sur un plan d'épargne d'entreprise, par exemple). Mais vous pouvez également choisir de les laisser fructifier. ■

Les pensions de réversion, régime par régime

Lorsque l'un des conjoints disparaît, son veuf ou sa veuve bénéficie d'une partie de sa retraite sous la forme d'une pension de réversion. Les conditions de son attribution varient en fonction de son âge et de ses ressources. CATHERINE JANAT



Mariage exigé

Seul le mariage ouvre droit au versement d'une pension de réversion. Ni les concubins ni les partenaires de pacs ne peuvent y prétendre.

Sur demande seulement

La pension de réversion n'est jamais versée automatiquement. Le conjoint ou l'ex-conjoint doit la demander aux caisses de retraites auprès desquelles le défunt avait cotisé ou sur info-retraites.fr

Complément de réversion pour les plus modestes

Les veuves et veufs ayant atteint 67 ans, l'âge du taux plein automatique, et dont les ressources (toutes retraites et réversion confondues) ne dépassent pas 3 020,07 € par trimestre en 2026 ont droit à une majoration de 11,1% du montant de leur pension de réversion.

Pour les salariés

La réversion de la Sécurité sociale

Pour obtenir cette pension, la veuve ou le veuf doit avoir au moins 55 ans (51 ans pour un décès survenu avant 2009).

→ Quel plafond ?

Le plafond annuel de ressources à ne pas dépasser est égal à 2 080 fois le Smic horaire brut en vigueur au 1^{er} janvier (soit 25 001,60 € en 2026). Si le veuf ou la veuve revit en couple, le plafond annuel pour le ménage est de 1,6 fois ce montant (soit 40 002,56 € en 2026).

Les ressources du demandeur (ou du ménage) au cours des 3 mois civils précédant la date d'effet de la pension ne doivent pas dépasser le quart du plafond de ressources (soit 6 250,40 € en 2026 ou 10 000,64 € pour un ménage).

En cas de dépassement, les ressources perçues au cours des 12 mois civils précédents sont comparées au plafond annuel. Vos revenus sont calculés selon des modalités précises (*voir tableau p. 62*).

→ Pour quel montant ?

La pension de réversion est égale à 54 % de la retraite du défunt (sans les majorations, par exemple, pour tierce personne). Elle ne peut être inférieure à 334,92 € par mois depuis le 1^{er} janvier 2026, à condition que l'assuré ait cotisé 60 trimestres au régime général. Sinon, ce minimum est réduit en fonction du nombre de trimestres manquants.

Lorsque le défunt s'est constitué une deuxième pension dans la cadre du dispositif emploi-retraite, le veuf ou la veuve aura également droit à 54 % de son montant. Lorsque le total de la réversion et des ressources est supérieur au plafond, la réversion est réduite du montant de ce dépassement.



Géraldine

Exemple

**75 ans,
18 000 € de pension par an**

Géraldine aurait droit à une réversion de la retraite de base de son mari de 8 000 € par an. Le montant total de sa pension ajouté à la réversion s'élèverait à 26 000 € par an. Le plafonnement des ressources étant de 25 001,60 € en 2026, la réversion est donc réduite de 998,40 € ; son montant est ainsi limité à 7 001,60 € par an.

La réversion peut être majorée de 10 % si le bénéficiaire a eu ou a élevé au moins 3 enfants (les enfants mort-nés sont pris en compte). Sous certaines conditions, il peut aussi bénéficier d'une majoration pour enfants encore à charge de 113,59 € par mois au maximum en 2026.

Lorsque le défunt s'est remarié et laisse un conjoint et un ou plusieurs ex-conjoint, le montant de la réversion est partagé entre eux en fonction de la durée de chaque mariage. Si l'un d'eux décède, sa part sera reversée aux autres.

→ Pendant combien de temps ?

Jusqu'à ce que le conjoint survivant fasse liquider sa retraite, la réversion peut être augmentée, diminuée ou suspendue en fonction de l'évolution de ses ressources. La dernière révision intervient au plus tard 3 mois après que le conjoint survivant a fait liquider ses pensions, ou à l'âge légal de la retraite s'il n'a droit à aucune retraite. Passé cette date, intervient la « cristallisation » (*lire encadré en marge p. 61*) de la réversion : un remariage, la vie en concubinage, la conclusion d'un pacs, une reprise d'activité ou un héritage n'auront dès lors pas d'incidence sur son montant.



S'informer du décès d'un ex-conjoint

Il est possible de savoir si un ex-conjoint est vivant ou mort en demandant une copie de son acte de naissance sans filiation à la mairie de l'endroit où il est né ou à la mairie de la commune de son dernier domicile.

Une demande simplifiée

► Pour être sûr de ne pas passer à côté de vos droits, mieux vaut utiliser la demande unique en ligne accessible sur le site info-retraite.fr. Celle-ci sera transmise à tous les régimes de retraites, de base et complémentaires, susceptibles de vous attribuer une réversion.

► Par courrier, vous pouvez utiliser l'imprimé Cerfa Réf. S 5136i. Ce formulaire vaut pour les régimes de base des salariés, des artisans et commerçants et des exploitants agricoles. Vous devez en outre déposer une demande auprès de l'Agirc-Arrco, la caisse de retraite complémentaire des salariés.

► Vous pouvez aussi effectuer vos demandes de réversions directement auprès des caisses qui versaient des retraites à votre conjoint.



Jacqueline
80 ans,
veuve de Pierre

Exemple

Jacqueline a été mariée pendant 20 ans (240 mois) avec Pierre qui auparavant avait été marié 7 ans (84 mois) à Monique. La durée totale des deux mariages est de 324 mois.

Pour une réversion de la retraite de base de 1000 € par mois :

Jacqueline aura droit à 740,74 € ($1000 \text{ €} \times 240/324$) et Monique aura droit à 259,25 € ($1000 \text{ €} \times 84/324$).

► **Pour un décès survenu à compter du 1^{er} janvier 2019**, le conjoint survivant peut, à partir de 55 ans, percevoir la réversion de la complémentaire Agirc-Arrco du défunt.

► **Pour un décès antérieur au 1^{er} janvier 2019**, la condition d'âge n'est pas la même à l'Arrco et à l'Agirc :

► pour un décès entre le 1^{er} juillet 1996 et le 31 décembre 2018, le conjoint survivant doit avoir au moins 55 ans pour obtenir la réversion des droits acquis par le défunt à l'Arrco ;

► pour un décès entre le 1^{er} mars 1994 et le 31 décembre 2018, si le veuf ou la veuve n'a pas droit à une réversion du régime général, il doit attendre d'avoir 60 ans pour toucher la réversion de la complémentaire Agirc du défunt, ou accepter un abattement définitif (sauf s'il obtient par la suite la réversion du régime de base). Celui-ci serait, par exemple, de 52 % pour une demande à 55 ans ;

► pour un décès antérieur à ces dates, il faut contacter la dernière caisse complémentaire d'affiliation du défunt ou ...

La réversion complémentaire Agirc-Arrco

La réversion de la retraite complémentaire Agirc-Arrco est accordée sans condition de ressources ni de durée de mariage, mais, pour la percevoir, il ne faut pas s'être remarié. De même, un ex-conjoint non remarié peut y prétendre. La fusion de l'Agirc-Arrco en 2019 a harmonisé les règles du droit à la réversion des retraites complémentaires.

AGIRC-ARRCO : PARTAGE DE LA RÉVERSION ENTRE LE CONJOINT SURVIVANT ET UN EX-CONJOINT

→ **En présence d'un conjoint survivant et d'un ou plusieurs ex-conjoints vivants et non remariés**, la pension de réversion est calculée selon la durée de chaque mariage. Chacun a droit à une fraction de la réversion.

➤ **Exemple : au décès d'André, son épouse ainsi qu'une ex-conjointe non remariée peuvent prétendre à la réversion. La première union d'André a duré 12 ans (144 mois), la seconde, 30 ans (360 mois), soit un total de 504 mois de mariage. La complémentaire d'André étant de 1000 € par mois, la réversion**

est de 600 €. Sa veuve aura droit à 428,57 € (600 € x 360/504) et son ex-épouse à 171,43 € (600 € x 144/504).

→ **Cependant, il existe une exception.** Pour un divorce prononcé avant le 1^{er} juillet 1980 et un remariage avant le 13 janvier 1998, le conjoint survivant aura droit à la réversion entière et l'ex-conjoint à une part de la réversion en fonction de la durée du mariage. La veuve d'André recevrait alors une pension de 600 € et son ex-conjointe, une pension de 171,43 €. En cas de décès de l'une, l'autre ne récupère pas sa part de réversion.

le Cicas (centre d'information de conseil et d'accueil des salariés) de votre lieu de résidence.

➤ La réversion Agirc-Arrco est versée sans condition d'âge au conjoint survivant invalide ou ayant à charge 2 enfants au moment du décès.

→ **Pour quel montant ?**

Le montant est, en principe, égal à 60 % des points ou des droits à la retraite acquis par le conjoint décédé. S'y ajoutent d'éventuelles majorations pour enfants.

→ **En cas de divorce**

Si outre le veuf ou la veuve, un ou plusieurs ex-conjoints remplissent les conditions pour percevoir la réversion, ou s'ils les remplissent, sauf celle de l'âge, la réversion de la complémentaire est calculée en fonction de la durée des mariages. Si l'un d'eux est remarié (ou décédé), sa réversion est reversée intégralement à l'autre ou aux autres.

Avec une exception : selon la date de décès du conjoint et la date du divorce et du remariage, vous pouvez parfois obtenir une réversion entière (*lire encadré ci-dessus*).

Comment les demander ?

Vous pouvez soit faire une demande unique sur info-retraite.fr soit adresser une demande de réversion à chacun des régimes qui versait une retraite au défunt. Pour l'Agirc-Arrco, il est possible de s'adresser au Cicas (*voir coordonnées p. 123*).

Pour les commerçants et les artisans

La réversion de la retraite de base

Veuve, veuf et ex-conjoints ont droit à 54 % de la retraite de base de l'artisan ou du commerçant aux mêmes conditions que les salariés (*lire p. 58*).

La réversion de la complémentaire

Depuis le 1^{er} janvier 2013, les artisans et les commerçants bénéficient d'un régime unique de retraite complémentaire. Les règles d'obtention de la pension de réversion ont été unifiées.

→ **À quelles conditions ?**

Le conjoint et les ex-conjoint peuvent y prétendre. Peu importe qu'ils soient remariés. Le concubin et le partenaire de pacs n'ont en revanche aucun droit. De plus, il faut avoir au moins 55 ans (51 ans si le conjoint est décédé avant le 1^{er} janvier 2009).

Une dernière condition tient au niveau de ressources du conjoint survivant. Si le total de ses ressources et de la réversion de la complémentaire du défunt dépasse 2 fois le plafond de la Sécurité sociale (soit 96120 € en 2026), le montant de la réversion sera diminué de la valeur du dépassement. Si le plafond n'est pas dépassé, le montant de la réversion sera versé dans sa totalité.

Toutes les ressources personnelles du conjoint survivant sont prises en compte selon les mêmes critères que ceux retenus pour la retraite de base des salariés

À NOTER

⦿ En cas de remariage, le versement de la réversion complémentaire Agirc-Arrco est interrompu. En revanche, le fait de se pacser ou de vivre en concubinage ne prive pas de la réversion de retraite complémentaire.

⦿ La réversion de la retraite complémentaire sera attribuée à compter du mois suivant le décès, si le veuf ou la veuve remplit à cette date les conditions requises et que la demande est déposée dans les 12 mois qui suivent le décès. Si elle est plus tardive, le droit à réversion est ouvert à compter du mois qui suit le dépôt du dossier.

(voir tableau en page suivante). S'il est remarié, vit en concubinage ou a conclu un pacs, les ressources du couple seront retenues. Si ses ressources augmentent ou baissent (remariage, perte d'emploi...), il doit en informer la Carsat. Si ce changement intervient alors qu'il est déjà à la retraite, cela n'aura aucune incidence sur le montant de sa réversion.

→ Pour quel montant ?

Le montant de la réversion est de 60 % de la retraite complémentaire du défunt. Si celle-ci est liquidée avec un abattement, il n'en sera pas tenu compte pour fixer le montant de la réversion.

→ En cas de divorce

Si le défunt laisse un conjoint et un ou plusieurs ex-conjoints, la réversion sera partagée entre tous, en fonction de la durée respective des mariages. Au décès de l'un des bénéficiaires, les autres peuvent récupérer leur part, à condition d'en faire la demande.

Pour les professions libérales

La réversion de la retraite de base est accordée aux mêmes conditions que dans le régime général des salariés. Son montant maximal est égal à 54 % de la pension de base de l'assuré. Le conjoint bénéficie également d'une réversion de la retraite complémentaire du défunt, dans des conditions d'âge et de montant variant d'une section professionnelle à une autre. Il faut vous renseigner auprès de la section concernée.

Pour les fonctionnaires

La réversion de la retraite de base

→ À quelles conditions ?

Le veuf ou la veuve doit avoir été marié(e) au moins 2 ans avant la cessation des services du conjoint ou 4 ans avant son ...



Garantie de paiement

Dans le régime général ou celui des salariés agricoles, quand vous remplissez les conditions, vous êtes assuré de recevoir votre réversion au plus tard 4 mois après le dépôt de votre dossier de demande complet.

Qu'est-ce que la « cristallisation » ?

C'est le moment où le montant de la réversion de base ne peut plus être révisé en fonction de l'évolution de vos ressources. La dernière révision intervient soit 3 mois au plus tard après la date de la prise d'effet de votre retraite, soit quand vous avez atteint l'âge légal de la retraite si, n'ayant jamais travaillé, vous n'avez pas droit à une retraite personnelle. Avant cette dernière révision, la caisse peut opérer des contrôles et vous avez l'obligation de l'informer de tout changement.

Simulateur

Un site pour savoir si vous remplissez les conditions pour bénéficier d'une réversion : services.info-retraite.fr, choisir « Tous les services » puis « Simulateur de droit à la réversion ».

DANS LES RÉGIMES DES EXPLOITANTS AGRICOLES

→ **La réversion de la retraite de base** d'un exploitant agricole est calculée de la même manière que celle des salariés (*lire p. 58*).

→ **Le régime de retraite complémentaire obligatoire (RCO)**, institué par la loi du 4 mars 2002, a ses règles propres. Si l'assuré exploitant agricole a fait liquider sa pension avant le 1^{er} janvier 2003, il n'a pas cotisé au RCO. Il ne reçoit donc rien de ce régime et son conjoint survivant ne pourra se voir attribuer aucune réversion du RCO. Mais quand l'exploitant était en activité au 1^{er} janvier 2003, il percevra, une fois à la retraite, une complémentaire. La veuve ou le veuf bénéficie de la réversion de la RCO sous certaines conditions : avoir au moins 55 ans et avoir été marié au moins 2 ans avec le défunt (cette dernière condition n'est pas exigée lorsqu'un enfant

au moins est né du mariage). La réversion est versée sans condition d'âge si le conjoint survivant est invalide ou a 2 enfants à charge au moment du décès du chef d'exploitation. Son montant est égal à 54% de la retraite complémentaire calculée sur la totalité des points, y compris ceux accordés à titre gratuit depuis 2014.

→ **Si le défunt laisse un conjoint et un ou plusieurs ex-conjoint**, la réversion des retraites de base et complémentaire est partagée entre eux, en fonction de la durée de chaque mariage. Le décès de l'un des bénéficiaires augmente la réversion de base mais pas celle de sa complémentaire.

→ **Une demande unique de réversion** peut se faire sur info-retraite.fr, pour les pensions de base et complémentaires, tous régimes confondus.

À NOTER

→ Pour obtenir la réversion d'une retraite de fonctionnaire de l'État :

👉 **si le défunt était à la retraite**, privilégiez la demande en ligne. Vous pouvez faire une demande unique pour toutes vos réversions sur info-retraite.fr. Cette demande sera adressée automatiquement à toutes les caisses de retraite du défunt. Si vous n'avez pas d'accès à internet ou que vous n'avez pas de numéro de Sécurité sociale, vous pouvez demander la réversion de la retraite de fonctionnaire avec le formulaire Cerfa n° 11979*10, à envoyer à : Service des retraites de l'État, 10, bd Gaston-Doumergue, 44964 Nantes Cedex 9 ;

👉 **si le défunt était encore en activité**, la demande de réversion ne peut se faire qu'en format papier. Le formulaire de demande Cerfa n° 12231*08 est à adresser au service du personnel de l'administration qui l'employait.

→ La demande de réversion de la retraite additionnelle est intégrée dans ces formulaires, disponibles sur : retraitesdeletat.gouv.fr (onglet « Décès » puis « Les démarches »).

→ Pour la réversion de la retraite des fonctionnaires territoriaux ou hospitaliers, remplir sa demande à partir de la plateforme « Ma retraite publique », accessible sur : maretraitepublique.caissedesdepots.fr (puis accéder à votre espace personnel).

RÉVERSION DES RETRAITES DE BASE : LA CONDITION DE RESSOURCES

Les caisses appliquent le principe selon lequel toutes les ressources sont prises en compte, sauf celles énumérées dans une liste régulièrement mise à jour par la Cnav. Les règles d'appréciation sont si complexes qu'il est conseillé de prendre rendez-vous avec un conseiller retraite pour remplir votre demande, en appelant le 3960 ou le 0971103960 depuis un mobile ou de l'étranger.

PRINCIPALES RESSOURCES PRISES EN COMPTE ⁽¹⁾	PRINCIPALES RESSOURCES EXCLUES
<ul style="list-style-type: none"> 👉 Revenus professionnels⁽²⁾. 👉 Revenus de remplacement : indemnités journalières, pension d'invalidité, allocations de chômage, préretraite. 👉 Retraites de base et complémentaires. 👉 Réversions de base et complémentaires des régimes spéciaux, des fonctionnaires et du régime des avocats. 👉 Revenus des placements et des biens immobiliers appartenant à la veuve ou au veuf ou à son conjoint en cas de remariage, à son partenaire de pacs ou à son concubin⁽³⁾. 👉 La prestation compensatoire perçue suite à un divorce. 	<ul style="list-style-type: none"> 👉 Revenus d'activité et de remplacement de l'assuré décédé. 👉 Réversion des retraites complémentaires obligatoires : Agirc-Arrco, Ircantec... (sauf avocats). 👉 Valeur de la résidence principale. 👉 Revenus des biens mobiliers et immobiliers reçus du fait du décès du conjoint (y compris les biens de la communauté). 👉 Capital reçu en vertu d'un contrat d'assurance-vie souscrit par le défunt au profit de son conjoint. 👉 Retraite du combattant, majoration pour tierce personne, pensions attachées aux distinctions honorifiques. 👉 Aides au logement, allocations d'aide sociale. 👉 Aides des enfants (obligation alimentaire).

(1) On retient les revenus de la veuve ou du veuf et, s'il vit en couple, ceux de son conjoint, de son partenaire de pacs ou de son concubin.

(2) Lorsque le conjoint survivant a au moins 55 ans, un abattement de 30% est pratiqué sur le montant de ses revenus professionnels.

(3) Ils sont évalués fictivement à 3% de la valeur

des biens (quels que soient les revenus réels que ceux-ci rapportent). Sont aussi pris en compte les biens donnés par le conjoint survivant moins de 10 ans avant la date d'effet de la réversion, censés rapporter un revenu fictif évalué de façon différente selon le bénéficiaire de la donation et l'ancienneté de celle-ci.

... décès, ou encore avoir eu un enfant de cette union. La condition de durée de mariage n'est pas exigée si le fonctionnaire a obtenu une pension d'invalidité, sous réserve que le mariage précède l'événement qui a provoqué la mise à la retraite. Enfin, il faut n'être ni remarié, ni pacsé, ni vivre en concubinage.

→ Pour quel montant ?

La réversion est égale à la moitié de la pension du défunt ou de la défunte. S'y ajoutent, sous certaines conditions, la moitié de la majoration pour enfants et la moitié de la rente invalidité du défunt. La pension de réversion et les autres ressources du bénéficiaire doivent atteindre

un montant minimal de 12 523,14 € par an en 2026; si ce n'est pas le cas, la réversion est majorée pour atteindre ce minimum. Elle peut également être augmentée dans des cas exceptionnels (suite au décès d'un fonctionnaire à la suite d'un attentat, dans le cadre de ses fonctions, par exemple).

→ En cas de divorce

Dans le cas où il y a un conjoint survivant et un ou plusieurs ex-conjoints ne vivant pas en couple (ni mariage, ni concubinage, ni pacs), la réversion est partagée au prorata de la durée de chaque union. Quand l'un des bénéficiaires décède, sa part n'augmente pas celle des autres.

La réversion de la retraite additionnelle

→ À quelles conditions ?

La réversion de la retraite additionnelle est réservée au conjoint survivant, ou au conjoint séparé ou divorcé non remarié et ne vivant pas en concubinage. Il faut, en outre, que le fonctionnaire ait été en activité en 2005 (la date de création du régime additionnel) ou après et n'ait pas reçu sa retraite additionnelle sous forme de capital.

→ Pour quel montant ?

La pension est égale à 50 % de la retraite additionnelle. Comme ce régime est relativement récent, les droits acquis sont peu importants.

→ Possibilité de cumul

La réversion de la retraite additionnelle se cumule sans limite avec des revenus professionnels et les pensions servies par les régimes de retraite de base ou complémentaires, quels qu'ils soient.

Le versement de la pension de réversion est supprimé lorsque le bénéficiaire se remarie, se pacse ou quand il vit en concubinage. Mais il peut être rétabli, sur demande de l'intéressé, dès lors que cette situation change.

Pour les agents non titulaires

À la réversion de la retraite de base au régime général (*lire p. 58*) s'ajoute la réversion de la complémentaire Ircantec (Institution de retraite complémentaire



des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques). Celle-ci est égale à la moitié des points acquis par le défunt. Pour percevoir la réversion de l'Ircantec, il faut avoir été marié au moins 2 ans avant que l'agent non titulaire ait atteint 55 ans ou ait cessé ses fonctions relevant de l'Ircantec, ou avoir été marié au moins 4 ans dans les autres cas.

Ces conditions ne sont pas exigées si un enfant est né de cette union ou si le conjoint s'est vu attribuer une pension d'invalidité après son mariage. La réversion est partagée entre le conjoint survivant et le ou les ex-conjoints selon la durée de chaque mariage.

Pour les décès survenus à partir du 1^{er} janvier 2004, la réversion est accordée dès l'âge de 50 ans au conjoint non remarié (aucune condition d'âge n'est exigée s'il a au moins 2 enfants de moins de 21 ans à sa charge). Pour un décès antérieur, renseignez-vous après de votre caisse. ■



À déclarer ou pas ?

Si vous étiez marié(e) sous le régime de la communauté (sans contrat de mariage), vous ne déclarez pas les placements constitués pendant le mariage (par exemple, le livret A ou le contrat d'assurance-vie à votre nom). Si vous êtes marié(e) sous le régime de la séparation de biens ou que ces placements à votre nom étaient antérieurs au mariage, ils sont à déclarer.

Réversion, les éléments à retenir

Si votre conjoint(e) ou ex-conjoint(e) décède, vous pouvez bénéficier de sa pension de réversion. Tous les régimes de retraite l'accordent, mais pas dans les mêmes conditions. Voici l'essentiel à retenir.

POUR QUI?

Seules les personnes mariées ou divorcées peuvent l'obtenir. Ni les concubins(es) ni les partenaires de pacs n'y ont droit.

Durée minimum de mariage exigée

- Dans le régime des salariés, artisans, commerçants: **aucune**.
- Dans le régime des fonctionnaires:
 - 4 ans de mariage avant la date du décès du conjoint;
 - ou 2 ans avant son départ à la retraite;
 - ou **aucune** quand un enfant est né de cette union ou si le défunt avait été mis à la retraite pour invalidité et que vous étiez déjà marié avec lui avant cet événement.
- Dans le régime complémentaire des exploitants agricoles: **2 ans**.

Pas de réversion si...

- Dans le régime des fonctionnaires: vous vous êtes remarié, pacsé ou vivez en concubinage.
- À l'Agirc-Arrco (retraite complémentaire des salariés): seul le remariage vous prive de réversion.



À QUEL ÂGE?

À partir de 55 ans

- Dans les régimes de retraites de base et complémentaires des salariés, des indépendants (artisans et commerçants) et des exploitants agricoles.

Pas de condition d'âge

- Si le défunt était fonctionnaire.
- Pour obtenir la réversion des complémentaires Agirc-Arrco et des exploitants agricoles quand vous êtes invalide ou avez au moins 2 enfants à charge au moment du décès.

CONDITIONS DE RESSOURCES

Sans condition

- Réversion de la retraite des fonctionnaires.
- Réversion de la complémentaire Agirc-Arrco.

Avec conditions

- Réversion de la retraite de base des salariés, des indépendants, des exploitants agricoles: ressources inférieures à 2080 fois le Smic horaire en vigueur au 1^{er} janvier de l'année (soit 25001,60 € en 2026). Pour un couple: 1,6 fois ce montant (soit 40002,56 € en 2026).
- Réversion de la retraite complémentaire des artisans et commerçants: ressources inférieures à 2 fois le plafond annuel de la Sécurité sociale (soit 96120 € en 2026).

COMBIEN ?

54% de la retraite du défunt au maximum: dans les régimes de base des salariés, des indépendants, des exploitants agricoles et des agents non titulaires de la fonction publique.

60% de la retraite du défunt dans le régime de retraite complémentaire Agirc-Arrco.

60% de la retraite du défunt dans le régime de retraite complémentaire des indépendants.

50% de la retraite du défunt dans le régime de retraite des fonctionnaires et de l'Ircantec pour les agents non titulaires.

➤ Si un conjoint et un ex-conjoint peuvent y prétendre: **la réversion est partagée entre eux selon la durée de chaque mariage.**

À QUELLES RÉVERSIONS AUREZ-VOUS DROIT ?

Si le défunt était...

- **SALARIÉ**: à la réversion de sa retraite de base de la Carsat (de la MSA pour les salariés agricoles) et de sa complémentaire Agirc-Arrco.
- **ARTISAN OU COMMERÇANT**: à la réversion de sa retraite de base et de sa complémentaire. La Carsat est compétente pour les deux.
- **FONCTIONNAIRE**: à la réversion de sa retraite principale et de sa retraite additionnelle de la fonction publique (s'il avait droit à une rente de ce régime).
- **EXPLOITANT AGRICOLE**: à la réversion de la retraite de base et de la complémentaire. La MSA est compétente pour les deux.

COMMENT L'OBTENIR ?

- Par une demande unique pour toutes les réversions via « Mon compte retraite » sur : www.info-retraite.fr
- Sinon, en prenant contact avec votre caisse de retraite ou le CCAS de votre commune.



Ce que je vais toucher

C'est l'heure de la grande décision! Avant toute démarche, faites vos comptes afin de choisir le meilleur moment pour partir sans trop perdre de revenus. Que vous soyez salarié du privé (p. 67) ou fonctionnaire (p. 74), des simulateurs permettent d'envisager les conséquences financières selon votre date de départ. Quant aux indépendants, s'ils relèvent dans certains cas de caisses de retraite différentes, ils sont eux aussi concernés par le nouveau calendrier des départs (p. 82).

Je suis salarié du privé : la réforme et sa suspension

Votre pension se compose de deux éléments : la retraite de base de la Sécurité sociale (régime général) et la complémentaire de l'Agirc-Arrco. L'âge auquel vous pouvez partir et le nombre de trimestres exigés dépendent de votre date de naissance, selon un calendrier récemment modifié par la suspension de la réforme. CATHERINE JANAT

Votre retraite de base

Elle est le fruit des cotisations prélevées sur votre salaire. Les paramètres de calcul changent en fonction de votre année de naissance (voir tableau p. 69). Si vous êtes né en 1963, par exemple, la formule est :

$$\frac{\text{salaire de base} \times \text{taux de liquidation} \times \text{nombre de trimestres dans le régime général (dans la limite de 170)}}{\text{durée de référence (170)}}$$

Qu'est-ce que le salaire de base ?

Le salaire de base représente la moyenne de vos 25 meilleures années de salaire brut (24 ou 23 pour les mères, lire en marge ci-contre), dans la limite du plafond annuel de la Sécurité sociale (Pass), soit 48 060 € en 2026. Ces montants sont, en principe, revalorisés chaque 1^{er} janvier, en tenant compte de l'inflation. Si vous avez eu plusieurs employeurs, le total des salaires est pris en compte au-delà du Pass jusqu'en 2004. Depuis, il ne peut excéder ce plafond. Le salaire annuel moyen ne peut dépasser le Pass de l'année du départ à la retraite.

Qu'est-ce que le taux de liquidation ?

La retraite de base est calculée en appliquant un pourcentage (taux de liquidation) sur le salaire de base. Le taux maximum (taux plein) est de 50 %. Une retraite liquidée à taux plein ne peut être inférieure à un minimum dit « contributif » (lire p. 72).

Si la retraite subit une décote et qu'elle est donc liquidée à un pourcentage inférieur, le taux est dit « minoré ».

→ Le taux plein

➤ Celui-ci est accordé automatiquement pour les retraites demandées à partir de

67 ans. La réforme des retraites de 2023 n'a pas changé cette borne d'âge.

➤ Il est accordé à 65 ans pour :

➤ les personnes qui ont arrêté de travailler au moins 30 mois pour être aidant familial auprès d'un proche handicapé. La personne aidée doit bénéficier de l'élément « aides humaines » de la prestation de compensation du handicap. L'aidant doit être son conjoint, concubin, partenaire de pacs ou encore avoir un lien de parenté avec elle ;

➤ les personnes qui ont élevé un enfant handicapé et bénéficient à ce titre d'au moins 1 trimestre de majoration de durée d'assurance ;

➤ les personnes qui ont été salariées ou aidant familial au moins 30 mois de leur enfant bénéficiaire de l'élément « aides humaines » de la prestation de compensation du handicap.

➤ Il est accordé aux personnes qui disposent d'une carrière complète.

L'ensemble de la carrière (tous régimes confondus) doit permettre de valider un nombre de trimestres qui varie selon l'année de naissance. Avec la suspension de la réforme, le nombre de trimestres requis a baissé pour les personnes nées en 1964 et 1965 (voir les nouvelles conditions, tableau p. 69).

→ Le taux minoré

Faute d'un nombre suffisant de trimestres, on soustrait du taux plein une décote par trimestre manquant pour atteindre :

➤ soit 67 ans, qui est l'âge du taux plein automatique ;

➤ soit le nombre de trimestres requis pour le taux plein.

Le chiffre qui vous est le plus favorable est retenu. La décote est de 0,625 par trimestre manquant. ...



Le taux plein malgré des trimestres manquants

Il peut être accordé dans certains cas avant 67 ans.

➤ À 62 ans : pour les titulaires d'une pension d'invalidité et les personnes reconnues inaptes au travail, quel que soit le nombre de trimestres validés. Et aussi pour les personnes handicapées présentant un taux d'incapacité d'au moins 50%.

➤ À partir de l'âge légal de la retraite : pour les mères de famille ouvrières ayant élevé au moins 3 enfants et justifiant d'au moins 120 trimestres.

Un calcul plus favorable pour les mères

Selon la loi de finances pour 2026, la pension de base doit être calculée sur la moyenne des 24 meilleures années de salaire (au lieu des 25 meilleures) pour les femmes qui ont eu un enfant. Pour les mères de plusieurs enfants le calcul est prévu sur les 23 meilleures années. Ce changement entraîne une légère hausse de pension pour les nouvelles retraitées. Un décret attendu doit préciser ces règles.



Une retraite à taux plein mais pas entière

Dans certains cas, votre retraite sera calculée à taux plein, même si vous n'avez pas tous les trimestres requis, par exemple, à 67 ans (l'âge du taux plein automatique). Mais attention, ces trimestres manquants réduisent votre pension, car ils sont pris en compte dans son calcul.

Exemple : vous êtes né en 1959. En 2026, à 67 ans, vous avez validé 150 trimestres au lieu des 167 trimestres requis. Avec un salaire brut moyen de 2500 €, votre retraite de base sera calculée ainsi : $2500 \text{ €} \times 50\% \times 150/167$ soit 1123 €. Avec 167 trimestres, votre retraite, entière, aurait été de $2500 \text{ €} \times 50\% \times 167/167$ soit 1250 €.



Laurence
née en décembre 1963,
2 enfants

Exemple

Elle peut faire valoir ses droits au départ à 62 ans et 9 mois. Elle aura alors validé 138 trimestres + 16 trimestres de majoration pour ses 2 enfants. Soit 154 trimestres au régime général. Il lui en faudrait 170 pour bénéficier du taux plein. Le taux de liquidation de sa pension est calculé en fonction du nombre de trimestres qui lui manquent pour atteindre soit les 170 requis (16 trimestres); soit 67 ans (17 trimestres). On retient la première option, plus favorable.

Le taux de liquidation de la pension de Laurence est donc de : $50\% - (0,625 \times 16) = 40\%$. Sa retraite de base se calcule ainsi : 2500 € (son salaire de référence) $\times 40\% \times 154/170$, soit 905 € par mois.

Si elle travaillait 4 ans de plus, elle validerait les 16 trimestres manquants pour le taux plein. Le montant de sa retraite serait alors de : $2500 \text{ €} \times 50\% \times 170/170$, soit 1250 € par mois.

Qu'est-ce que la durée d'assurance dans le régime général ?

C'est le nombre de trimestres acquis dans le régime général au cours de votre vie professionnelle. Seules sont prises en compte les périodes de cotisation et assimilées (maladie, chômage...), à l'exclusion des périodes dites « équivalentes » (lire p. 52).

Qu'est-ce que la durée de référence ?

Elle correspond au nombre de trimestres requis pour bénéficier du taux plein. Dans le calcul de la pension, le nombre de trimestres acquis dans le régime général est divisé par le nombre de trimestres requis.

Deux types de surcote

Les surcotes augmentent le montant de votre pension de façon définitive.

→ **La surcote pour prolongation d'activité.** Vous aurez droit à cette majoration de la retraite de base si vous continuez à travailler :

➤ soit au-delà de l'âge légal, alors que vous avez tous les trimestres requis pour une retraite à taux plein ;

➤ soit au-delà de 67 ans, âge auquel le taux plein est attribué automatiquement. Les trimestres pris en compte pour le calcul de la surcote correspondent à des trimestres civils travaillés (période de 3 mois consécutifs débutant soit le 1^{er} janvier, soit le 1^{er} avril, soit le 1^{er} juillet, soit le 1^{er} octobre).

Chacun de ces trimestres augmente de 1,25 % la retraite de base (y compris la majoration de 10 % accordée aux salariés qui ont eu ou élevé au moins 3 enfants). Les trimestres correspondant à des périodes d'arrêt de travail pour maladie ne donnent pas droit à la surcote.



Jean-Paul
né en 1963, peut partir
à 62 ans et 9 mois

Exemple

S'il a validé les 170 trimestres nécessaires pour obtenir le taux plein et poursuit son activité pendant 1 an, il validera 4 trimestres supplémentaires. Sa retraite de base sera alors majorée, définitivement, d'une surcote de 5 % ($1,25\% \times 4$). Ce temps de travail supplémentaire lui permettra, en outre, d'acquérir des points de retraite complémentaire Agirc-Arrco.

➤ La surcote n'est pas plafonnée : tous les trimestres cotisés en plus y donnent droit. En outre, elle est appliquée sur toutes vos retraites de base.

Exemple : vous avez été fonctionnaire, puis salarié. Les trimestres supplémentaires accomplis en fin de carrière comme salarié augmenteront votre retraite de fonctionnaire et votre retraite de base du régime général.

→ **La surcote parentale.** Pour bénéficier de cette nouveauté de la loi de 2023 réformant les retraites, il faut :

➤ être né à partir de 1964 ;

➤ avoir acquis au moins 1 trimestre dans le cadre de la majoration de trimestres pour enfant (maternité, éducation ou adoption), de la majoration pour enfant handicapé ou du congé parental (lire p. 50 à 53, « Vérifiez vos trimestres ») ;

➤ avoir atteint le nombre de trimestres nécessaire pour le taux plein au cours de l'année précédant l'âge légal. ...

ÂGE, TRIMESTRES, LA COMBINAISON GAGNANTE

LES PARAMÈTRES COMMUNS À TOUS LES SALARIÉS

→ **Calcul de la retraite de base:** (salaire annuel moyen x taux de liquidation x nombre de trimestres dans le régime général)/nombre de trimestres de la durée de référence.

→ **Salaire annuel moyen.** Il se calcule sur la base des 25 meilleures années. Pour les départs à compter de 2026, sur les 24 meilleures années pour les mères ayant eu un enfant, et les 23 pour celles qui en ont eu plusieurs. Avec moins de 25 ans d'activité, toutes les années travaillées sont prises en compte, dont les périodes à temps partiel.

Sont exclues les années de rémunérations trop basses pour valider un seul trimestre.

→ **Taux de liquidation.** Avant 67 ans, ce taux dépend du nombre de trimestres accumulés. Il est au maximum de 50% (le fameux taux plein).

→ **Décote.** Il s'agit d'un abattement définitif appliqué sur le taux plein de 50%. Ce dernier est minoré de 0,625 par trimestre manquant pour atteindre soit 67 ans, soit le nombre de trimestres requis pour le taux plein. C'est la solution la plus favorable qui est alors retenue.

LES NOUVELLES CONDITIONS DE DÉPART SELON VOTRE ANNÉE DE NAISSANCE

VOUS ÊTES NÉ EN...		ÂGE LÉGAL DE LA RETRAITE	NOMBRE DE TRIMESTRES POUR AVOIR LE TAUX PLEIN
1961	entre le 1/1 et le 31/8	62 ans	168
	entre le 1/9 et le 31/12	62 ans et 3 mois	169
1962		62 ans et 6 mois	169
1963		62 ans et 9 mois	170
1964		62 ans et 9 mois	170
1965	entre le 1/1 et le 31/3	62 ans et 9 mois	170
	entre le 1/4 et le 31/12	63 ans	171
1966		63 ans et 3 mois	172
1967		63 ans et 6 mois	172
1968		63 ans et 9 mois	172
1969 et années suivantes		64 ans	172



André Exemple
né en 1963, a toujours été salarié

Il désire prendre sa retraite dès qu'il en aura le droit, à 62 ans et 9 mois. Il justifiera alors de 170 trimestres et aura droit au taux plein. Son salaire moyen de base est de 3000 €. Sa retraite de base sera calculée ainsi: $3000 \text{ €} \times 50\% \times 170/170 = 1500 \text{ €}$.

→ **Reprenons l'exemple,** en imaginant qu'il manque 4 trimestres à André. Sa retraite serait alors calculée ainsi: $3000 \text{ €} \times 47,5\% \times 166/170 = 1391 \text{ €}$.

→ **Explication:** avec 4 trimestres manquants, André subirait une décote définitive de 2,5 ($0,625 \times 4$). Le taux de liquidation de sa retraite serait donc de $50\% - 2,5 = 47,5\%$.



Lisa Exemple
née en août 1963, a travaillé 30 ans

Ayant eu 2 enfants, elle a droit à 16 trimestres de majoration pour enfant, qui s'ajoutent à ses 121 trimestres. Elle a donc accumulé 137 trimestres alors qu'il lui en faudrait 170 pour avoir le taux plein (soit 33 trimestres manquants).

Si elle prend sa retraite à 62 ans et 9 mois, il lui manquera 18 trimestres pour atteindre 67 ans. Ce dernier calcul, plus favorable, sera retenu.

Avec un salaire moyen de 1700 €, sa retraite sera calculée ainsi: $1700 \text{ €} \times 38,75\% \times 137/170 = 530 \text{ €}$.

Le taux de 38,75% a été obtenu en appliquant la formule suivante: $50\% - (0,625 \times 18)$.



Complémentaire Agirc tranche C

Elle concerne les cadres qui ont cotisé sur un salaire supérieur à 4 fois le plafond de la Sécurité sociale, avant 2019 (ce dispositif a disparu lors de la fusion Agirc-Arrco). Les points acquis sur cette tranche C de 2016 à 2018 sont liquidés dans les mêmes conditions que les autres. Mais ceux obtenus avant 2016 subissent une minoration définitive s'ils sont liquidés avant 67 ans, âge du taux plein automatique.

Pour obtenir ses complémentaires

Il faut cesser son activité salariée et avoir atteint un âge minimum, soit 5 ans avant l'âge légal.

... Cette surcote augmente la retraite de 1,25 % pour chaque trimestre cotisé, au cours de l'année précédant l'âge légal de départ à la retraite, au-delà de la durée requise pour le taux maximum de 50 % (dans le cas d'une personne qui aurait tous ses trimestres 1 an avant l'âge légal de départ). Elle est limitée à 5 %.



Claire
née en mai 1965,
mère de 3 enfants

Exemple

Elle a droit, au titre de la majoration pour enfant, à 24 trimestres. À 62 ans, soit 1 an avant l'âge légal pour Claire, son activité professionnelle lui aura permis de valider 160 trimestres (après 40 ans d'activité). Elle justifiera donc de 184 trimestres en tout (160 + 24). Elle remplit les conditions de la surcote parentale. Son activité poursuivie jusqu'à 63 ans lui permettra d'augmenter définitivement sa pension de 5 %, soit 1,25 x 4.



Adeline
née en janvier 1964

Exemple

Avec 8 trimestres de majoration pour enfant elle aura les 170 trimestres nécessaires au taux plein en mars 2026. Elle peut prendre sa retraite à 62 ans et 9 mois, en novembre 2026. En continuant de travailler jusqu'au 31 octobre 2026, elle aura droit à 2 trimestres de surcote parentale.

D'autres majorations possibles

→ **Les assurés ayant 3 enfants ou plus** bénéficient d'une majoration de pension de 10 %, qu'il s'agisse de leurs enfants ou de ceux élevés pendant au moins 9 ans avant leur 16^e anniversaire. Exemple : Alain et Dominique sont parents de 3 enfants, chacun d'eux aura droit à la majoration de 10 %.

→ **La majoration pour tierce personne** (1288,13 € par mois depuis le 1^{er} avril 2025) est accordée si vous pouvez prétendre à une retraite attribuée pour inaptitude au travail ou à la suite d'une pension d'invalidité. Dans les deux cas il faut avoir besoin de l'assistance d'une autre personne pour effectuer les gestes de la vie courante.

Votre complémentaire

Les règles d'attribution de la retraite complémentaire de l'Agirc-Arrco ne sont pas fixées par la loi mais négociées par les partenaires sociaux qui gèrent le régime (organisations représentatives du patronat et syndicats).

Comme son nom de « complémentaire » l'indique, l'Agirc-Arrco est liée à la retraite de base. Ainsi, l'accord national interprofessionnel sur la retraite complémentaire Agirc-Arrco du 5 octobre 2023 prend acte des évolutions des règles de la retraite de base et notamment du report de l'âge légal... mais pas seulement. Il fixe les règles de pilotage du régime de l'Agirc-Arrco pour la période de 2023 à 2026. À ce titre, il a supprimé le malus temporaire de 10 %.

Une retraite en points

Les cotisations versées à l'Agirc-Arrco (part salariale prélevée sur le salaire et patronale) permettent d'acquérir des points selon un prix d'achat fixé chaque année (20,1877 € en 2026, le même qu'en 2025). Le compte des points acquis figure sur votre relevé de carrière ou, de façon plus détaillée, dans votre espace personnel du site agirc-arrco.fr. Les points accumulés auprès de l'Arrco et de l'Agirc (ancien régime des cadres) avant la fusion en 2019 ont été convertis en points unifiés Agirc-Arrco.

Calcul de la complémentaire pour un départ en 2026

➤ Si vous avez droit à la retraite de base à taux plein, votre complémentaire est égale au nombre de points multiplié par la valeur du point : 1,4386 € en 2026 (montant 2025 maintenu).

➤ Sinon, votre complémentaire est mino- rée de façon définitive en fonction soit de l'âge atteint à la liquidation de la retraite, soit du nombre de trimestres manquants pour obtenir le taux plein, en retenant la solution la plus avantageuse.

Vous avez droit à une retraite anticipée pour carrière longue

Si vous remplissez les conditions pour partir à la retraite avant l'âge légal, la

pension versée par la Carsat (ou la Cnav en Île-de-France) sera calculée au taux plein et votre retraite complémentaire sera calculée sans minoration.

Vous partez au-delà du taux plein

→ **Vous êtes né avant le 1^{er} septembre 1961**: votre complémentaire a été majorée de 10 % pendant un an si vous avez poursuivi votre activité 2 ans au-delà de l'âge auquel vous auriez pu prendre votre retraite à taux plein. Elle sera majorée de 20 % en cas de prolongation pendant 3 ans et de 30 % au-delà.



Mathieu

Exemple

né en juillet 1961, a décidé de poursuivre son activité

À 62 ans (âge légal de la retraite pour la génération née avant septembre 1961), en 2023, il avait les 167 trimestres requis pour le taux plein. S'il prolonge son activité de 3 ans, jusqu'en juin 2026, il bénéficiera d'une majoration de retraite complémentaire de 20% (pendant 1 an), voire de 30% s'il la prolonge de 4 ans ou plus. Il a aussi acquis des trimestres qui lui procurent une surcote définitive de sa retraite.

→ **Vous êtes né à compter du 1^{er} septembre 1961**: vous n'avez pas droit à ce bonus temporaire. Votre activité poursuivie vous permet cependant d'acquérir des points de retraite complémentaire et vous donne droit à la surcote définitive de la retraite de base.

Vous demandez votre retraite Agirc-Arrco avant l'âge légal

Sans bénéficier d'un dispositif de retraite anticipée (*lire p. 24 et 25*), vous pouvez commencer à toucher la complémentaire 5 ans avant l'âge légal, mais elle subira un abattement définitif.

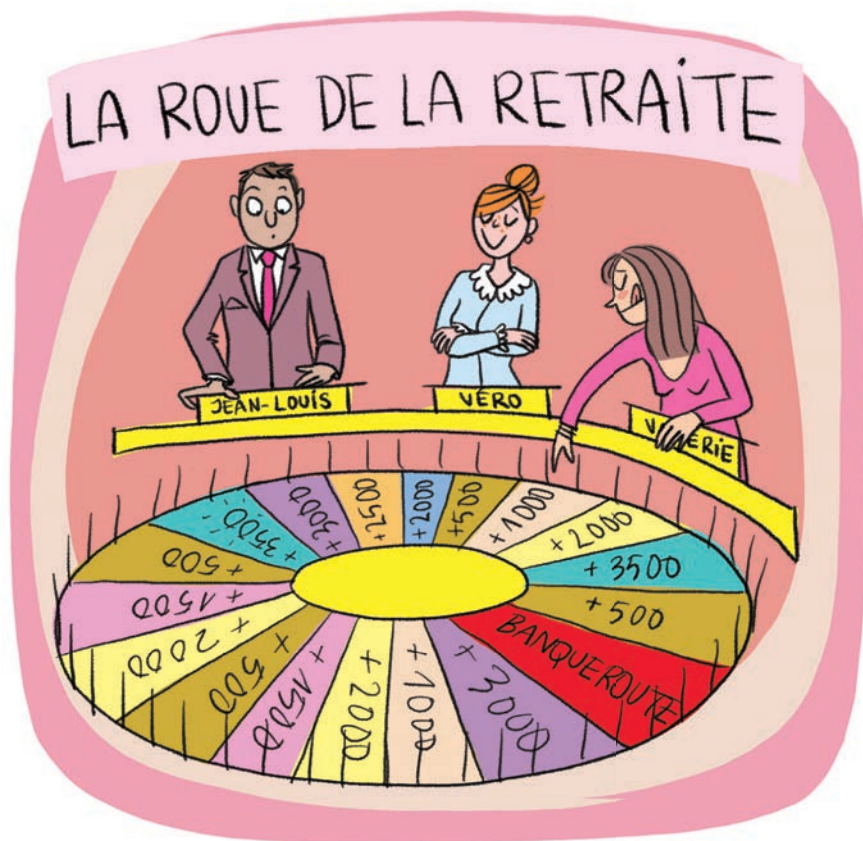


Alain

Exemple

né en novembre 1966, tenté par une complémentaire anticipée

Il peut demander sa retraite de base au plus tôt à 63 ans et 3 mois et sa complémentaire plus tôt. S'il la demande à 58 ans et 3 mois, elle sera affectée d'un



coefficient de minoration de 0,5175*. Si sa complémentaire est de 1000 € par mois avant cet abattement, elle tombe à 517,50 € ($1000 \times 0,5175$) après. La minoration est définitive. S'il la demande à 60 ans, le montant sera affecté d'un coefficient de 0,64* et sa complémentaire sera de 640 € ($1000 \times 0,64$).

*Simulation: www.agirc-arrco.fr/wp-content/uploads/2021/10/coefficients_de_minoration.pdf

Majoration pour enfant à charge

Chaque enfant à charge lors du départ à la retraite donne droit à une majoration de 5 % de la complémentaire Agirc-Arrco. Est considéré comme à charge :

- ▶ l'enfant de moins de 18 ans ;
 - ▶ l'enfant de 18 à 25 ans s'il est étudiant, apprenti, ou demandeur d'emploi inscrit à France travail et non indemnisé ;
 - ▶ l'enfant reconnu invalide, quel que soit son âge, à condition que son état d'invalidité ait été constaté avant son 21^e anniversaire.
- ...



Pas de demande pour le Mico

Si vous remplissez les conditions requises, l'Assurance retraite vous attribue automatiquement le minimum contributif. Vous n'avez aucune démarches à faire pour en bénéficier.

Majoration pour enfant élevé

Elle est égale à :

- ▶ 10 % des droits acquis à l'Agirc-Arrco depuis 2012 pour 3 enfants et plus ;
- ▶ 5 % des droits acquis à l'Arrco entre le 1^{er} janvier 1999 et le 1^{er} janvier 2012 pour 3 enfants et plus ;
- ▶ pour les droits acquis à l'Agirc avant 2012, le taux varie : 8 % pour 3 enfants ; 12 % pour 4 enfants, 16 % pour 5 enfants ; 20 % pour 6 enfants et enfin 24 % pour 7 enfants et plus.

Est considéré comme enfant élevé : votre enfant ; celui que vous avez recueilli en qualité de tuteur ; celui dont vous avez eu la charge pendant 9 ans avant son 16^e anniversaire ; un enfant mort-né s'il figure sur un document officiel (livret de famille...). Cette majoration est plafonnée à 2 367,48 € par an depuis le 1^{er} novembre 2024. Elle ne se cumule pas avec celle pour enfant à charge. La plus favorable des deux est attribuée.

Revalorisation de la retraite complémentaire

La valeur du point de la complémentaire Agirc-Arrco évolue au 1^{er} novembre de chaque année, comme les prix à la consommation hors tabac. Toutefois, faute d'accord entre les partenaires sociaux en 2025, le point n'a pas été revalorisé en 2026.

Un minimum garanti

Le minimum contributif (Mico) pour les petits salaires

▶ Depuis le 1^{er} septembre 2023, un salarié qui a accompli une carrière complète, en travaillant à temps plein et rémunéré au Smic, est assuré de recevoir un montant brut de pensions de base plus retraite complémentaire au moins égal à 85 % du Smic net, soit 1 212,35 € par mois en 2026 (1 443,11 € x 85 %). Si le total de vos retraites tous régimes confondus et comprenant le minimum contributif dépasse 1 410,89 € en 2026, le Mico est amputé d'autant. Attention, cependant, même si vous avez une petite pension, elle ne sera pas forcément portée à 1 212,35 €. En pratique, selon ce principe consistant à compléter les petites pensions afin de

les porter à un minimum, les retraites de base sont relevées via le Mico, qui s'adresse exclusivement aux personnes ayant droit à une retraite à taux plein. En 2024, 31,3 % des retraites en paiement au régime général ont été portées à ce minimum (source : Cnav, direction statistiques, prospective et recherche).

▶ **Ce Mico sera entier** (9 075,48 € par an, soit 756,29 € par mois, en 2026), si vous avez le taux plein du fait du nombre de trimestres. Ainsi, une personne née en 1963 a droit au Mico entier si elle a réuni 170 trimestres (tous trimestres confondus).

▶ **Le Mico de base est réduit** si vous avez le taux plein du fait de votre situation (inaptitude, handicap...) mais pas tous vos trimestres. Il sera alors minoré, en proportion des trimestres manquants.

Exemple : en 2026, si vous demandez votre retraite pour inaptitude à 62 ans avec 100 trimestres, votre retraite de base ne peut pas être inférieure à 9 075,48 x 100 trimestres / 170 trimestres (nombre exigé pour les natifs de 1964) = 5 338,52 € par an.

▶ **Le Mico est majoré** si, parmi les trimestres validés, vous avez au moins 120 trimestres cotisés (par le travail).

Pour une carrière complète (avec tous les trimestres requis pour votre génération) et entièrement cotisée, il est de 10 847,16 € par an, soit 903,93 € par mois, en 2026.



Brigitte
née en septembre 1963,
carrière complète

Exemple

Brigitte a été salariée toute sa vie et a acquis 170 trimestres cotisés. Elle a droit au minimum contributif majoré, soit 903,93 € par mois.

Pour une carrière incomplète avec au moins 120 trimestres cotisés mais moins de trimestres cotisés au total que le nombre exigé pour le taux plein, le Mico majoré est réduit à proportion du nombre de trimestres cotisés.



Hervé
né en 1963,
130 trimestres cotisés

Exemple

Hervé a connu le chômage et compte aussi 40 trimestres non cotisés. Il a droit à un minimum contributif majoré proratisé,

À NOTER

→ Qu'est-ce que la valeur de service du point ?

C'est le montant en euros, qui vous est versé (par an) pour un point de retraite complémentaire Agirc-Arrco, soit 1,4386 € en 2026 (montant inchangé par rapport à 2025).

soit 9075,47 € (Mico entier) + 1354,83 € (Mico majoré proratisé) = 10430,30 €. Le montant de la majoration proratisée, soit 1354,83 €, est obtenu ainsi: [10847,16 € (Mico majoré) - 9075,47 € (Mico entier)] x 130/170.

Vous ne pourrez pas prétendre au Mico majoré si vous avez obtenu le nombre de trimestres nécessaire pour décrocher le taux plein, mais que tous ne sont pas cotisés (chômage, maladie...) et que vous n'avez pas 120 trimestres cotisés.

L'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa)

Ce dispositif (ex-minimum vieillesse) s'adresse à ceux ayant peu ou pas cotisé.

→ Les conditions

Il faut avoir 65 ans (62 ans en cas d'incapacité au travail) et résider de façon stable en France (au moins 9 mois par an). En cas de départ à l'étranger, l'allocation cesse. En 2026, vos ressources ne doivent pas dépasser 12523,14 € par an pour une personne seule. Pour un couple marié, pacsé ou en concubinage, ce plafond s'élève à 19442,21 €.

→ Les ressources prises en compte

Toutes les ressources et celles du conjoint, concubin ou partenaire de pacs sont prises en compte: retraites, pensions d'invalidité, revenus professionnels et revenus des biens mobiliers et immobiliers (sauf résidence principale). Ceux-ci sont évalués fictivement à 3 % de leur valeur vénale (prix que l'on retirerait de leur vente).

Sont aussi retenus les revenus des biens donnés lors des 10 dernières années:

- 🔴 pour une donation faite à un descendant il y a moins de 5 ans, l'administration considère que ces biens procurent un revenu fictif égal à 3 % de leur valeur vénale; si une donation remonte à plus de 5 ans et à moins de 10 ans, le revenu fictif est évalué à 1,50 %;
- 🔴 les biens donnés à d'autres personnes, supposés rapporter 11,797 %;
- 🔴 les avantages en nature donnés gratuitement (logement, nourriture...), comptabilisés pour une somme forfaitaire.

→ **Ne sont pas prises en compte:** les prestations en nature au titre de l'Assurance maladie ou de l'aide sociale, la majoration pour tierce personne, la retraite du

combattant, l'allocation logement et l'aide personnalisée au logement. Idem pour la résidence principale, les bâtiments d'exploitation agricole, les prestations familiales ou l'aide financière versée par un proche tenu à l'obligation alimentaire.

→ Le montant de l'allocation

Toutes ces ressources, avec l'Aspa, doivent assurer un revenu de 1043,59 € par mois (12523,14 € par an) pour une personne seule; 1620,18 € par mois (19442,21 € par an) pour un couple (chiffres applicables depuis le 1^{er} janvier 2026).



Françoise Exemple veuve, 500 € de retraite par mois pour unique ressource

Le montant mensuel de l'Aspa sera de: 1043,59 € - 500 €, soit 543,59 €.

→ La récupération sur succession

Au décès du bénéficiaire de l'Aspa, les sommes versées à ce titre sont récupérables par la caisse de retraite, dans une certaine limite, sur la partie de la succession excédant 108586,14 € pour un décès survenu en 2026. Ce seuil est revalorisé comme l'Aspa. Pour un décès en 2026, les allocations versées pendant 1 an sont récupérables à hauteur de 8463,42 € pour une personne seule et 11322,77 € pour un couple.

Ainsi, pour un décès en 2026 et une succession d'une valeur de 150000 €, l'Aspa pourra être prélevée sur 41413,86 € (150000 € - 108586,14 €). Si le défunt avait perçu l'Aspa intégrale pendant 5 ans, la somme représente 8463,42 € x 5, soit 42317,10 €. Celle-ci est réduite au maximum récupérable, soit 41413,86 €. Lorsque le conjoint, concubin ou partenaire de pacs hérite du bénéficiaire de l'Aspa, la récupération sur sa part d'héritage aura lieu après son décès.

→ Comment demander l'Aspa

Adressez-vous à votre caisse de retraite ou, si vous êtes veuf ou veuve et que vous touchez une pension de réversion, à la caisse qui vous la verse. Contactez d'abord le régime général, s'il vous verse une pension. Sinon, faites la demande à la caisse qui vous sert la retraite la plus élevée. Si vous n'avez droit à aucune pension, déposez la demande à votre mairie (décret n° 2019-1084 du 24 octobre 2019). ■



Cumuler emploi et Aspa

Vous pouvez cumuler emploi et Aspa si l'activité ne vous procure pas, par mois, plus de 30% du Smic brut mensuel, soit 546,91 € en 2026, ou 50% du Smic pour un couple, soit 911,52 € en 2026. Au-delà, l'allocation sera réduite, voire supprimée. Schématiquement, le cumul permet à une personne seule d'obtenir des ressources équivalentes au Smic net.



**PRÉPAREZ
VOTRE
RETRAITE**

Découvrez nos conseils en vidéo en scannant ce QR code

Je suis fonctionnaire: des règles proches du privé

Depuis la réforme de 2023, les fonctionnaires de l'État, des collectivités territoriales ou de la fonction publique hospitalière ont vu l'âge à partir duquel ils pourront prendre leur retraite reculer progressivement. Mais la suspension de cette réforme leur permet de partir plus tôt que prévu. CATHERINE JANAT



Une pause jusqu'à fin 2027

Le principe de la suspension de la réforme: l'âge légal de départ à la retraite cesse de reculer. Le calendrier qui le décalait de 2 ans depuis la réforme de 2023 marque une pause jusqu'à la fin de l'année de l'élection présidentielle. De même, le nombre de trimestres requis pour le taux plein cesse d'augmenter pendant cette période. (Voir tableau p. 69.)

Vous avez été fonctionnaire moins de 2 ans

La retraite correspondant à cette période d'activité vous sera versée par le régime général des salariés et le régime complémentaire Ircantec.

Un départ facilité pour les professeurs des écoles

Les professeurs des écoles ne sont plus tenus d'attendre la fin de l'année scolaire pour prendre leur retraite. Pas de changement pour les enseignants du second degré qui avaient déjà la possibilité de partir avant les vacances d'été.

Pour bénéficier d'une retraite de la fonction publique, le fonctionnaire doit avoir accompli au moins 2 ans de service effectif, cesser toute activité dans la fonction publique et se faire radier des cadres de l'Administration. Les années de service effectif sont les périodes d'activité à temps plein et partiel, mais pas celles de bonification, notamment pour enfant (*lire p. 77*). La durée minimale de service n'est pas exigée des fonctionnaires en invalidité qui cessent de relever de la fonction publique et sont radiés des cadres.

L'âge de départ

Tous les fonctionnaires n'ont pas les mêmes droits. On distingue les « sédentaires » (qui représentent 90 % des agents) des « actifs » (sapeurs-pompiers, agents de la police municipale après 17 ans de service et douaniers) et des « superactifs » (policiers ou personnels de surveillance de l'administration pénitentiaire après 27 ans de service). Pour tous ces fonctionnaires, l'âge légal du départ à la retraite, ou « âge d'ouverture du droit à la retraite » dans les textes régissant la fonction publique, a commencé à reculer progressivement pour se décaler de 2 ans. Mais la suspension de la réforme marque une pause dans ce processus.

→ **Pour les sédentaires, il est passé avec la réforme de 62 ans à 64 ans** (pour la génération 1969), à raison d'un trimestre par an, dans les mêmes conditions que les salariés. Avec la suspension, l'âge de départ reste figé à 62 ans et 9 mois pour les natifs de 1964 et du 1^{er} trimestre 1965.

→ **Pour les actifs, l'âge légal recule de 57 ans à 59 ans** (pour la génération 1974).

La suspension de la réforme fige l'âge de départ à 57 ans et 9 mois pour la génération 1969 et les natifs du 1^{er} trimestre 1970.

→ **Pour les superactifs, l'âge légal recule de 52 ans à 54 ans** (pour la génération 1979). L'âge légal reste figé à 52 ans et 9 mois pour la génération 1974 et les natifs du 1^{er} trimestre 1975.

➤ Depuis la réforme de 2023, la condition de durée d'activité en service actif (17 ou 27 ans, selon le cas) peut être recherchée sur toute la carrière et sur plusieurs emplois de catégories actives dans les trois fonctions publiques (État, collectivités territoriales et hospitalière): c'est la portabilité des droits.

➤ Un fonctionnaire qui achève sa carrière dans un emploi sédentaire garde son droit de partir plus tôt s'il remplit la condition de durée de service actif pour des postes occupés précédemment. La clause dite d'achèvement, qui imposait de finir sa carrière dans un emploi actif pour bénéficier d'un départ avancé, est supprimée. Ces deux mesures favorisent l'évolution des fonctionnaires en catégorie active vers des métiers moins exposés à la pénibilité.

➤ Si vous étiez agent contractuel en poste dans un emploi « actif » ou « superactif », ces périodes sont désormais prises en compte dans la limite de 10 ans pour remplir la condition de durée en service de 17 ans ou 27 ans. Cette règle ne vaut que si vous avez été titularisé à la suite du contrat et pour les services accomplis à compter du 28 décembre 2023.

La retraite anticipée sans condition d'âge

➤ **Vous pouvez partir à n'importe quel âge dans la mesure où:**

🕒 avant le 1^{er} janvier 2012, vous aviez au moins 3 enfants et justifiez d'au moins

ÂGES D'OUVERTURE DU DROIT À LA RETRAITE DES FONCTIONNAIRES SELON LA CATÉGORIE D'EMPLOI

EMPLOI SÉDENTAIRE		EMPLOI ACTIF		EMPLOI SUPERACTIF	
DATE DE NAISSANCE	ÂGE MINIMUM DE DÉPART À LA RETRAITE	DATE DE NAISSANCE	ÂGE MINIMUM DE DÉPART À LA RETRAITE	DATE DE NAISSANCE	ÂGE MINIMUM DE DÉPART À LA RETRAITE
1963	62 ans et 9 mois	1968	57 ans et 9 mois	1973	52 ans et 9 mois
1964	62 ans et 9 mois	1969	57 ans et 9 mois	1974	52 ans et 9 mois
1965	Entre le 1/1 et le 31/3 62 ans et 9 mois	1970	Entre le 1/1 et le 31/3 57 ans et 9 mois	1975	Entre le 1/1 et le 31/3 52 ans et 9 mois
	Entre le 1/4 et le 31/12 63 ans		Entre le 1/4 et le 31/12 58 ans		Entre le 1/4 et le 31/12 53 ans
1966	63 ans et 3 mois	1971	58 ans et 3 mois	1976	53 ans et 3 mois
1967	63 ans et 6 mois	1972	58 ans et 6 mois	1977	53 ans et 6 mois
1968	63 ans et 9 mois	1973	58 ans et 9 mois	1978	53 ans et 9 mois
1969 et après	64 ans	1974 et après	59 ans	1979 et après	54 ans

15 ans de service. Il faut, en outre, pour chacun de vos enfants, avoir interrompu votre activité pendant au moins 2 mois entre le premier jour du 9^e mois de grossesse et le 3^e anniversaire de l'enfant, ou réduit votre temps de travail pendant une durée continue d'au moins 4, 5 ou 7 mois, selon qu'il s'agit respectivement d'un temps partiel de 50 %, 60 % ou 70 %. Consultez une estimation du montant de votre pension avant de vous décider, car la décote peut être élevée;

- vous justifiez de 15 ans de service effectif et avez un enfant d'au moins 1 an handicapé à 80 %. Il faut avoir interrompu votre activité au moins 2 mois de suite ou l'avoir réduite. Sont assimilées à une interruption d'activité les périodes durant lesquelles vous n'avez ni travaillé ni cotisé;
- vous justifiez d'au moins 15 ans de service et vous, ou votre conjoint, êtes atteint d'une invalidité ou d'une maladie incurable vous empêchant de travailler.

La retraite anticipée pour carrière longue ou travailleurs handicapés

Les conditions sont les mêmes que dans le régime des salariés (*lire p. 24 à 28*).

La limite d'âge

➤ **À partir d'un certain âge, vous êtes mis d'office à la retraite**, radié des cadres de l'Administration. Cette limite d'âge varie

selon l'emploi occupé, sédentaire ou actif. Quelle que soit l'année de naissance de l'agent, elle est fixée à :

- 67 ans pour les fonctionnaires sédentaires;
- 62 ans pour les fonctionnaires actifs;
- 59 ans pour les contrôleurs aériens, sans possibilité de report;
- 57 ans pour les superactifs.

➤ Vous pouvez continuer à travailler au-delà de la limite d'âge :

- jusqu'à 10 trimestres de plus si vous avez atteint la limite d'âge sans le nombre de trimestres nécessaire pour avoir le taux maximal de la pension. Cette poursuite d'activité peut être refusée pour intérêt du service ou à cause d'une inaptitude physique;
- jusqu'à 70 ans si vous occupez un emploi sédentaire. Si l'administration employeuse refuse, elle devra motiver sa décision;
- jusqu'à 67 ans si vous occupez un emploi en catégorie active. Il faut en faire la demande 6 mois avant la limite d'âge avec un certificat médical attestant de l'aptitude physique à travailler;
- 1 an de plus par enfant encore à charge au moment où vous atteignez la limite d'âge (3 ans au maximum);
- 1 an de plus si vous avez 3 enfants vivants à la date de votre 50^e anniversaire. Ces deux derniers cas de report ne se ...



Taux plein et taux maximum

- Le taux maximum de votre retraite de fonctionnaire dépend de la durée de vos services et bonifications dans la fonction publique. Il est de 75 % et peut atteindre 80 % avec les bonifications.
- Le taux plein est fonction de la durée totale de votre carrière. Vous aurez une retraite à taux plein si vous ne subissez pas de décote.

Retraite progressive

Dès l'âge de 60 ans, il est possible de demander une retraite progressive (décret n° 2025-681 du 15 juillet 2025).



Les exceptions à la décote

La décote n'est pas applicable aux fonctionnaires :

- mis à la retraite pour invalidité, ou handicapés dont l'incapacité permanente est au moins égale à 50 %;
- qui prennent leur retraite à partir de 65 ans et se trouvent dans l'une des situations suivantes :
 - ils bénéficient d'une majoration de durée d'assurance pour avoir élevé à leur domicile un enfant handicapé de moins de 20 ans ;
 - ils ont aidé leur enfant handicapé bénéficiaire de la prestation de compensation.

... cumulent pas, sauf quand l'un des enfants à charge est atteint d'une invalidité d'au moins 80 % et perçoit l'allocation aux adultes handicapés (AAH).

Le calcul de la retraite

La pension correspond à un pourcentage du dernier traitement indiciaire brut. Ce pourcentage est déterminé d'après la durée globale de service. La retraite est donc le reflet du parcours dans la fonction publique.

Toutefois, elle tient aussi compte de l'intégralité de la carrière. La durée de celle-ci peut avoir des incidences sur le montant de la pension : soit pour la majorer, avec une surcote, soit pour la diminuer, avec une décote (*lire page suivante, « Quels correctifs ? »*).

Sur les six derniers mois

La pension est calculée sur le traitement indiciaire brut (à l'exclusion des

indemnités et primes non soumises à retenues pour pension) correspondant à l'emploi occupé, au grade, à la classe et à l'échelon détenu les 6 derniers mois précédant la cessation des services.

La durée globale de service

La durée globale de service est la période de travail comme fonctionnaire. Attention, les périodes de temps partiel sont converties en temps plein. Ainsi, une activité à mi-temps de 10 ans équivaut à un temps plein de 5 ans. S'y ajoutent des bonifications. Le total obtenu peut être augmenté par des rachats de cotisations (12 trimestres au maximum, *lire encadré en marge p. 78*).

La durée des services et des bonifications est décomptée en années, mois et jours, le tout est traduit en trimestres, sachant qu'une période égale ou supérieure à 45 jours compte pour un trimestre (une période inférieure à 45 jours est négligée). Une année comporte 4 trimestres au maximum.

Les trimestres de bonification

→ Pour enfant

→ Pour chaque enfant né ou adopté avant le 1^{er} janvier 2004 (ou élevé pendant 9 ans au moins avant ses 21 ans), tout fonctionnaire, homme ou femme, a droit à 1 an de bonification si il ou elle a interrompu son activité au moins 2 mois continus au titre du congé maternité, d'adoption, de présence parentale ou de la disponibilité pour élever un enfant de moins de 12 ans.

→ Idem pour la personne ayant réduit son activité : si elle a dû travailler à mi-temps pendant au moins 4 mois ou à 60 % d'un temps plein pendant au moins 5 mois ou encore à 70 % d'un temps plein pendant au moins 7 mois.

→ Une année est également accordée aux femmes fonctionnaires ayant accouché au cours de leurs études, avant d'entrer dans la fonction publique, dès lors qu'elles ont été recrutées dans un délai de 2 ans après l'obtention du diplôme nécessaire pour se présenter au concours.

→ Pour dépaysement

Une bonification est attribuée aux fonctionnaires ayant des années de service hors d'Europe, à condition qu'ils aient 15 ans de service effectif dans la fonction publique. Sa durée varie selon les cas.

→ Pour les professeurs de l'enseignement technique

De 5 ans au maximum, cette bonification correspond à la période d'activité dans l'industrie dont ils ont justifié pour passer le concours. Elle est supprimée pour les fonctionnaires qui ont été recrutés à partir de 2011.

Le pourcentage de la pension

Le taux maximal de la pension est de 75 % du traitement de base. Il peut atteindre 80 % avec les bonifications.

Vous pouvez obtenir le taux de 75 % à partir de l'âge d'ouverture des droits, si vous avez validé assez de trimestres de service. Le nombre requis varie selon votre date de naissance (voir tableau p. 78).

Pour déterminer la durée globale nécessaire à l'obtention du taux maximal, vous devez prendre en compte le nombre de trimestres requis selon votre année de naissance, quelle que soit l'année de départ. Ainsi, un fonctionnaire sédentaire né en 1963 (ou en 1964 depuis la suspension de la réforme) devra justifier d'une durée globale de service de 170 trimestres pour bénéficier du taux de 75 %, qu'il parte à la retraite à l'âge d'ouverture du droit ou après.

Carrière incomplète

→ Si votre durée globale de service est insuffisante, le taux de votre pension sera déterminé selon la formule suivante :

$$\frac{75 \% \times \text{durée globale de service en trimestres}}{\text{nombre de trimestres requis pour avoir droit au taux maximal}}$$



José
né en septembre 1963,
fonctionnaire sédentaire

Exemple

José prend sa retraite à 62 ans et 9 mois avec une durée globale de services de 155 trimestres. Le taux de sa pension sera de : $(75 \% \times 155) / 170 = 68,38 \%$.

Quels correctifs ?

→ **Le montant de la retraite calculé peut subir un abattement ou profiter de majorations :** cela dépend de la durée d'assurance, tous régimes confondus. Pour déterminer celle-ci, il faut ajouter, à la durée globale des services, les trimestres d'assurance validés dans les autres régimes de retraite de base obligatoire.

→ Pour chaque enfant né à partir du 1^{er} janvier 2004, une majoration d'assurance de 6 mois est accordée aux femmes ayant accouché après leur recrutement. En cas d'interruption de travail de plus de 6 mois pour élever l'enfant, la majoration n'est pas accordée, mais la période d'interruption est assimilée à des services effectifs, dans la limite de 3 ans.

→ Les fonctionnaires élevant à leur domicile un enfant handicapé de moins ...



Repêchage possible

Si vous ne remplissez pas les conditions pour obtenir la bonification pour enfant (vous n'étiez pas fonctionnaire au moment de la naissance de votre enfant), vous pouvez peut-être obtenir la majoration de trimestres accordée par le régime général. Il vous faut pour cela avoir validé un trimestre dans ce régime (par exemple, via un travail d'étudiant).



Vérifiez vos points

Pour connaître le nombre de points Ircantec acquis au cours de votre carrière, consultez votre espace personnel sur ircantec.retraites.fr ou votre relevé de carrière sur votre compte retraite via info-retraite.fr. Vous pouvez aussi appeler le 02 41 05 25 25.

Rachat de trimestres

Pour éviter la décote, la diminuer ou augmenter le taux de liquidation de votre retraite de fonctionnaire, vous pouvez racheter au maximum 12 trimestres. Ils correspondent aux années d'études grâce auxquelles un diplôme vous a permis de vous présenter au concours de la fonction publique. La demande de rachat est à adresser à la direction des ressources humaines de votre administration (ou à la CNRACL pour les agents d'une collectivité locale).

FONCTIONNAIRES : COMBIEN DE TRIMESTRES POUR ÉVITER LA DÉCOTE ?

TRIMESTRES REQUIS	FONCTIONNAIRE SÉDENTAIRE NÉ EN...	FONCTIONNAIRE ACTIF NÉ EN...	FONCTIONNAIRE SUPERACTIF NÉ EN...
170	1963	1968	1973
170	1964	1969	1974
170	Entre le 1 ^{er} janvier et le 31 mars 1965	Entre le 1 ^{er} janvier et le 31 mars 1970	Entre le 1 ^{er} janvier et le 31 mars 1975
171	Entre le 1 ^{er} avril et le 31 décembre 1965	Entre le 1 ^{er} avril et le 31 décembre 1970	Entre le 1 ^{er} avril et le 31 décembre 1975
172	À partir de 1966	À partir de 1971	À partir de 1976

Le taux de liquidation de la pension varie en fonction des trimestres acquis :

- si le fonctionnaire obtient le nombre de trimestres requis dans la seule fonction publique, le taux de sa pension sera d'au moins 75 % et la décote ne lui sera pas appliquée;
- s'il atteint ce nombre de trimestres tous régimes confondus, sa pension de fonctionnaire sera liquidée à un taux inférieur à 75 %, mais il ne subira pas de décote;
- si toute sa carrière ne lui permet pas d'atteindre ce nombre de trimestres, le taux de sa pension de fonctionnaire sera inférieur à 75 % et il subira aussi la décote.

... de 20 ans ont droit à une majoration de 1 trimestre par période d'éducation de 30 mois, limités à un maximum de 4 trimestres.

➤ Pour le calcul de la durée d'assurance tous régimes confondus, les périodes de service effectif effectuées à temps partiel sont comptabilisées comme des services à temps plein (une activité à mi-temps de 10 ans équivaut à un temps plein de 10 ans).

Surcote pour poursuite d'activité

Lorsque la durée d'assurance, tous régimes confondus, est supérieure au nombre de trimestres nécessaires pour avoir droit au taux maximum de 75 %, chaque trimestre civil supplémentaire travaillé au-delà de l'âge d'ouverture de droit majore la retraite de 1,25 %.

La nouvelle surcote parentale

La loi du 14 avril 2023 a créé une surcote de 5 % maximum pour les fonctionnaires qui ont atteint la durée d'assurance requise pour avoir le taux plein dans l'année précédant l'âge légal. Un trimestre procure 1,25 % de surcote. Elle vous

concerne si vous êtes né à partir de 1964 et avez validé au moins un trimestre de majoration au titre de la maternité, de l'adoption ou de l'éducation des enfants (*lire p. 68*).

Décote pour trimestres manquants

Si vous partez à la retraite et que votre durée d'assurance, tous régimes confondus, est inférieure au nombre de trimestres nécessaires pour avoir droit au taux maximal de la pension, votre retraite de fonctionnaire subit un abattement déterminé par l'application d'un coefficient de minoration. Cette décote est de 1,25 % par trimestre manquant :

➤ soit pour atteindre 67 ans si vous êtes fonctionnaire sédentaire, 62 ans pour les actifs, 57 ans pour les superactifs. En effet, si vous demandez votre retraite lorsque vous avez atteint cette limite d'âge, vous ne supporterez pas la décote, quelle que soit votre durée d'assurance ;

➤ soit pour atteindre la durée de service et de bonification nécessaire pour obtenir le pourcentage maximal de 75 %. La formule la plus favorable au fonctionnaire sera retenue.



Josiane
née en septembre 1963,
fonctionnaire sédentaire

Exemple

Elle partira en juillet 2026, à 62 ans et 9 mois. Elle a fait la totalité de sa carrière dans la fonction publique et totalise 157 trimestres. Pour cette sédentaire, la limite d'âge est de 67 ans. Son dernier traitement est de 3000 € par mois.

➤ **Calcul du taux de la pension**

170 trimestres lui seraient nécessaires pour avoir sa retraite à 75%. Elle n'en a que 157, sa retraite sera liquidée au taux de: $(75\% \times 157)/170 = 69,26\%$.

Sa retraite avant décote est donc de: $3000 \text{ €} \times 69,26\%$, soit 2077,80 €.

➤ **Calcul de la décote**

Il manque à Josiane:

➤ 13 trimestres (170 - 157) pour avoir droit à sa retraite à taux plein;

➤ 17 trimestres pour atteindre 67 ans, la limite d'âge et d'annulation de la décote. La première formule est plus favorable à Josiane: le coefficient d'abattement est de 16,25% (1,25 x 13). Sa retraite est donc minorée de 16,25% et se montera à 1740,16 € (2077,80 - 16,25% de 2077,80 €).

La pension minimum garantie

Elle est destinée à ceux qui ont accompli une carrière courte comme fonctionnaire. Elle profite surtout aux militaires.

➔ **Les conditions à remplir:**

➤ avoir accompli une carrière complète tous régimes confondus;

➤ ne pas prendre sa retraite avant l'âge d'annulation de la décote;

➤ avoir fait valoir ses droits à toutes ses pensions de retraite.

➤ Le minimum garanti est attribué sans condition d'âge ni de durée d'assurance en cas de départ à la retraite pour invalidité, de départ anticipé des fonctionnaires handicapés ou si l'agent est parent d'un enfant handicapé ou que son conjoint est atteint d'une maladie incurable.

➤ Les retraites versées par d'autres régimes n'ont pas d'incidence sur le minimum des pensions des fonctionnaires.

➔ **Le montant de la pension minimum**

La pension minimum est calculée à partir du nombre d'années de service effectif

dans la fonction publique. Les bonifications (par exemple, pour enfants) ne comptent pas, à quelques exceptions près pour les militaires.

➤ **Avec 40 ans de service**, vous pouvez prétendre au traitement correspondant à l'indice majoré 227, soit 1366,35 € par mois au 1^{er} janvier 2026.

➤ **Pour une carrière comprise entre 15 et 40 ans**, le minimum garanti est égal à 57,5 % de l'indice majoré 227, augmenté de:

➤ + 2,5 % pour chaque année comprise entre la 15^e et la 30^e année de service;

➤ + 0,5 % entre la 31^e et la 40^e année de service.



Bernadette
fonctionnaire sédentaire,
15 ans de service effectif

Exemple

Pour Bernadette, le taux est de 57,5%, soit une pension minimum de 785,65 € (1366,35 € x 57,5%).

Avec une carrière de 35 ans, le taux serait de: $57,5\% + (2,5\% \times 15 \text{ ans}) + (0,5\% \times 5) = 97,5\%$, soit une pension minimum de 1332,19 €.

➤ **Pour une carrière de moins de 15 ans**,

le minimum est calculé de façon différente selon que le fonctionnaire est invalide ou pas: renseignez-vous auprès du service des retraites de l'État. La pension minimum est revalorisée en même temps et dans les mêmes proportions que les retraites.

La majoration pour enfants

Votre retraite sera majorée de 10 % si vous avez eu ou élevé au moins 3 enfants. Les enfants légitimes, naturels (si la filiation est légalement établie) ou adoptifs du titulaire de la pension ou de son conjoint donnent droit à la majoration, à condition d'avoir été élevés pendant au moins 9 ans, soit avant leur 16^e anniversaire, soit avant l'âge où ils ont cessé d'être à charge (pas de conditions si l'enfant est décédé). Au-delà du 3^e, chaque enfant eu ou élevé procure une majoration de 5 %, dans la limite de 100 % du traitement indiciaire brut. S'ils sont tous deux fonctionnaires retraités, le père et la mère peuvent prétendre au bénéfice de la majoration. ...



Une majoration selon l'activité

À la retraite s'ajoute, le cas échéant, un supplément calculé sur la bonification indiciaire. Depuis 1991, les fonctionnaires exerçant une activité comportant une responsabilité ou une technicité particulière bénéficient d'une majoration de traitement donnant droit à un supplément de retraite.

Plus de trimestres comptabilisés

Depuis le 1^{er} septembre 2023, les périodes accomplies entre le 1^{er} janvier 2001 et le 31 décembre 2023 par le fonctionnaire, le magistrat et le militaire comme proche aidant ou en congé de présence parentale sont prises en compte pour le calcul du minimum garanti, dans la limite de 2 trimestres. Les périodes de congé parental pourront également être prises en compte sur justificatifs.



Un portail dédié aux fonctionnaires

Sur ensap.gouv.fr, à partir de son espace personnel, un fonctionnaire de l'État retrouve ses bulletins de paie et peut accéder à son compte individuel de retraite qui détaille son parcours dans la fonction publique et indique les périodes d'activité dans les autres régimes. Un simulateur permet d'évaluer sa future retraite de l'État.

Les retraités y retrouvent leur titre de pension, leurs bulletins de pension mensuels et, chaque année, leur attestation fiscale.

La majoration pour tierce personne

Les fonctionnaires de l'État titulaires d'une pension de retraite pour invalidité dans l'obligation de recourir à l'assistance d'une tierce personne pour les gestes quotidiens ont droit à une majoration. Celle-ci est fixée à 1365,08 € par mois depuis le 1^{er} avril 2025.

Le régime de retraite additionnelle des fonctionnaires (RAFP)

Depuis 2005, les fonctionnaires cotisent à titre obligatoire à ce régime de retraite. Les cotisations sont prélevées sur les éléments de la rémunération (indemnités de résidence, supplément familial, par exemple) qui ne sont pas pris en compte pour le calcul de la retraite de base.

Ces éléments de rémunération sont retenus dans la limite de 20 % du traitement brut indiciaire. Le montant annuel de la retraite est obtenu en multipliant le nombre de points par sa valeur annuelle de service à la date du départ (0,05671 € en 2026). En cas de liquidation de pension au-delà de l'âge légal, la retraite additionnelle est majorée en fonction du nombre d'années écoulées entre l'âge légal et l'âge de départ.

Si vous avez accumulé moins de 4899 points auprès de ce régime, la retraite vous sera versée sous forme de capital. Entre 4899 et 5124 points, il en sera de même mais de façon fractionnée : vous recevrez une partie au moment du départ et le solde 16 mois après la date de la liquidation. À partir de 5125 points, votre retraite additionnelle prendra la forme d'une rente mensuelle.

Retraite des agents non titulaires de la fonction publique

Vous ne pouvez pas prétendre à la retraite des fonctionnaires.

Vous bénéficiez d'une retraite de base identique à celle des salariés et d'une complémentaire en points, versée par l'Ircantec. Vous cotisez à ce régime si vous êtes contractuel de l'une des trois fonctions publiques (d'État, territoriale, hospitalière). Les cotisations que votre employeur et vous-même versez chaque mois vous permettent d'acquérir

des points. La valeur d'achat d'un point Ircantec a été fixée à 5,787 € en 2026. Sa valeur de service, à multiplier par le nombre de vos points pour calculer votre pension, est fixée à 0,56053 € en 2026. Certaines périodes non travaillées et non cotisées sont susceptibles d'ouvrir des droits à l'attribution de points gratuits. Il s'agit notamment de :

- la période de service militaire, si vous avez cotisé au moins 1 an à l'Ircantec ;
- des périodes de congés maladie ou de maternité pour lesquels vous avez été indemnisé par la Sécurité sociale au moins pendant 30 jours consécutifs ;
- des périodes de chômage intervenues à compter du 1^{er} août 1977 pendant lesquelles vous avez été indemnisé par l'Assedic ou France travail ;
- des périodes pendant lesquelles vous avez perçu une pension d'invalidité du régime général de la Sécurité sociale correspondant à un taux d'incapacité de 66 %. Ne sont prises en compte que les invalidités survenues à compter du 1^{er} juin 1981.

Enfin, si vous avez eu 3 enfants, ou au moins 3 enfants à charge pendant au minimum 9 ans avant leur 16^e anniversaire (par exemple, ceux de votre conjoint), vos points Ircantec seront majorés de 10 %. Avec 4 enfants, la majoration est de 15 %. Elle passe à 20 % avec 5 enfants, à 25 % avec 6 enfants et, enfin, à 30 % avec 7 enfants et plus.

Si vous êtes né en 1963, vous pourrez toucher votre complémentaire à taux plein à partir de l'âge légal, à condition de justifier de 170 trimestres de cotisation auprès des régimes de base ou de percevoir une pension de vieillesse calculée à taux plein (pour inaptitude, par exemple). Pour en calculer le montant à taux plein, il suffit de multiplier votre nombre de points par leur valeur (0,56053 € en 2026). Vous pouvez l'obtenir avant, dans le cadre de la retraite anticipée pour travailleur handicapé ou pour carrière longue. À défaut, vous devrez attendre l'âge du taux plein automatique. Vous pouvez également demander votre pension au plus tôt à 57 ans. Mais vous subirez une minoration de points. ■

J'ai exercé plusieurs métiers : quels sont mes droits ?

Vous avez travaillé sous différents statuts professionnels : salarié, fonctionnaire, commerçant... Vous allez percevoir des pensions de plusieurs régimes et être considéré comme « polypensionné » par les caisses de retraite. CATHERINE JANAT

→ Combien de retraites toucherez-vous ?

En principe, vous percevrez autant de retraites que de régimes auprès desquels vous avez cotisé.

CAS 1 Si vous avez été fonctionnaire puis salarié, vous aurez droit à :

- votre retraite d'agent public, plus la retraite additionnelle si vous étiez fonctionnaire après 2004 ;
- votre pension de base de la Carsat et votre complémentaire Agirc-Arrco pour votre activité salariée.

Cependant, trois régimes de base dits « alignés » se sont coordonnés pour ne verser qu'une seule retraite dans le cadre de « la liquidation unique des retraites alignées » (Lura). Vous êtes concerné si vous avez eu au moins deux des statuts suivants : salarié du secteur privé non agricole, salarié agricole ou indépendant (artisan ou commerçant).

CAS 2 Vous avez été salarié puis artisan :

vous percevrez une seule retraite de base pour les deux activités, plus la retraite complémentaire Agirc-Arrco des salariés et la complémentaire obligatoire des indépendants.

→ Comment sont calculées vos pensions ?

Chaque régime de base calcule votre retraite en fonction des périodes pendant lesquelles vous lui avez versé des cotisations. Mais la formule tient aussi compte de la durée totale de votre carrière pour appliquer, le cas échéant, une décote.

CAS 1 Né en 1963, il vous faut 170 trimestres | tous régimes confondus pour obtenir vos

retraites à taux plein. Avec, par exemple, 100 trimestres validés comme fonctionnaire et 70 comme salarié, vos pensions ne subiront pas de décote.

CAS 2 Si vous avez atteint au moins l'âge légal de la retraite et poursuivez votre activité alors que vous pourriez prendre vos retraites à taux plein, chaque trimestre cotisé en plus dans un régime de base auquel vous êtes affilié majorera toutes vos retraites de base de 1,25 %.

CAS 3 Né en janvier 1963, vous êtes devenu salarié après 10 ans dans la fonction publique.

En novembre 2025, vous aurez droit à vos retraites à taux plein mais décidez de travailler jusqu'à fin octobre 2026. Ces 4 trimestres de cotisations supplémentaires majoreront de 5 % votre retraite de base de salarié et votre retraite de fonctionnaire.

→ Et dans le cadre de la Lura ?

La retraite unique est calculée comme si vous aviez appartenu à un seul régime. Par exemple, les 25 meilleures années de revenus professionnels qui servent à déterminer son montant sont recherchées sur votre carrière entière, sans aucune distinction de régimes.

→ Comment faire votre demande ?

En déposant :

- une demande unique en ligne depuis votre compte retraite (sur www.info-retraite.fr). Tous les régimes auprès desquels vous vous êtes constitué des droits sont informés ;
- ou une demande papier auprès de chaque régime concerné (lire p. 54).

Indépendants: le calendrier des départs modifié

Selon qu'ils sont artisans, commerçants, auto-entrepreneurs, agriculteurs ou professions libérales, les indépendants relèvent de caisses de retraite différentes, mais ils voient tous l'âge de départ reculer de deux ans, selon une progression ralentie par la suspension de la réforme. CATHERINE JANAT



Avec la suspension

Comme pour les salariés ou les fonctionnaires, la suspension de la réforme des retraites aboutit à un abaissement de trois mois de l'âge légal d'ouverture des droits à la retraite pour les générations nées entre 1964 et 1968 (6 mois pour les assurés nés au 1^{er} trimestre 1965), par rapport aux âges initialement fixés par la réforme de 2023. (Voir le tableau des conditions de départ depuis la suspension de la réforme p. 23).

Vous êtes artisan ou commerçant

Rattachés au régime général depuis le 1^{er} janvier 2020, les artisans et commerçants relèvent des caisses d'Assurance retraite et de santé au travail (Carsat) ou de la Cnav Île-de-France. Ils ont droit à une retraite de base calculée comme celle des salariés, pour leur activité indépendante exercée après 1972. Mais la retraite issue de leur activité avant 1973 reste comptée en points. La complémentaire a été instituée en 1979 pour les artisans et en 2004 pour les commerçants. Depuis le 1^{er} janvier 2013, les deux professions relèvent du Régime complémentaire obligatoire (RCO), paient les mêmes cotisations et ont les mêmes droits.

La retraite de base

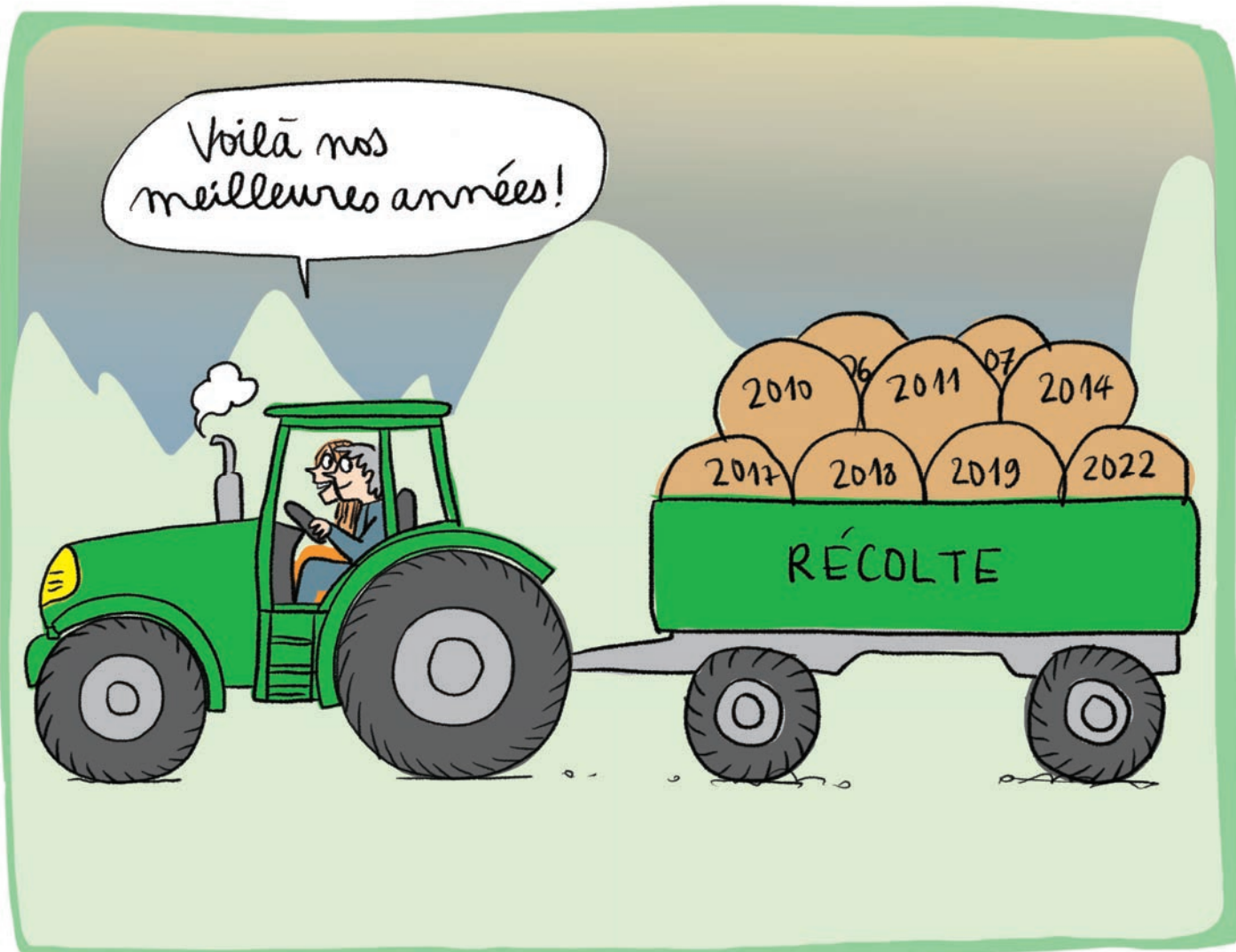
L'âge à partir duquel vous pouvez prendre votre retraite passe progressivement de 62 ans à 64 ans. Vous avez les mêmes possibilités de départ anticipé que les salariés pour carrière longue, en tant que travailleur handicapé, dès 62 ans, et pour inaptitude au travail (*lire p. 25*). Mais vous n'avez pas accès à la retraite pour incapacité ou pénibilité. Les paramètres de calcul de votre pension sont, là aussi, les mêmes (*lire p. 69*). Le montant de votre retraite de base est donc fonction du revenu professionnel de vos 25 meilleures années et du nombre de trimestres validés dans votre carrière. Votre pension peut être augmentée par le jeu de la majoration pour 3 enfants et plus et des deux formes de surcote (pour prolongation d'activité et parentale, *lire p. 67 et 69*).

La retraite complémentaire

➤ Vous pouvez obtenir la complémentaire si vous remplissez toutes ces conditions :

- vous avez au moins l'âge légal ou vous pouvez bénéficier des dispositifs de retraite anticipée pour carrière longue, des travailleurs handicapés ou inaptitude au travail ;
- vous en faites la demande ;
- vous bénéficiez de la retraite de base ;
- vous cessez votre activité indépendante, sauf si vous remplissez les conditions du cumul emploi-retraite (www.lassuranceretraite.fr, rubrique « Je suis actif » puis « Le

LA DÉCOTE SUR LA COMPLÉMENTAIRE	
TRIMESTRES MANQUANTS	COEFFICIENT DE DÉCOTE
20	22%
19	20,75%
18	19,50%
17	18,25%
16	17%
15	15,75%
14	14,50%
13	13,25%
12	12%
11	11%
10	10%
9	9%
8	8%
7	7%
6	6%
5	5%
4	4%
3	3%
2	2%
1	1%



montant de ma retraite » et « Cumuler un emploi et ma retraite »).

➤ Les points de retraite complémentaire acquis avant 2013 sont repris par le régime unique. Le montant de la complémentaire est donc égal à la totalité des points validés au long de votre carrière de travailleur indépendant multipliée par la valeur annuelle du point. Soit, pour les commerçants, 1,347 € en 2026. Et pour les artisans:

- points acquis depuis 1997: 1,347 €;
- points acquis entre 1979 et 1996: 1,205 €;
- points acquis avant 1979: 1,158 €.

Ce montant vous sera attribué si vous avez obtenu votre retraite de base à taux plein.

➤ Si votre retraite de base a été liquidée avec un abattement, votre complémentaire sera également réduite. Le coefficient de minoration dépend du nombre de trimestres manquants par rapport au nombre

de trimestres nécessaire, soit pour avoir le taux plein, soit pour atteindre 67 ans. Le plus petit des deux nombres est retenu.



Karen
née en 1963,
commerçante

Exemple

Karen part à 62 ans et 9 mois. Elle a 163 trimestres. Pour recevoir sa complémentaire sans abattement, il lui en faudrait 170, il lui en manque donc 7.

À 62 ans et 9 mois, il lui faut 17 trimestres pour atteindre l'âge du taux plein automatique (67 ans).

Le coefficient de décote s'applique au chiffre le plus favorable, 7 trimestres: soit 7% au lieu de 18,25% (voir tableau page précédente). Sa complémentaire subira donc un abattement de 7%. ...



Le statut de collaborateur

Si vous aidez votre conjoint, partenaire de pacs ou concubin chef d'une entreprise artisanale, commerciale ou profession libérale, vous avez dû choisir un statut : collaborateur, salarié ou associé. Est considéré collaborateur celui qui exerce une activité professionnelle régulière dans l'entreprise sans percevoir de rémunération et sans avoir la qualité d'associé. Ce statut, qui est le moins protecteur, peut être conservé au maximum pendant 5 ans à partir de 2022. Si vous étiez collaborateur avant 2022, vous devez changer de statut avant 2027. À défaut, vous serez considéré comme salarié.

Vous êtes auto-entrepreneur

→ Vous exercez une activité commerciale ou artisanale

Vous relevez de la Sécurité sociale des indépendants, gérée par le régime général depuis le 1^{er} janvier 2020.

→ Vous exercez une activité libérale

▶ S'il s'agit de l'une des professions libérales dites « réglementées », vous relevez de la Cipav (Caisse interprofessionnelle des professions libérales). Sont concernés : les architectes, architectes d'intérieur, économistes de la construction, maîtres d'œuvre, géomètres experts, ingénieurs-conseils, moniteurs de ski, guides de haute montagne, accompagnateurs de moyenne montagne, ostéopathes, psychologues, psychothérapeutes, ergothérapeutes, diététiciens, chiropracteurs, psychomotriciens, artistes non affiliés à la maison des artistes, experts en automobile, experts devant les tribunaux, mandataires judiciaires de la protection des majeurs et guides-conférenciers.

▶ Si vous avez créé votre activité libérale non réglementée depuis 2018, vous dépendez de la Sécurité sociale des indépendants gérée par le régime général. Si vous l'avez créée avant, vous êtes affilié à la Cipav, sauf option pour le régime général, choix qui vous a été donné jusqu'à la fin de l'année 2023. En rejoignant le régime

général, les points de retraite complémentaire de la Cipav ont été convertis en points de la retraite complémentaire obligatoire des indépendants (RCO) selon la règle suivante : 1 point Cipav = 2,34 points RCO.

Vous êtes agriculteur

Bonne nouvelle, depuis le 1^{er} janvier 2026, la retraite de base des agriculteurs non-salariés est calculée sur la moyenne de leurs 25 meilleures années de revenus. La nouvelle règle devrait améliorer les pensions. Vous êtes concerné si vous êtes parti à compter du 1^{er} janvier 2026 et si vous étiez chef d'exploitation ou d'entreprise agricole ; conjoint collaborateur ; concubin ou partenaire de pacs collaborateur ; aide familial.

La Mutualité sociale agricole (MSA) verse la retraite de base et la complémentaire obligatoire qui s'y ajoute depuis 2003.

Le report de l'âge légal de départ

La loi du 14 avril 2023 réformant les retraites a reporté l'âge légal à partir duquel les exploitants agricoles peuvent demander la retraite et leur ouvre les 4 bornes d'âge pour accéder à la retraite anticipée pour carrière longue. La suspension de la réforme s'applique aux agriculteurs comme aux salariés (*voir tableau p. 25*).

Aujourd'hui comme avant, ils ont droit aux dispositifs de retraite anticipée : des travailleurs handicapés, pour incapacité permanente (taux d'incapacité supérieur à 20 % ou compris entre 10 % et 19 % dont l'origine est une maladie professionnelle ou un accident du travail) et pour inaptitude au travail, dans les mêmes conditions que les salariés (*lire p. 25 à 28*).

Un minimum de pension

Les exploitants agricoles bénéficient d'une pension minimale, à l'image du minimum contributif pour les salariés. Celle-ci fait jouer deux mécanismes : la pension majorée de référence, qui porte la pension de base à un minimum (*lire page suivante*) et le complément différentiel de retraite complémentaire. Dans ce

L'AIDE AU DÉPART EN CAS DE DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

Cette aide est attribuée aux commerçants et artisans qui partent à la retraite ou viennent de la prendre (la demande d'aide doit alors intervenir dans l'année qui suit le départ) et remplissent les conditions suivantes :

- ▶ avoir au moins l'âge légal de la retraite ;
- ▶ avoir cotisé plus de 15 ans (soit plus de 60 trimestres) comme indépendant au cours de sa carrière ;

- ▶ cotiser comme travailleur indépendant au moment du départ à la retraite ;
- ▶ avoir validé plus de la moitié de ses trimestres à ce titre ;
- ▶ avoir été non imposable sur les revenus des 2 années civiles qui précèdent le passage à la retraite. Le montant de l'aide au départ est déterminé au cas par cas, en fonction des revenus, et ne peut dépasser 10 000 €. La demande se fait via votre espace personnel sur le site internet de l'Urssaf.

second cas, c'est la complémentaire qui est majorée pour permettre à la totalité des retraites agricoles d'atteindre un certain seuil (*lire p. 86*).

La retraite de base

Désormais, la retraite de base des agriculteurs n'est plus calculée sur la moyenne des revenus perçus durant toute leur carrière, mais sur les 25 meilleures années, comme c'est le cas pour tous les salariés et les indépendants (la formule de calcul est identique, *voir p. 50*).

L'objectif de cette réforme : limiter les effets des mauvaises années, qui font baisser la moyenne des revenus. Pour les jeunes retraités partis à compter de 2026, les notions de retraites forfaitaire et proportionnelle aux points acquis qui composaient la retraite de base jusqu'à 2025 n'ont plus cours. En revanche, les retraités partis avant 2026 continuent à percevoir leur retraite de base établie selon l'ancienne règle.

→ La répartition des 25 meilleures années entre les régimes

Si vous relevez de plusieurs régimes de retraite (par exemple, vous avez été salarié agricole et salarié non agricole), les 25 meilleures années de revenus sont réparties en fonction du temps passé dans chaque régime.



Michel
né en 1963,
agriculteur

Exemple

Michel prend sa retraite en mai 2026 après une carrière de 43 ans. Pendant 10 ans il a été salarié agricole, avant de devenir exploitant agricole. Pour déterminer ses 25 meilleures années de revenus, on choisit 6 ans au cours de sa carrière de salarié agricole (10 ans / 43 ans x 25 ans = 5,8 ans arrondis à 6 ans) et le reste, soit 21 ans, durant sa carrière d'exploitant.

→ Un calcul en deux temps jusqu'en 2028

→ Si vous partez en 2026 et 2027, la MSA effectuera, dans un premier temps, un calcul provisoire de votre retraite de base pour vous la verser.

À noter : avant 2016, seuls les points de retraite ont été archivés par la MSA mais

pas le montant des revenus (conformément à la loi sur la protection des données). En conséquence, le calcul des 25 meilleures années s'appuie sur les points retraite enregistrés avant 2016 et, après cette date, sur les revenus.

→ À compter de 2028, la MSA calculera votre retraite définitive conformément aux nouvelles règles.

– Si le calcul définitif vous est plus favorable, votre retraite sera augmentée. De plus, vous recevrez un complément, correspondant depuis votre départ à l'écart entre le calcul temporaire et le définitif.

– Si le calcul définitif vous est défavorable, cela n'entraînera aucune conséquence négative. La retraite calculée depuis le début vous sera maintenue et vous n'aurez rien à rembourser.

→ Pour une retraite à partir de 2028

Votre pension sera calculée selon les nouvelles règles.

La majoration des petites retraites

→ Ce dispositif s'applique aux assurés qui justifient d'une pension à taux plein dans le régime d'assurance vieillesse des non-salariés des professions agricoles, c'est-à-dire les chefs d'exploitation et les collaborateurs d'exploitation ou d'entreprise agricole, ainsi que les aides familiaux. Il est égal à 903,93 € par mois en 2026 et peut porter le total de vos retraites de base et complémentaire agricoles jusqu'à 1214,40 € par mois en 2026 pour une carrière complète.

→ À savoir : si la totalité de vos retraites, tous régimes confondus, dépasse le plafond mensuel de 1 410,89 € en 2026, le montant de cette majoration sera amputé d'autant.

La complémentaire obligatoire

→ Elle fonctionne par l'attribution de points moyennant cotisations, mais aussi par l'attribution de points gratuits pour les périodes d'activité non salariée agricole accomplies avant l'instauration de la complémentaire obligatoire, c'est-à-dire, avant 2003. Son montant est égal à la valeur du point (0,3835 € en 2025, décret en attente pour 2026) multipliée par le nombre de points accumulés. ...



Guichet unique

Désormais vous pouvez effectuer les formalités concernant la vie de votre entreprise ou micro-entreprise (création, modification, cessation) via un guichet unique sur internet : formalites.entreprises.gouv.fr

Collaborateurs et aidants familiaux

Ils n'ont pas droit à la garantie de retraite agricole à 85 % du Smic net agricole (le Smic classique après déduction des cotisations agricoles). Mais ils ont droit à un montant minimum de retraite agricole de base, de 903,93 € par mois en 2026, s'ils peuvent prendre une retraite à taux plein et font liquider toutes leurs pensions.



► En outre, la retraite complémentaire des exploitants qui ont validé assez de trimestres pour avoir le taux plein (pas celle des aidants familiaux ni des collaborateurs) est majorée si le total des retraites agricoles n'atteint pas au minimum 1214,40 € par mois en 2026, ce qui correspond à 85 % du Smic net agricole. C'est le mécanisme de la garantie de retraite agricole.

Vous exercez une profession libérale

Vous percevez une pension de base commune à toutes les professions libérales et une retraite complémentaire obligatoire propre à chaque profession. La Caisse nationale d'assurance vieillesse des professions libérales (CNAVPL) fédère

10 caisses de retraite dénommées « sections professionnelles ». La CNAVPL garantit la pérennité du régime de base. Les professionnels libéraux ont comme interlocuteur unique pour leurs retraites de base et complémentaire leur section professionnelle.

Les avocats font cependant exception. Ils ne dépendent pas de la CNAVPL mais, pour leur pension de base et complémentaire, de la Caisse nationale des barreaux français (CNBF).

Une retraite de base en points

Vous pouvez faire liquider votre retraite de base à taux plein à partir de l'âge légal, qui passe progressivement de 62 à 64 ans (voir tableau p. 69), pourvu que l'intégralité de votre carrière vous permette d'accumuler un certain nombre de trimestres.

Celui-ci augmente, comme pour les salariés, en fonction de votre date de naissance : 172 trimestres seront requis à partir de la génération 1966.

Si vous demandez votre retraite à partir de 67 ans, la pension de base sera calculée à taux plein, même lorsque votre carrière est incomplète.

Les professions libérales peuvent prendre leur retraite avant l'âge légal dans le cadre des divers dispositifs de départs anticipés : pour carrière longue (*lire p. 24-25*), pour les travailleurs handicapés (*lire p. 26*) et à partir de 62 ans en cas d'invalidité ou d'inaptitude au travail. Dans tous ces cas, la retraite de base est liquidée sans minoration.

→ Pour quel montant ?

Le montant de la retraite de base varie selon le nombre de points acquis, de la valeur du point revue chaque 1^{er} janvier (0,6599 € par an en 2026) et de la durée d'assurance. Si vous avez droit au taux plein, son montant annuel sera calculé de la façon suivante : nombre de points acquis x 0,6599 €.

→ Décote

Si vous ne totalisez pas les trimestres requis pour obtenir le taux plein et que vous n'avez pas encore 67 ans, un coefficient de minoration sera appliqué sur le montant de votre retraite de base : elle diminue de 1,25 % par trimestre manquant pour atteindre soit 67 ans soit le nombre de trimestres nécessaire pour avoir le taux plein. La solution la plus favorable vous sera appliquée.

→ Surcotes

→ **Pour prolongation de carrière :** si vous continuez à travailler au-delà de l'âge légal alors que vous pourriez prendre votre retraite à taux plein, votre pension sera majorée de :

• 0,75 % pour chaque trimestre cotisé supplémentaire pour une activité antérieure au 1^{er} octobre 2023 ;

• 1,25 % pour une activité accomplie à compter du 1^{er} octobre 2023.

Exemple : vous êtes né en septembre 1960. Vous auriez pu prendre votre retraite à partir du 1^{er} octobre 2022 avec le taux plein, car vous aviez accumulé les 167 trimestres exigés. Vous avez poursuivi votre activité

et partirez au 1^{er} juillet 2026. Vous avez accumulé, du 1^{er} octobre 2022 au 30 septembre 2023, 4 trimestres cotisés qui vous donnent droit à une surcote de 3 % (4 x 0,75) ; et du 1^{er} octobre 2023 au 30 juin 2026, 7 trimestres soit 13,75 % de surcote (11 x 1,25). Au total, votre retraite de base est majorée de 16,75 %.

→ Surcote parentale

Une surcote de pension allant jusqu'à 5 % peut vous être accordée. Il vous faut pour cela :

• avoir obtenu au moins un trimestre au titre des majorations d'assurance pour enfant liées à la maternité, l'adoption, l'éducation, au handicap ou au congé parental. Compte tenu de cette condition, la majoration profitera principalement aux femmes ;

• être né après 1964 ;

• avoir accumulé, dans l'année qui précède l'âge légal de la retraite, le nombre de trimestres cotisés requis pour obtenir le taux plein.

Cette surcote augmente la retraite de 1,25 % pour chaque trimestre cotisé au-delà de la durée requise pour le taux maximum au cours de l'année précédant l'âge légal de départ à la retraite. Elle est limitée à 5 %.

Exemple : vous êtes née en 1966. Vous pouvez prendre votre retraite à 63 ans et 3 mois. Avec 172 trimestres, vous aurez droit au taux plein. Si à 62 ans et 3 mois, vous remplissez déjà cette dernière condition, et continuez à cotiser jusqu'à votre retraite à 63 ans et 6 mois, votre pension de base sera majorée de 5 % (1,25 % x 4).

→ Majoration de 10%

Désormais, les retraites de base liquidées depuis le 1^{er} septembre 2023 sont majorées de 10 % si vous avez 3 enfants ou plus, qu'il s'agisse de vos propres enfants ou de ceux que vous avez élevés pendant au moins 9 ans avant leur 16^e anniversaire. Vous avez ainsi les mêmes droits que les salariés et indépendants.

Des retraites complémentaires

Chaque section professionnelle a mis en place son propre régime de retraite complémentaire obligatoire en appliquant un système par points. ■



Retraite progressive

Depuis le 1^{er} septembre 2023 les professions libérales, y compris les avocats, ont le droit de prendre une retraite progressive s'ils travaillent à temps partiel.

Le rachat de trimestres, une stratégie gagnante?

Au moment de partir à retraite, il vous manquera des trimestres et vous songez à en racheter. Coûteux, cet investissement peut s'avérer rentable, notamment pour les contribuables les plus imposés. Depuis la suspension de la réforme de 2023, les générations 1964 et 1965 ont moins de trimestres à racheter pour atteindre le taux plein. CATHERINE JANAT



Les fonctionnaires aussi

Les fonctionnaires peuvent racheter jusqu'à 12 trimestres correspondant à leurs années d'études, dans des conditions voisines de celles applicables aux salariés.

Les possibilités de rachat pour les salariés

Le rachat de trimestres est ouvert à tous les salariés âgés d'au moins 20 ans et de moins de 67 ans n'ayant pas encore fait liquider leur retraite, afin d'acquérir 12 trimestres au maximum.

Attention! Ces trimestres rachetés ne vous permettent pas de partir à la retraite anticipée pour carrière longue s'il vous manque des trimestres cotisés.

De quels trimestres s'agit-il?

Le rachat de trimestres, aussi appelé « versement pour la retraite », peut porter sur :

- les années incomplètes (pour lesquelles vous n'avez pas validé 4 trimestres). Elles apparaissent sur votre relevé de carrière dans votre compte retraite (consultable sur www.info-retraite.fr). Vous pouvez procéder à un rachat de trimestres à partir du moment où vous avez perçu un salaire soumis à cotisations durant cette année dite incomplète;
- vos années d'études supérieures validées par un diplôme ou l'admission dans une grande école.

Combien ça coûte?

➔ **Le prix dépend de trois critères :**

- **votre âge.** Plus vous envisagez le rachat de trimestres à un âge proche de l'âge légal de la retraite, plus cela vous coûtera cher;
- **la moyenne de vos revenus professionnels bruts des trois dernières années;**
- **votre option d'achat.** Vous avez deux possibilités : « le taux seul » ou, plus onéreux, « le taux et la durée ».

➔ **Ces deux options d'achat** s'expliquent par le calcul de la retraite de base.

Petit rappel de la formule : votre pension = moyenne de vos 25 meilleures années de salaire (ou 24 ou 23 pour les mères d'un ou plusieurs enfants) x taux x nombre de trimestres validés dans le régime général/ nombre de trimestres requis (*lire p. 69*).

Pour obtenir une retraite à taux plein (c'est-à-dire au taux de 50 %), vous devez justifier d'un certain nombre de trimestres (*voir tableau p. 69*).

➤ **La première option de rachat relève uniquement le taux** afin d'atteindre le taux plein ou de minimiser la décote.

➤ **La seconde option de rachat augmente le taux et la durée d'assurance** dans le régime général.

À savoir : vous avez la possibilité de combiner les deux formules en rachetant, par exemple, 4 trimestres avec l'option 1, et 4 autres avec l'option 2.



Liliane

Exemple

née en avril 1964, compare les deux options de rachat

Liliane étant née en 1964, il lui faut 170 trimestres pour atteindre le taux plein (50%). S'il en manque, une décote diminue le taux. En janvier 2027, à 62 ans et 9 mois, son âge légal de départ, elle n'en aura que 162. Sans rachat de trimestres, avec un salaire moyen de 4 000 €, sa retraite de base subira une décote de 5 points (0,625 par trimestre manquant x 8). Elle sera donc calculée ainsi : $4\,000\text{ €} \times 45\% \times 162/170 = 1\,715\text{ €}$.

➤ En rachetant 8 trimestres, sa pension mensuelle passera à :

➤ **avec l'option 1**

$4\,000\text{ €} \times 50\% \times 162/170 = 1\,906\text{ €}$.

➤ **avec l'option 2**

$4\,000\text{ €} \times 50\% \times 170/170 = 2\,000\text{ €}$.

À SAVOIR

Un effet positif sur votre retraite complémentaire

Un rachat de trimestres relève vos retraites de base et, par voie de conséquence, votre pension complémentaire Agirc-Arrco. Si vous rachetez des trimestres pour obtenir le taux plein dans le régime de base, il ne sera pas appliqué de coefficient de minoration définitif sur la retraite Agirc-Arrco.

➤ En 2026, avec un salaire annuel supérieur à 48 060 €, racheter 1 trimestre, à 61 ans, lui coûte :

➤ **avec l'option 1**

4 439 € (pour 8 trimestres : 35 512 €).

➤ **avec l'option 2**

6 578 € (pour 8 trimestres : 52 624 €).

➔ **Des tarifs préférentiels existent.**

➔ Si vous avez été apprenti entre le 1^{er} juillet 1972 et le 31 décembre 2013 et qu'il vous manque des trimestres sur cette période, vous pouvez racheter 4 trimestres sur les 12 à prix préférentiel (1 610 € en 2026).

➔ Les assistantes maternelles bénéficient également de ce tarif, pour racheter jusqu'à 12 trimestres, pour des années incomplètes comprises entre le 1^{er} janvier 1975 et le 31 décembre 1990.

➔ **Pour évaluer le coût d'un rachat**, vous pouvez l'estimer depuis votre espace personnel sur www.lassuranceretraite.fr, rubrique « Je suis actif » puis « Simuler le coût d'un rachat de trimestres ». Vous pouvez aussi prendre rendez-vous avec un conseiller retraite.

➔ **Pour savoir de combien augmentera votre retraite**, vous pouvez demander un devis à votre Carsat (formulaire Cerfa n° 15394*03). La caisse vérifiera que vous remplissez les conditions du rachat, indiquera les trimestres rachetables et leur coût. Si vous êtes proche de l'âge de la retraite, l'augmentation de votre pension de base pourra être chiffrée. Mais la Carsat ne vous indiquera pas les conséquences du rachat sur la complémentaire de l'Agirc-Arrco et sur votre facture fiscale, ni en combien d'années cet investissement sera rentabilisé. À vous de faire les calculs.

À noter : un rachat auprès du seul régime de base augmente vos retraites de base et votre complémentaire Agirc-Arrco. Si vous rachetez des trimestres pour obtenir le taux plein dans le régime de base, il ne sera donc pas appliqué de coefficient de minoration définitif sur la retraite Agirc-Arrco.

➔ **Quelle est la marche à suivre ?**

L'imprimé « Demande d'évaluation de rachat de trimestres » est à adresser à la Carsat (sur www.lassuranceretraite.fr dans « Ma carrière » puis « Le rachat de trimestres »). Celle-ci vous indiquera le



coût de l'opération. À ce stade de la procédure, vous avez le choix entre confirmer la demande et ne pas y donner suite.

Des petits prix pour les jeunes générations

Le rachat de trimestres à prix réduit est possible pour certaines périodes.

➔ **Les stages en entreprise, administration ou association effectués depuis le 15 mars 2015.**

Un stage de 2 mois ouvre droit à l'achat de 1 trimestre. Au maximum, 2 trimestres peuvent être acquis dans ce cadre. Le stage doit s'inscrire dans un cursus de l'enseignement supérieur, avoir fait l'objet d'une convention et avoir été rémunéré. Le prix est de 481 € par trimestre en 2026 (soit 1 % de la valeur annuelle du plafond de la Sécurité sociale). La demande de rachat doit être faite au plus tard le 31 décembre de l'année de vos 30 ans ;

➔ **Les trimestres d'études supérieures ayant donné lieu à un diplôme** (en France, dans l'Union européenne, ...

6 600

C'est le nombre de rachats de trimestres réalisés en France en 2022. Dans 76 % des cas, ils ont été effectués par des personnes de plus de 54 ans. Ils ont porté, en moyenne, sur 6 trimestres. L'option 1, achat du taux seul, a été choisie dans 39 % des cas. (Chiffres Assurance retraite.)



Des points de retraite complémentaire

Si vous rachetez des trimestres dans le régime de base, vous pouvez également acquérir des points Agirc-Arrco : jusqu'à 140 points par année incomplète ou d'études supérieures, dans la limite de 3 ans.

Vous avez été expatrié

Quel que soit le pays où vous avez travaillé, vous pouvez racheter des trimestres correspondant aux périodes d'activité à l'étranger, sans être limité à 12, dans les 10 ans suivant la fin de votre dernière mission hors de France.

... l'Espace économique européen et dans certains pays liés par une convention à la Sécurité sociale). Les admissions en grandes écoles et en classes préparatoires à celles-ci sont considérées comme un diplôme. Jusqu'à 12 trimestres peuvent être rachetés, dont 4 à prix réduit, à condition d'en faire la demande au plus tard le 31 décembre de l'année de vos 40 ans. Le prix d'un trimestre est alors abattu de 670 € avec l'option 1 et réduit de 1000 € avec l'option 2.

Une particularité pour les indépendants

→ **Les artisans et commerçants** peuvent, aux mêmes conditions que les salariés, racheter des trimestres pour leurs années d'études et celles d'activité incomplètes.

↳ Un second dispositif, le « rachat Madelin », leur offre une opportunité de rachat pour les années incomplètes à des conditions financières souvent plus avantageuses.

Le prix d'un trimestre est déterminé en fonction de la totalité du revenu de travailleur indépendant, du nombre de trimestres validés et du taux de cotisation d'assurance vieillesse applicable lors du rachat. Pour un revenu annuel moyen proche du plafond de la Sécurité sociale (48 060 € en 2026), le prix d'un trimestre racheté entre 55 et 59 ans est de l'ordre de 2000 €.

Avantage : les trimestres rachetés sont pris en compte pour la retraite anticipée.

Conditions : être à jour du paiement de ses cotisations vieillesse et invalidité-décès, et avoir exercé une activité commerciale ou artisanale à titre exclusif pendant la période incomplète pour laquelle le rachat est envisagé. L'opération ne peut concerner que les 6 dernières années pour lesquelles le revenu est définitivement connu. Par conséquent, au premier semestre 2026, vous ne pouvez racheter des trimestres que sur 2019 à 2024 inclus et, au second semestre, des trimestres des années 2020 à 2025 inclus. Le rachat doit porter, en outre, sur la totalité des trimestres manquants par année.



Victoria
62 ans, travailleuse indépendante.

Exemple

Il lui faut 2 trimestres supplémentaires pour obtenir sa retraite sans abattement. Or, il lui en manque 1 sur l'année 2019 et 3 sur 2021. Même si elle n'a besoin que de 2 trimestres, elle doit racheter les 3 trimestres de 2021

→ **Les professions libérales** peuvent, aux mêmes conditions que les salariés, racheter des trimestres dans leur régime de base pour éviter une décote, mais aussi des points pour augmenter leur retraite. Le coût dépend de l'âge auquel ils font le rachat, du revenu moyen de leurs 3 dernières années d'activité et de l'option d'achat choisi. Renseignez-vous auprès de votre caisse.

Y a-t-il un avantage fiscal ?

Le rachat de trimestres est coûteux mais il réduit votre imposition : le prix payé est déductible de vos revenus. L'opération est par conséquent plus avantageuse lorsque vous êtes lourdement imposé.



Liliane
mariée

Exemple

(suite de l'exemple p. 88).

Grâce à son rachat de trimestres, son foyer peut réaliser une économie d'impôt. Avec un revenu annuel de 100 000 €, le couple doit s'acquitter de 13 331 € d'impôt avec 2 parts de quotient.

↳ **Avec l'option 1**, le revenu du ménage imposable descend à 64 448 € (100 000 € - 35 512 €), et son impôt à 3 464 €, soit une économie de 9 867 €.

↳ **Avec l'option 2**, le revenu passe à 47 376 € (100 000 € - 52 624 €), et l'impôt à 828 €, soit une économie de 12 503 € (simulations effectuées sur le site www.impots.gouv.fr).

→ **Conclusion :** compte tenu du gain de pension et de l'économie d'impôt (liée au revenu élevé), l'achat de trimestres de Liliane devient rentable au bout d'un peu plus de 11,2 ans (pour l'option 1) ou de 11,7 ans (pour l'option 2). ■

Connaître vos droits : vos questions

Mes enfants me donnent-ils des droits ?

« Pourquoi déclarer mes enfants alors que j'ai déjà tous mes trimestres ? » **Christine**

Réponse de l'Assurance retraite : en tant que mère vous avez droit à des trimestres (4 pour la naissance et 4 pour l'éducation, soit 8 par enfant). Mais la mère et le père bénéficient également d'une majoration de 10% sur leur retraite s'ils sont parents de trois enfants ou plus. La réforme de 2023 prévoit aussi la possibilité d'une surcote parentale, jusqu'à 5% de la retraite, pour les personnes ayant au moins un trimestre pour enfant et tous leurs trimestres avant leur âge légal.

La dernière année, je gagne des points ?

« Les points de retraite complémentaire de ma dernière année civile seront-ils pris en compte dans le calcul de ma retraite, si je pars fin juin ? » **Agnès**

Réponse de l'Agirc-Arrco : oui, des points vous sont attribués jusqu'à la veille de votre départ à la retraite et ils compteront dans le calcul de votre pension.

Mon compagnon a-t-il le droit à une réversion ?

« Mon partenaire de pacs pourra-t-il percevoir à ma pension de réversion après mon décès ? » **Gilles**

Réponse de l'Assurance retraite : le pacs n'ouvre pas droit à la retraite de réversion. En effet, pour bénéficier de réversion de l'Assurance retraite, sous conditions de ressources, il est nécessaire d'être marié (ou d'avoir été marié puis divorcé) avec un assuré décédé titulaire d'une retraite personnelle ou ayant cotisé.

Réponse de l'Agirc-Arrco : la pension de réversion Agirc-Arrco est attribuée (sans condition de ressources) à condition d'être ou d'avoir été marié

avec la personne décédée. Le concubinage et le pacte civil de solidarité (pacs) n'y donnent pas droit.

Suis-je obligé de prendre ma retraite ?

« Est-ce que je peux travailler jusqu'à 70 ans si je le souhaite ? » **Yann**

Réponse de l'Assurance retraite : vous n'avez aucune obligation de demander votre retraite, quel que soit votre âge. Mais le Code du travail autorise votre employeur à vous mettre en retraite d'office dès vos 70 ans.

Le chômage non indemnisé, ça compte aussi ?

« J'ai été au chômage non indemnisé pendant 6 mois, les trimestres de cette période sont-ils enregistrés pour la retraite ? » **Catherine**

Réponse de l'Assurance retraite : votre première période de chômage non indemnisée peut valider des trimestres, dans la limite d'un an et demi (6 trimestres). Si votre chômage non indemnisé fait suite à une période de chômage indemnisé, vous continuez à valider des trimestres pendant un an (4 trimestres). Si vous avez au moins 55 ans et que vous justifiez d'au moins 20 ans de cotisations, cette période est étendue à 5 ans (20 trimestres).

Avec une surcote, quel sera le montant de ma pension ?

« Pour augmenter le nombre de mes trimestres, je peux travailler un an de plus. Qu'est-ce que j'y gagnerai par rapport à une retraite au taux plein ? » **Flore**

Réponse de l'Assurance retraite : les périodes cotisées après l'âge légal, et alors que vous avez déjà réuni tous les trimestres requis pour une retraite au taux plein, donnent lieu à une majoration de la pension : une surcote de 1,25% est appliquée pour chaque trimestre cotisé. Cette surcote est définitive, elle augmente votre pension à vie.

Une question à poser sur votre situation ? Rejoignez le site notretemps.com, nous organisons régulièrement des tchats avec les experts de l'Assurance retraite et de l'Agirc-Arrco.



Maintenir mon niveau de vie

Le départ à la retraite entraîne une baisse substantielle de revenus. Cela peut vous conduire à réfléchir en amont à un plan d'épargne (p. 93) et à une mutuelle adaptée à vos besoins (p. 97). Vous pouvez également envisager un cumul emploi-retraite, qui ouvre désormais des droits à une seconde pension (p. 99). Pour préserver votre niveau de vie, n'oubliez pas les réductions et crédits d'impôts qui allégeront votre facture fiscale (p. 102).

J'épargne pour améliorer ma retraite

Mettre de l'argent de côté pour en profiter quand vous aurez quitté votre activité, c'est l'objectif des plans d'épargne retraite individuels et collectifs. Vous y avez peut-être souscrit dans votre entreprise ou vous songez à le faire. Prenez bien le temps d'étudier leurs conditions. CATHERINE JANAT

Pour vous constituer une rente ou un capital, qui sera disponible au moment de votre départ à la retraite, vous avez la possibilité de souscrire un plan d'épargne retraite (PER). Créé par la loi du 22 mai 2019, dite « loi Pacte », Le PER a succédé à plusieurs produits : le plan d'épargne retraite populaire (Perp) ; le contrat Madelin, pour les professions indépendantes ou libérales ; le contrat Préfon, destiné aux fonctionnaires. Ces trois produits ne sont plus commercialisés mais, si vous y aviez souscrit, vous pouvez continuer à y placer votre épargne. Des plans d'épargne pour la retraite collectifs (Perco) existent aussi pour les salariés dans le cadre de leur entreprise. Là encore, la loi Pacte a changé la donne.

➤ Les entreprises pouvaient, jusqu'au 1^{er} octobre 2020, mettre en place un plan d'épargne pour la retraite collectif par le biais d'un accord collectif négocié avec les partenaires sociaux, plan susceptible d'exister encore aujourd'hui. Mais, depuis octobre 2019, les employeurs peuvent instituer un plan d'épargne retraite entreprise (PER-E) collectif ou transformer leur Perco en PER-E. Les salariés ont le choix d'y adhérer ou non.

➤ Votre employeur peut également instituer un plan obligatoire : il s'agit des anciens « contrats article 83 » devenus, avec la loi Pacte, des « PER d'entreprise obligatoires ».

L'épargne retraite d'entreprise, à privilégier

➤ Pour alimenter votre PER-E ou Perco, vous pouvez faire des versements volontaires mais aussi y placer votre prime de

participation ou d'intéressement, ainsi que les droits inscrits sur votre compte épargne temps. Si ce dernier n'existe pas dans votre entreprise, vous pouvez affecter sur le plan les sommes correspondant aux congés non pris (dans la limite de 10 jours par an), sans réduire vos congés annuels à moins de 24 jours ouvrables.

➤ Le principal avantage ? Votre employeur peut compléter votre apport par des versements appelés abondements. Ceux-ci ne doivent pas dépasser trois fois le montant de vos versements ni être supérieurs à 16 % du plafond annuel de la Sécurité sociale, soit 7 690 € par an en 2026. Autre atout : tant que vous travaillez dans l'entreprise, les frais liés à la gestion du PER-E sont pris en charge par votre employeur.

La sécurité de votre épargne

Votre capital est investi en fonds communs de placement d'entreprise (FCPE), semblables aux sociétés d'investissement à capital variable (Sicav) et fonds communs de placement (FCP) traditionnels. À défaut de choix de votre part, l'épargne est placée progressivement vers des produits présentant de moins en moins de risques, à mesure que vous approchez de l'âge de la retraite.

L'avantage fiscal

Les sommes que vous placez volontairement sur un PER-E sont déductibles de vos revenus pour le calcul de l'impôt. Ce bonus fiscal n'est pas accordé au Perco.

Une épargne bloquée jusqu'à la retraite, sauf exceptions

➤ Si vous avez adhéré à un PER-E, vous ne pourrez, en principe, disposer de votre épargne qu'au moment de votre ...



Le PEE, proposé par l'employeur

Ne pas confondre plan d'épargne entreprise (PEE) et plan d'épargne retraite (PER). Le PEE est un système d'épargne proposé par l'employeur à ses salariés. Les versements sont facultatifs et le salarié fixe leur montant et leur périodicité, dans la limite de 25 % de sa rémunération brute annuelle. L'entreprise peut abonder jusqu'à trois fois ces montants (l'abondement est plafonné à 8 % du Pass, soit 3 845 € maximum en 2026, avec possibilité de majoration de 80 % maximum, soit 6 921 € en 2026, si le salarié investit dans des actions « maison »). Les sommes sont bloquées au moins 5 ans (sauf en cas d'événements de la vie : mariage, achat de la résidence principale, chômage...). Le PEE peut être conservé après un départ à la retraite, mais sans abondement.

LES AVANTAGES FISCAUX DE L'ÉPARGNE RETRAITE

→ **Les versements volontaires sur un Perp ou un PER sont déductibles de l'assiette de l'impôt jusqu'à un plafond égal à 10% de votre revenu professionnel** (net de cotisations sociales, après déduction des frais professionnels ou de l'abattement de 10%), dans la limite de 8 fois le plafond annuel de la Sécurité sociale (Pass). Pour les versements en 2026, il faut retenir la valeur du plafond 2025, soit 376 800 €, et une déduction d'au maximum 37 680 €.

→ **Si vous avez de faibles revenus ou ne travaillez pas, un autre plafond peut être retenu: 10% du Pass** (4 710 € pour les versements sur un Perp ou un PER en 2026). Il vaut pour chaque membre du foyer fiscal: chaque époux a droit à ses déductions dans la limite de son propre plafond.

→ **Le plafond annuel de déduction non consommé** est reportable les 5 années suivantes depuis la loi de finances pour 2026 (3 ans auparavant).

→ **Les versements réalisés par l'employeur** (participation, intéressement et abondement) sont exonérés d'impôt.

→ **Pour la fiscalité à la sortie, tout dépend de l'origine de l'épargne.**

⦿ Pour l'épargne correspondant aux versements volontaires, si vous avez bénéficié de la déduction à l'entrée des sommes versées, la rente sera imposée comme les retraites. Si vous choisissez une sortie en capital, la part des versements est soumise au barème de l'impôt, et les plus-values au prélèvement forfaitaire unique (31,4%).

⦿ Si les versements n'ont pas donné lieu à déduction fiscale à l'entrée, en cas de sortie en capital, la part correspondant aux versements est non imposable et la plus-value, soumise au prélèvement forfaitaire unique. Si vous choisissez la rente, elle sera partiellement soumise à l'impôt sur le revenu comme les rentes viagères à titre onéreux. **Exemple:** si le premier versement de la rente intervient alors que vous avez entre 60 et 69 ans, vous serez imposé sur 40% du montant de la rente.

⦿ La rente issue de l'épargne salariale est en partie imposable de la même manière. En cas de sortie en capital, seule la plus-value subit les prélèvements sociaux des revenus de placement (18,6%).

⦿ La rente qui provient des versements obligatoires est imposable comme les retraites.

... départ à la retraite, sous forme de rente ou de capital ou en combinant les deux modes, selon votre choix (*voir « Les avantages fiscaux » ci-dessus*).

→ S'il s'agit d'un Perco, vous n'aurez cette possibilité que si l'accord collectif l'instituant le prévoit. Sinon, la sortie de l'épargne se fera en rente imposable et soumise aux prélèvements de CSG et de CRDS, mais pas sur son montant total. La part soumise à taxation est établie après un abattement qui varie avec l'âge du bénéficiaire. Si vous sortez votre épargne du Perco en capital, celui-ci ne sera pas imposable mais subira les prélèvements sociaux, CSG et CRDS.

→ Avant l'échéance de la retraite, récupérer son épargne est possible seulement dans certaines situations énumérées par la loi, à savoir en cas :

⦿ d'invalidité (pour vous, vos enfants, votre époux ou épouse ou votre partenaire de pacs) ;

⦿ de décès de votre époux ou épouse ou de votre partenaire de pacs ;

⦿ de la fin de vos droits à l'assurance chômage ;

⦿ de surendettement ;

⦿ d'achat de votre résidence principale (sauf les droits issus de versements obligatoires transférés sur le plan).

Des transferts possibles

Si votre entreprise s'est dotée d'un PER-E, vous pouvez y transférer les produits d'épargne retraite ancienne formule : Perp, contrat Madelin, Préfon, Perco.

Les « contrats article 83 »

Les plans d'épargne retraite supplémentaires, appelés « contrats article 83 » et désignés par la loi Pacte sous le nom de « PER d'entreprise obligatoires », sont des contrats d'assurance-vie souscrits par l'entreprise au profit de tout ou partie des salariés, qui ont l'obligation d'y adhérer. Selon les contrats,

INFOS +

Sur votre compte info-retraite, dans la rubrique « Mon épargne retraite », vous pouvez voir les produits d'épargne retraite individuels et collectifs auxquels vous avez souscrit.

ils sont alimentés par des cotisations obligatoires uniquement versées par l'employeur ou par celui-ci et le salarié, et par des versements volontaires du salarié.

Depuis le 1^{er} octobre 2020, les contrats « articles 83 » ne sont plus commercialisés. Mais ceux souscrits avant cette date peuvent accueillir de nouveaux adhérents et il est possible pour les salariés concernés d'opérer des versements dessus. Les cotisations obligatoires de l'employeur ne sont pas imposables et les versements volontaires du salarié sont déductibles des revenus dans certaines limites (*lire page précédente*).

Au départ à la retraite, la sortie des versements obligatoires se fait sous forme de rente viagère (sauf si celle-ci ne dépasse pas 100 €) imposée comme les retraites. Les cas de sortie anticipée sont les mêmes que pour le PER-E, sauf que les sommes versées volontairement ne sont pas récupérables pour l'achat de la résidence principale.

L'épargne retraite individuelle

Le PER est ouvert à toutes les personnes majeures : actifs, chômeurs et même retraités. Vous pouvez le souscrire auprès d'un établissement financier (banque, assurance...). Vos versements sont libres ou programmés selon votre choix.

L'atout du PER par rapport à son prédécesseur, le Perp : une fois retraité, vous choisissez librement de récupérer votre épargne non seulement en rente mais aussi en capital (en une fois ou fractionné), voire en panachant les deux. Autre particularité : l'achat d'une résidence principale vous permet de récupérer votre épargne avant la retraite (ce n'est pas le cas pour l'ancienne génération de plans : Perp et contrat Madelin).

La sécurité de votre épargne

Sauf si vous demandez le contraire, votre PER bénéficie d'une gestion pilotée par un professionnel chargé de faire fructifier votre capital. Elle consiste à opter pour des placements dynamiques investis en actions (plus rentables à long terme)

tant que l'épargnant est loin de l'âge de la retraite. Plus il s'en rapproche, plus son épargne est orientée vers des supports moins exposés au risque des marchés financiers.

L'avantage fiscal

Les sommes versées sur votre PER sont déductibles, dans certaines limites (*lire encadré page précédente et marge ci-contre*), du revenu imposable. Toutefois, les versements défiscalisés au moment où vous les placez sur le plan seront soumis à l'impôt quand ils en sortiront.

Épargner sur un PER est intéressant pour les personnes qui bénéficient à plein de l'avantage fiscal, c'est-à-dire les contribuables fortement imposés pendant leur vie active (dont le revenu atteint la tranche à 30 % du barème de l'impôt) et qui, à la retraite, connaîtront une baisse sensible de leur imposition. Les épargnants non imposables ne bénéficient pas, de fait, de cette déduction quand ils alimentent leur PER, mais les sommes qu'ils retirent du PER pendant la retraite sont faiblement taxées (*lire encadré page précédente*).

Une épargne bloquée jusqu'à la retraite, sauf exceptions

➤ L'épargne déposée sur un PER individuel est bloquée jusqu'à la retraite. Mais vous pouvez récupérer votre argent ...



Nouveau

PER: pas de déduction pour les versements après 70 ans

La loi de finances pour 2026 a supprimé la déduction fiscale sur les versements effectués, à partir de 2026, sur votre PER après l'anniversaire de vos 70 ans. En contrepartie, le retrait de cette somme sous forme de capital ne sera pas imposé. En cas de sortie en rente, la somme sera soumise à l'impôt comme les rentes viagères à titre onéreux (un pourcentage de la somme est imposable en fonction de l'âge lors de l'option pour la rente).

UNE RENTE POUR LES ANCIENS COMBATTANTS

Les anciens combattants (Afrique du Nord, ex-Yougoslavie, Liban et guerre du Golfe) peuvent cotiser volontairement à un organisme mutualiste, qui s'engage à leur verser une rente à partir d'un âge déterminé.

➤ Les revenus sont revalorisés chaque année, l'État participe à la constitution de la retraite des souscripteurs et La France mutualiste verse aux adhérents l'intégralité de ses résultats sous forme de participation. Les versements sont déduits en totalité du revenu net imposable dès l'année d'adhésion. Les cotisations placées en « capitaux réservés » sont transmises sans droits de succession, sauf cas particuliers.

➤ Peuvent également y souscrire les veuves ou veufs, les orphelins, les pères et mères des militaires ou des civils « morts pour la France » au cours d'une des guerres ou interventions mentionnées. Aucune limite d'âge n'est fixée pour y souscrire.



En cas de décès

Si vous décédez, le PER est clôturé et les sommes épargnées versées, sous forme de rente ou de capital, aux bénéficiaires désignés dans le contrat. Les règles fiscales de l'assurance-vie s'appliquent : s'il s'agit d'un décès avant 70 ans, les sommes sont imposées après un abattement de 152500 €. En cas de décès après 70 ans, l'abattement tombe à 30500 €.

... plus tôt dans ces situations : décès du conjoint ou du partenaire de pacs, invalidité, fin de l'indemnisation au chômage, surendettement, cessation de l'activité indépendante après une liquidation judiciaire et achat de votre résidence principale.

Lorsque vous récupérez votre épargne de manière anticipée (sauf pour l'acquisition d'une résidence principale), le capital correspondant à vos versements est exonéré d'impôt et les intérêts soumis aux prélèvements sociaux (18,6 %). Avoir opté pour la déduction fiscale ou non lors du versement sur le PER n'a aucune incidence.

► En cas de sortie pour acquérir une résidence principale, deux cas sont possibles :

► si vous avez déduit vos versements sur votre déclaration de revenus, le capital récupéré est imposable et les intérêts soumis au prélèvement forfaitaire de 31,4 % ;

► si vous n'avez pas demandé la déduction, le capital récupéré est exonéré d'impôt et les intérêts soumis au prélèvement forfaitaire de 31,4 %.

Que deviennent les anciens produits d'épargne retraite ?

Si vous détenez un Perp ou un contrat Madelin, vous pouvez le conserver. Il continue à être régi par les règles qui lui sont propres (notamment la sortie en rente pour les contrats Madelin et une partie du Perp). Autre possibilité : transférer votre épargne vers un PER individuel. En ce qui concerne les contrats Préfon, les points acquis peuvent, à la demande de l'épargnant, être convertis en « points Pacte compatibles » afin d'être transférés vers d'autres PER. ■

Pages réalisées avec le concours des ingénieurs patrimoniaux d'Harvest, spécialiste de la gestion de patrimoine.

Choix d'une complémentaire: je maîtrise mon budget santé

Bien se soigner peut coûter cher. Une complémentaire santé adaptée à vos besoins est indispensable pour être bien remboursé et éviter de grever votre budget. Les clés pour la choisir. PATRICIA ERB

Déterminez vos besoins

Avant de choisir une complémentaire santé (auprès d'une mutuelle, d'un assureur ou d'une institution de prévoyance), listez vos besoins les plus courants: portez-vous des lunettes? Envisagez-vous des soins dentaires importants? Avez-vous recours à certains professionnels (psychologue, ostéopathe...)? Identifiez les soins les moins fréquents. En toute logique, plus un contrat offre de garanties, plus son tarif est élevé.

Une fois à la retraite, changez de contrat!

Si vous étiez salarié, vous pouvez conserver le contrat de votre entreprise. Pendant 1 an, vous bénéficiez du même tarif, mais vous devrez payer la part jusqu'alors prise en charge par votre employeur, ce qui double souvent le coût. Ensuite, le tarif est révisé en fonction de votre âge. Cette hausse ne peut pas dépasser 25 %, puis 50 % du tarif initial les deux années suivantes. Puis les prix sont libres. C'est pourquoi garder sa mutuelle de salarié est rarement avantageux à la retraite. En général, les organismes proposant ces contrats collectifs ne cherchent pas à développer les alternatives individuelles et leurs conditions deviennent peu intéressantes. Et vous risquez de payer pour des prestations qui ne sont plus adaptées, comme une prime de naissance.

Une complémentaire gratuite ou à petit prix

La complémentaire santé solidaire (C2S) est gratuite si vos ressources annuelles ne dépassent pas 10 339 € pour une personne

seule ou 15 508 € pour deux. Elle vous coûte moins de 1 € par jour et par personne quand vos ressources dépassent ces plafonds mais restent inférieures à 13 957 € par an pour une personne ou 20 936 € pour deux.

Pour savoir si vous avez droit à la complémentaire santé solidaire, informez-vous auprès d'un conseiller de votre caisse d'Assurance maladie ou faites une simulation sur www.mesdroitssociaux.gouv.fr

Comparez les offres méthodiquement

Vous avez du mal à repérer la meilleure offre du marché? Ce n'est pas étonnant, car les brochures sont complexes et les tableaux de garanties, non harmonisés, sont peu lisibles. Quand les documents ne distinguent pas les remboursements de la Sécurité sociale et ceux de la mutuelle, il est impossible de comparer les contrats. Seuls les exemples chiffrés de remboursements, devenus obligatoires, ont été harmonisés. Mais ce ne sont que des exemples.

De nombreux comparateurs en ligne vous aident à y voir plus clair. Tous n'analysent pas les mêmes complémentaires santé, d'où l'utilité d'en tester plusieurs.

L'UFC-Que Choisir propose son comparateur, indépendant des enseignes comparées. Il faut être abonné à quechoisir.org, site de l'association de consommateurs, pour y avoir accès (49 € par an).

Après un premier tri, demandez des devis et réclamez, si nécessaire, des explications à l'aide d'exemples. Les offres à la carte, qui proposent un contrat socle avec possibilité d'ajouter les options qui vous sont utiles (optique, par exemple), sont souvent plus chères. ●●●



Résilier son contrat, c'est simple!

Résilier son contrat, c'est possible, sans frais ni pénalité, à n'importe quel moment, avec un préavis d'un mois, dès lors que vous l'avez souscrit depuis au moins un an. Si vous quittez un organisme pour un autre, le nouveau doit se charger des formalités de résiliation auprès de l'ancien, en s'assurant qu'il n'y ait pas d'interruption de votre couverture.

Maladie de longue durée, que faire?

En cas d'affection de longue durée (ALD), vous êtes remboursé à 100% des tarifs de la Sécurité sociale par votre caisse d'Assurance maladie. Mais cela ne vaut que pour les soins liés à cette pathologie, pas pour les autres frais de santé. Une complémentaire santé reste utile si vous êtes dans ce cas.

Le 100% santé pour un reste à charge zéro

Les contrats dits « responsables » (98% des offres) vous donnent droit aux paniers de soins (optiques, dentaires et prothèses auditives), intégralement remboursés par la Sécurité sociale et votre complémentaire santé.



1036 €

C'est le coût annuel d'une complémentaire santé, en moyenne, pour les assurés âgés de 66 à 70 ans.

Ce coût moyen annuel grimpe à 1216 € pour les personnes de 76-80 ans.

(Source: lelynx.fr, courtier et comparateur d'assurances, janvier à mai 2025.)

Gare aux dépassements d'honoraires

Tenez compte des médecins installés près de chez vous. Si vous vivez dans une zone où les praticiens respectent les tarifs de la Sécurité sociale (secteur 1), un contrat qui rembourse 100 % du tarif de la Sécurité sociale suffit. En effet, toutes les mutuelles prennent en charge le ticket modérateur (différence entre le prix de référence fixé par l'Assurance maladie et la part qu'elle couvre). En revanche, si vous habitez une grande ville où les soins sont chers, vous avez peut-être intérêt à opter pour un contrat qui rembourse plus que 100 % du tarif de la Sécurité sociale, pour une prise en charge du dépassement d'honoraires.

Dans la mesure du possible, consultez les médecins conventionnés secteur 1 et, sinon, parmi les praticiens de secteur 2, ceux qui ont signé l'option pratique tarifaire maîtrisée (Optam) avec dépassements modérés. Vous les trouverez sur le site annuaire.sante.ameli.fr (cocher « Optam » dans la rubrique « Type d'honoraires »). Préférez aussi ceux dont les tarifs ne dépassent pas la limite des garanties de votre contrat de complémentaire santé.

Anticipez l'avancée en âge

Afin d'éviter des dépenses élevées, certaines personnes, estimant qu'elles ont peu de frais médicaux, peuvent décider de se passer de complémentaire santé, mais il faut avoir assez d'épargne pour faire face à un imprévu coûteux, surtout en cas d'hospitalisation. En outre, si vous changez d'avis par la suite et décidez de souscrire une complémentaire, vous risquez de vous heurter à un refus : passé 75 ans, certains organismes n'acceptent pas de vous couvrir ou de proposer de hauts niveaux de garanties. Ils peuvent aussi prévoir des délais de carence pour des soins coûteux (optiques, dentaires...). En revanche, si vous êtes couvert, l'assureur ne peut résilier votre contrat à cause de votre âge. Enfin, entre 60 et 70 ans, de nouvelles dépenses de santé, comme un appareil auditif, peuvent apparaître. Songez-y, même si vous n'en avez pas besoin lors de la souscription. Et si vous avez plus de 70 ans, ne faites pas l'impasse sur le poste hospitalisation.

Un bonus

Pour vous inciter à rester fidèle, certaines mutuelles ou assurances santé offrent des bonus : remboursements majorés des frais d'hospitalisation ou dentaires au bout de 2 ans d'ancienneté, sur les verres après 3 ans sans changement de lunettes. Une option intéressante, à condition d'avoir choisi dès le départ le contrat au meilleur rapport qualité/prix. ■

Le cumul emploi-retraite, des restrictions à l'horizon

En 2023, 606 000 retraités déclaraient exercer une activité professionnelle tout en percevant leur pension, selon une enquête de l'Insee. La réforme de 2023 a encouragé cette pratique, puisqu'elle permet désormais de se constituer une seconde pension, sous conditions. Mais dès 2027, les règles du cumul emploi-retraite seront durcies pour limiter son coût jugé trop élevé. CATHERINE JANAT

Vous étiez salarié

Avant la réforme, les retraités reprenant un travail payaient des cotisations sociales à fonds perdu : ils n'obtenaient pas de nouveaux droits à la retraite. Depuis le 1^{er} janvier 2023, la reprise d'activité permet de se constituer une nouvelle retraite de base. Cet avantage est attribué uniquement aux personnes remplissant les conditions du « cumul intégral ». À partir du 1^{er} janvier 2027, ces conditions seront durcies (*lire en marge ci-contre et p. 13*).

→ **Pour cumuler sans restriction votre retraite de base et le revenu de l'activité reprise**, vous devez avoir liquidé toutes vos retraites de base et complémentaires et être dans l'un des deux cas suivants :

🔴 vous avez au moins l'âge légal de la retraite et le nombre de trimestres requis pour le taux plein. Par exemple, si vous êtes né en novembre 1963, vous devez prendre votre retraite en ayant au moins 62 ans et 9 mois et 170 trimestres ;

🔴 vous avez au moins 67 ans. Peu importe alors le nombre de trimestres acquis et l'âge auquel vous avez pris votre retraite.

→ **Vous ne pouvez pas prétendre au cumul intégral si :**

🔴 vous avez pris une retraite anticipée pour carrière longue, tant que vous n'avez pas atteint l'âge légal de la retraite ;

🔴 vous avez obtenu votre retraite à taux plein en raison d'une invalidité, sans avoir tous vos trimestres, tant que vous n'avez pas atteint 67 ans.

→ **Le montant de la deuxième pension** est calculé en fonction de votre salaire moyen et du nombre de trimestres cotisés pendant la période de cumul emploi-retraite. La formule de calcul est la suivante :

salaire moyen x 50 % x nombre de trimestres cotisés lors du cumul / nombre de trimestres nécessaire pour obtenir le taux plein selon votre date de naissance.

➤ **Ce montant est limité :** il ne peut dépasser 5 % du plafond de la Sécurité sociale, soit 2 403 € par an en 2026, autrement dit, 200,25 €/mois.



Stéphanie Exemple
née en 1963, perçoit 750 € par mois de retraite de base

Au moment de son départ à la retraite, à 62 ans et 9 mois, Stéphanie a obtenu les 170 trimestres requis pour le taux plein. Pour compléter sa petite pension de 750 €, elle reprend une activité à temps partiel qui lui procure un salaire brut mensuel de 700 € (8 400 € par an). Si elle poursuit son activité pendant 5 ans (soit 20 trimestres), Stéphanie obtiendra une deuxième retraite de base calculée ainsi :
 $700 \text{ €} \times 50\% \times 20/170$ soit 41 € brut par mois (492 € par an).



Marie Exemple
née en août 1963, prend sa retraite au 1^{er} juin 2026

Elle perçoit une retraite de base mensuelle de 1 600 €. Désirant rester active, elle signe un nouveau contrat de travail. Son salaire atteint 3 600 € brut par mois. Après 5 ans d'activité, Marie aura droit à une seconde pension calculée ainsi : $3\,600 \text{ €} \times 50\% \times 20/170$, soit 212 €. Ce montant dépasse le plafond, donc cette seconde retraite est limitée à 200,25 € par mois. ...



Pas d'indemnité de départ

L'employeur chez lequel vous avez repris une activité après votre retraite n'a pas à vous verser des indemnités de départ à la retraite lors de la liquidation de votre deuxième pension.

Des règles plus strictes en 2027

Dès le 1^{er} janvier 2027, les conditions requises pour cumuler intégralement sa retraite et un salaire seront plus difficiles à remplir. De nouvelles règles s'appliqueront aux retraités partis en 2027 et après. S'ils reprennent une activité, leur pension sera diminuée en fonction de leur salaire et de leur âge. L'objectif de ce tour de vis : réduire les coûts et destiner prioritairement le cumul emploi-retraite aux ménages modestes (*pour en savoir plus, lire p. 13*).



Cumul emploi-retraite et maladie

Pendant toute la période de cumul, en cas d'arrêt de travail pour maladie, le salarié, commerçant ou artisan peut percevoir au maximum 60 indemnités journalières de la Sécurité sociale. Les professions libérales (sauf les avocats) ont les mêmes droits, mais pendant 90 jours (au lieu de 60 jours).

➤ Attention, si vous reprenez un travail chez votre dernier employeur dans les 6 mois suivant la liquidation de votre retraite, les droits à la deuxième pension sont définitivement supprimés.

Une mesure transitoire a toutefois été prévue : si votre retraite a débuté avant le 1^{er} novembre 2023, vous gardez le droit à une seconde retraite même si le délai de 6 mois n'a pas été respecté. Exemple : retraité (au taux plein) depuis le 1^{er} octobre 2023, vous aviez repris tout de suite un poste chez votre dernier employeur. Ce contrat vous a donné de nouveaux droits immédiatement. Autre exemple : vous avez liquidé votre retraite le 1^{er} octobre 2022 et retravaillé chez le même employeur. Vos droits à une seconde retraite sont enregistrés à partir du 1^{er} janvier 2023.

➔ La retraite complémentaire Agirc-Arrco augmente aussi

Aux mêmes conditions que celles exigées pour la retraite de base, votre période de cumul emploi-retraite intégral vous procure des points de retraite Agirc-Arrco. Ceux-ci sont attribués uniquement dans la limite du plafond de la Sécurité sociale (4 005 € par mois en 2026). Le salaire brut est toutefois soumis intégralement à cotisations de retraite complémentaire.

Reprenons nos exemples. Avec un salaire de 700 € brut par mois, Stéphanie peut acquérir 26 points en 2026 ce qui représente 37 € de retraite complémentaire en plus par an. Avec 3 400 € brut par mois, Marie obtient 125 points en 2026, soit un supplément de retraite de 180 € brut par an.

➔ Durée du cumul intégral

Aucun texte ne fixe une durée ou un âge au-delà duquel il est interdit de travailler et donc de cumuler emploi et retraite. Les droits à une deuxième retraite de base et à des points Agirc-Arrco ne s'ouvrent qu'une seule fois. Si vous reprenez une activité après avoir demandé le versement de cette seconde retraite, des cotisations seront prélevées sur vos revenus professionnels sans vous donner de pension en plus.

➔ Lorsque vous ne remplissez pas les conditions du cumul intégral

➤ Une reprise d'activité ne vous procurera pas de supplément de retraite. Pire, votre première pension de base peut être réduite pendant la période de cumul dans la mesure où votre nouveau salaire dépasse une limite, comme c'était déjà le cas avant la réforme. Le cumul de votre retraite de base avec le revenu de l'activité reprise est possible si le total « pensions de base et complémentaires + nouvelle rémunération » ne dépasse pas l'un ou l'autre de ces plafonds :

🔴 soit la moyenne de vos 3 derniers mois de salaire brut ;

🔴 soit 160 % du Smic brut au 1^{er} janvier (2 917 € en 2026).

À défaut, votre retraite de base se trouvera écrêtée : la caisse déduira le montant qui dépasse le plafond.

➤ Vous devez attendre 6 mois après votre départ à la retraite pour retravailler chez votre dernier employeur. Si vous reprenez votre activité avant, le versement de votre retraite de base est suspendu jusqu'à la fin de ce délai de 6 mois.

➤ Pour votre retraite complémentaire, l'Agirc-Arrco applique des règles un peu différentes. Le plafond de cumul se réfère au dernier salaire, ou aux 160 % du Smic ou encore au salaire moyen des 10 meilleures années. Lorsque la somme des revenus issus de la reprise d'activité

POURSUIVRE LA MÊME ACTIVITÉ À LA RETRAITE

Pour pouvoir prétendre à sa retraite, le salarié doit la faire liquider après avoir rompu le lien professionnel avec son employeur. Mais il y a des exceptions. Vous pouvez la demander en poursuivant vos activités, dans les cas suivants :

- vous exercez un métier artistique (acteur, mannequin...);
- vous êtes logé par votre employeur et êtes rémunéré au Smic (gardien d'immeuble);
- vous êtes assistante maternelle, gardienne d'enfants ou remplissez des fonctions de tierce personne auprès d'une personne âgée ou handicapée;
- vous faites de la location saisonnière en milieu rural;
- vous donnez occasionnellement des consultations (médicales, juridiques...): celles-ci doivent être discontinues et leur durée, ne pas dépasser une moyenne hebdomadaire de 15 heures au cours des 12 mois précédant le départ.

D'autres activités peuvent être maintenues (conférences, publication de livres ou activités de faible importance) si elles rapportent moins de 4 Smic mensuels par an (7 292 € brut depuis le 1^{er} janvier 2026).

salariée et des retraites perçues excède ces trois limites, le versement de la retraite complémentaire est suspendu. Le fait de reprendre une activité chez votre dernier employeur est sans conséquence. Votre salaire en cumul emploi-retraite est soumis à cotisations mais cela ne vous donne droit à aucun supplément de la retraite de base ou de la pension Agirc-Arrco.

Vous étiez artisan ou commerçant

Vous pouvez cumuler un revenu de travailleur indépendant et vos retraites commerciales ou artisanales, sans restriction, dans la mesure où :

- vous avez fait liquider la totalité de vos retraites, de base et complémentaires ;
- vous avez l'âge légal de départ et la durée d'assurance requise pour le taux plein ou vous avez 67 ans.

La poursuite de votre activité, ou un nouveau travail, vous permettra, comme pour les salariés, de constituer une seconde pension. Pour votre retraite complémentaire obligatoire des indépendants (RCI), de nouveaux points sont accordés aux retraités en cumul intégral en contrepartie de leurs cotisations à compter du 1^{er} janvier 2025. Les points issus du cumul sont calculés comme ceux la première retraite. Si ces conditions ne sont pas remplies, le cumul est possible si vos revenus d'activité ne dépassent pas la moitié du Pass (plafond annuel de la Sécurité sociale), soit 24 030 € par an en 2026. En cas d'exercice dans une zone géographique de revitalisation rurale ou une zone urbaine sensible, dont la liste est fixée par décret, le seuil est fixé au Pass, soit 48 060 € par an en 2026.

Vous exercez une profession libérale

Pour la retraite de base, les règles et plafonds sont identiques à ceux des commerçants et artisans (*lire ci-dessus*). En ce qui concerne les règles applicables aux retraites complémentaires, renseignez-vous auprès de votre caisse.

Vous étiez exploitant agricole

Vous pouvez cumuler votre retraite et un revenu professionnel si vous reprenez une activité en tant que salarié agricole (y compris sur votre ancienne exploitation) ou exercez une activité non salariée non agricole et si :

- vous avez obtenu toutes vos retraites de base et complémentaires ;
- vous avez au moins l'âge légal de la retraite et les trimestres nécessaires pour avoir droit au taux plein ou vous avez au moins 67 ans.

Il existe des exceptions : vous pouvez percevoir votre retraite, sous conditions, en continuant à exploiter une petite superficie, dont la taille varie selon les départements, ou encore en pratiquant l'hébergement en milieu rural.

La reprise d'activité vous donne droit à une retraite de base auprès du régime dont relève ce nouveau travail.

Vous étiez fonctionnaire

➔ **Vous pouvez cumuler intégralement** votre retraite de fonctionnaire avec le revenu d'une activité reprise dans la fonction publique comme non-titulaire ou dans le secteur privé (salarié ou indépendant) si vous avez fait liquider vos retraites à partir de l'âge légal en ayant accompli une carrière complète.

Cette reprise d'activité vous permet de vous constituer de nouveaux droits à la retraite auprès de la caisse de retraite de base dont relève votre activité.

➔ **Lorsque vous ne remplissez pas les conditions du cumul intégral**, vous toucherez la totalité de votre retraite de fonctionnaire si vos revenus bruts d'activité sont inférieurs à un plafond égal, en 2026, à 8 198,04 € plus un tiers du montant brut de votre pension par an. Si vos revenus bruts d'activité sont supérieurs, seul l'excédent est déduit de votre pension. Les cotisations versées dans le cadre de cette nouvelle activité ne vous permettront pas de vous constituer de nouveaux droits à pension. ■



Point de départ en janvier 2023

La deuxième pension après une période de cumul intégral, liquidée à partir du 1^{er} septembre 2023, tient compte de l'activité reprise depuis le 1^{er} janvier 2023. Exemple : vous avez fait liquider vos retraites en janvier 2022 et avez repris une activité dès octobre.

Si vous cessez définitivement votre activité en juillet 2026, votre seconde retraite sera calculée sur la période entre le 1^{er} janvier 2023 et le 30 juin 2026.

Déclarer vos nouveaux revenus

En cas de cumul plafonné vous devez déclarer à votre caisse le montant de vos nouveaux revenus dans le mois qui suit votre reprise d'activité.

Je gère ma facture fiscale

Comme les autres revenus, les retraites sont soumises à l'impôt. Selon votre situation et vos charges, des déductions ou réductions s'appliquent. Il est aussi possible de limiter les prélèvements sur les indemnités de départ à la retraite. CATHERINE JANAT



La demi-part supplémentaire parent isolé

La demi-part supplémentaire de quotient familial est réservée aux parents isolés pouvant prouver qu'ils ont élevé seuls un ou plusieurs enfants pendant au moins 5 ans (cocher la case L ou T sur votre déclaration). L'avantage lié à cette demi-part est plafonné à 1079 € pour l'imposition des revenus de 2025.

L'abattement des retraités maintenu

Après des débats houleux, la loi de finances pour 2026 a été expurgée de la disposition qui visait à supprimer l'abattement de 10 % sur les revenus des retraités pour le remplacer par une déduction forfaitaire.

INFOS +

Pour tout calcul, formulaire, renseignement... rendez-vous sur www.impots.gouv.fr, le site du ministère de l'Économie qui permet de calculer et déclarer vos revenus en ligne.

Pour la deuxième année consécutive, la France s'est retrouvée sans budget en janvier 2026, les deux chambres du Parlement n'ayant pas réussi à se mettre d'accord sur un texte commun. Après une loi spéciale votée fin décembre pour assurer le fonctionnement de l'État, le budget a été adopté par application de l'article 49.3 de la Constitution. « Outre des aménagements, ajustements et prorogations de dispositifs existants, la loi de finances pour 2026 revalorise le barème de l'impôt sur le revenu de 0,9 %. Elle oriente davantage l'épargne des particuliers vers l'investissement locatif et encourage le contribuable à se constituer, durant sa vie active, une retraite par capitalisation », commente Camille Evennou, ingénieure patrimoniale chez Harvest, éditeur de logiciels pour les professionnels du patrimoine et de la finance de gestion de patrimoine.

Êtes-vous imposable ?

→ **Sont imposables, notamment :**

- les indemnités de départ à la retraite (*lire pp. 56 et 57*);
- les pensions de retraite ou d'invalidité versées par les régimes de base de la Sécurité sociale;
- la majoration pour conjoint à charge;
- les majorations accordées aux personnes ayant eu ou élevé des enfants;
- les retraites complémentaires;
- les compléments de pensions versés par les entreprises;
- les rentes viagères;
- les pensions versées en vertu d'une obligation alimentaire.

→ **Sont non imposables, notamment :**

- les pensions d'invalidité et de retraite versées par les régimes de base de la Sécurité sociale, si leur montant ne dépasse pas celui de l'allocation aux vieux travailleurs salariés

(AVTS), soit 4 023,51 € par an pour les revenus de 2025. Et si le total de vos revenus ne dépasse pas le maximum prévu pour cette allocation, soit 12 411,44 € par an si vous êtes seul, 19 268,80 € si vous êtes marié;

- la plupart des allocations de vieillesse accordées sous condition de ressources, telles l'allocation aux vieux travailleurs salariés ou non salariés, l'allocation supplémentaire (ex-FNS), l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa);
- la majoration pour assistance d'une tierce personne;
- l'allocation personnalisée d'autonomie;
- la retraite du combattant;
- les pensions militaires d'invalidité et les pensions aux victimes de guerre;
- la rente versée par la Sécurité sociale pour un accident du travail ou une maladie professionnelle;
- les sommes versées par les enfants ou petits-enfants à la maison de retraite ou à l'établissement où le parent réside, s'il ne dispose que de faibles ressources.

Déductions possibles

Les déductions se soustraient du revenu avant le calcul de l'impôt. À ne pas confondre avec les réductions d'impôt.

Pensions alimentaires versées aux ascendants ou descendants

→ **Elles sont déductibles du revenu si :**

- elles correspondent à une obligation alimentaire entre ascendants et descendants, légitimes, adoptifs ou naturels, ou encore entre gendre ou belle-fille et beau-père ou belle-mère (articles 205 à 211 du Code civil);
- elles correspondent aussi aux besoins de ceux qui les perçoivent et aux moyens financiers de ceux qui les versent.

→ **La pension versée par un enfant** à son père, sa mère ou ses deux parents privés



de ressources suffisantes est déductible des revenus. En cas de contentieux, il faut fournir au fisc la preuve de l'état de besoin du ou des parents et des versements effectués (relevés de banque...).

Quand votre parent vit chez vous à l'année, vous pouvez déduire, sans justificatifs, 4075 € par ascendant pour les frais de nourriture et de logement. Les autres dépenses peuvent être déduites pour leur montant réel, à condition d'être justifiées. Les sommes déduites dans votre déclaration doivent figurer sur celle de l'intéressé.

➔ **Les pensions alimentaires versées aux descendants**

➤ **À un enfant mineur:** le parent divorcé, séparé de corps ou de fait, peut déduire la pension versée pour son enfant (s'il n'en a pas la garde).

➤ **À un enfant majeur:** si cette pension est justifiée par un véritable besoin du bénéficiaire et par la réalité des versements, elle est déductible des revenus du parent qui en a la charge, dans la limite de 6855 € pour les revenus de 2025.

Pensions alimentaires entre époux ou ex-époux

Ces pensions sont déductibles lorsque trois conditions sont remplies :

- les époux ou ex-époux doivent être séparés de corps ou divorcés, ou être en instance de séparation de corps ou de divorce ;
- la pension alimentaire doit résulter d'une décision de justice ou d'une convention de divorce par consentement mutuel ;
- la pension doit présenter un caractère alimentaire, ce qui exclut de la déduction les dommages et intérêts versés au conjoint, de même que l'indemnité exceptionnelle pour vie commune et collaboration.

➤ **La contribution des époux aux charges du mariage,** versée en cas de cessation de la vie commune sans dissolution du mariage, est déductible du revenu imposable de l'époux qui la verse, et imposable pour celui qui la reçoit. Les époux doivent faire l'objet d'impositions distinctes. ...

À NOTER

➔ Par pension alimentaire, on entend nourriture, logement, habillement, dépenses de santé, ainsi que l'ensemble des dépenses indispensables à la vie.

➔ Au lieu d'opter pour la déduction forfaitaire, vous pouvez choisir de compter la personne recueillie dans votre nombre de parts si elle est titulaire de la carte d'invalidité (au moins 80%). Peu importe alors son âge et le montant de ses revenus. Ils seront ajoutés aux vôtres.



Les services hors du domicile

Certains services rendus à l'extérieur du domicile (accompagnement pour faire des courses, par exemple) donnent droit au crédit d'impôt pour aides à domicile lorsqu'ils sont compris dans un ensemble de services incluant des activités effectuées dans la résidence du contribuable (loi n° 2021-1900 de finances pour 2022 du 30 décembre 2021). La loi de finances pour 2026 précise que le montant de l'aide extérieure doit être inférieur ou égal à celui des aides au domicile.

Une déduction pour les bailleurs privés

La loi de finances crée un nouveau dispositif d'incitation à l'investissement locatif privé dans le neuf ou l'ancien avec réhabilitation lourde. Un amortissement de 3,5% à 5,5% (selon la nature de la location : intermédiaire, sociale ou très sociale) sur 80% du prix d'acquisition. Concrètement, un nouveau propriétaire peut déduire chaque année de ses revenus locatifs une fraction de la valeur de son bien située entre 3,5 et 5,5%, ce qui permet de réduire, voire d'annuler l'imposition sur les loyers perçus.

BARÈME DE L'IMPÔT 2026 SUR LES REVENUS DE 2025

FRACTION DE REVENU IMPOSABLE POUR UNE PART	TAUX D'IMPOSITION
N'excédant pas 11600 €	0%
De 11601 € à 29579 €	11%
De 29580 € à 84577 €	30%
De 84578 € à 181917 €	41%
Supérieur à 181917 €	45%

Accueil sous son toit d'une personne de plus de 75 ans

Si vous accueillez chez vous, de manière permanente et gratuite, une personne de plus de 75 ans, hors devoir d'obligation alimentaire (un frère, une sœur, un ami...), vous pouvez déduire une somme forfaitaire de 4 075 € sur les revenus de 2025. Le revenu imposable de la personne accueillie ne devait pas dépasser 12 411,44 € en 2025.

Réductions et crédits d'impôt

Emploi d'un salarié à domicile

Cet emploi vous donne droit à un avantage fiscal de 50 % des frais engagés (salaires + charges). Ces derniers sont retenus dans la limite de 12 000 € de dépenses par an, plus 1 500 € par enfant à charge et par membre du foyer de plus de 65 ans, sans pouvoir excéder 15 000 €. La limite de 12 000 € passe à 15 000 € la première année d'emploi direct d'un salarié à domicile et le plafond est majoré à 18 000 €.

Ce plafond est porté à 20 000 € si un membre de votre foyer est titulaire de la carte d'invalidité à 80 %, ou de la Carte mobilité inclusion mention « invalidité » à 80 % ou perçoit une pension d'invalidité de la Sécurité sociale de troisième catégorie.

Les particuliers employeurs bénéficient du crédit d'impôt instantané s'ils déclarent sur cesu.urssaf.fr l'activité du salarié et ont opté pour le service Cesu +. L'Urssaf ne prélève alors sur leur compte que le reste à charge, selon la formule suivante :

(salaire net d'impôt + cotisations sociales + prélèvement à la source) – crédit d'impôt. Le coût de l'emploi est ainsi instantanément divisé par deux.

Les contribuables qui ont recours à des prestataires de services à la personne ont également accès au crédit d'impôt immédiat, à condition que ces prestataires soient habilités auprès de l'Urssaf. Leur facture sera alors réduite de moitié. Vous n'êtes pas concerné par ce dispositif si vous percevez l'APA ou la prestation de compensation du handicap.

Dons

→ Certains dons ouvrent droit à une réduction d'impôt :

- les dons aux œuvres ou organismes d'intérêt général ou d'utilité publique (y compris aux associations culturelles, aux fondations pour la conservation du patrimoine...), aux communes et organismes locaux de gestion forestière, aux partis politiques... La réduction est égale à 66 % des versements, dans la limite globale de 20 % du revenu imposable. La fraction des versements excédant cette limite ouvre droit à une réduction d'impôt pendant les 5 années suivantes ;

- les dons aux associations soutenant les personnes en difficulté (repas, soins, logement...). La réduction est de 75 % des dons retenus dans la limite de 2 000 € depuis le 14 octobre 2025 (auparavant c'était 1 000 €). Au-delà, la réduction est de 66 % limitée à 20 % du revenu imposable. Cet avantage fiscal concerne aussi les dons aux associations qui accompagnent les victimes de violences domestiques.

Frais de maison de retraite

La réduction d'impôt est de 25 % des frais réels de dépendance et d'hébergement (déduction faite de l'APA et de l'aide sociale à l'hébergement) retenus dans la limite de 10 000 €, si les deux dépenses sont supportées par le contribuable.

Si l'un des époux reste au foyer et emploie une aide à domicile, il est possible de cumuler les crédits d'impôt pour aide à domicile avec la réduction pour frais de maison de retraite.

Cotisations syndicales

La réduction d'impôt est de 66 % de leur montant, dans la limite de 1 % du total brut imposable des salaires et des pensions.

Enfant scolarisé à charge

Vous avez droit à une réduction d'impôt de 61 € pour un collégien, 153 € pour un lycéen et 183 € pour un étudiant, s'il est rattaché à votre foyer fiscal. Vous n'en bénéficiez pas si vous lui versez une pension alimentaire.

Impôts locaux

Taxe d'habitation

Cette taxe est due uniquement pour les résidences secondaires. Les communes situées dans une zone tendue, où la demande de logement est supérieure à l'offre, et qui appliquent la taxe sur les logements vacants peuvent majorer la taxe d'habitation de 5 % à 60 %. 3 690 communes sont potentiellement concernées en 2026.

Taxe foncière

Elle est due par les propriétaires d'un bien immobilier.

→ **En sont exonérés en 2026 pour leur résidence principale:**

- 🔴 les bénéficiaires de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) ou de l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI);
- 🔴 les personnes âgées de plus de 75 ans au 1^{er} janvier 2026 ou qui perçoivent l'allocation aux adultes handicapés: il faut que leur revenu fiscal de référence (RFR) 2025 ne dépasse pas 12 793 € pour la première part, 19 626 € pour un couple (plus 3 416 € par demi-part supplémentaire).

Cet avantage est étendu à votre résidence secondaire, à la condition d'en faire la demande au fisc.

→ **Une réduction vous sera accordée:**

🔴 si vous avez plus de 65 ans et moins de 75 ans au 1^{er} janvier 2026 et si votre RFR de 2025 est inférieur au plafond indiqué ci-dessus, votre taxe pourra être réduite de 100 €;

🔴 si le logement que vous donnez en location est resté vide au moins 3 mois et que cette inoccupation n'est pas de votre fait. La réduction est calculée du premier jour du mois suivant la fin de l'occupation au dernier jour du mois pendant lequel la vacance a pris fin;

🔴 si la taxe foncière représente plus de la moitié du RFR 2025 du foyer. Pour en profiter: vous devez ne pas être redevable de l'impôt sur la fortune immobilière et votre RFR 2025 ne doit pas dépasser 30 083 € pour une part, 37 112 € pour une part et demie, 42 645 € pour deux parts (plus 5 533 € par demi-part supplémentaire). Exemple: pour une taxe foncière de 2 000 €, il faudrait un RFR inférieur à 4 000 € pour obtenir un dégrèvement. Avec un RFR de 3 600 €, le dégrèvement serait de: $2\,000 - (3\,600/2)$ soit 200 €.

Pour profiter de l'un ou l'autre de ces deux derniers allègements, il faut en faire la demande au centre des finances publiques. Les personnes qui remplissent les conditions pour être exonérées de taxe foncière pour leur résidence principale conservent l'avantage lorsqu'elles sont hébergées de façon durable dans un Ehpad ou un établissement de soins de longue durée. Le logement ne doit pas être donné en location.

Travaux d'accessibilité du logement

→ **Certains travaux d'adaptation ou d'accessibilité du logement, réalisés jusqu'au 31 décembre 2025 (après, la mesure n'existe plus) ouvrent droit au crédit d'impôt autonomie.** Il s'adresse:

- 🔴 aux personnes âgées d'au moins 60 ans en situation de dépendance, ce qui correspond à la perte d'autonomie ...



Réduction d'impôt pour frais de bénévolat

Les frais engagés dans le cadre d'un bénévolat au sein d'une œuvre d'intérêt général ou d'utilité publique donnent droit à réduction d'impôt. Les frais doivent être justifiés et constatés dans les comptes de l'organisme. Le contribuable doit renoncer expressément à leur remboursement et n'en tirer aucune contrepartie.

Les indemnités de départ à la retraite

Si c'est vous qui décidez de partir à la retraite, l'indemnité versée par votre employeur est imposable. Votre facture fiscale va augmenter. Pour limiter la casse, vous pouvez opter pour le système du quotient en cochant la case OXX sur la déclaration de revenus. Ce mécanisme évite de faire grimper votre taux marginal d'imposition (le taux le plus élevé auquel le revenu est imposé).

À NOTER

→ Les dons et cotisations aux partis et groupements politiques ouvrant droit à réduction d'impôt sont limités à 15 000 € par an et par foyer fiscal.

→ Les dons ne sont pas des niches fiscales. L'avantage qui leur est lié ne rentre pas dans le plafond applicable à celles-ci.



Les travaux d'économie d'énergie

Ils ne donnent plus droit à un avantage fiscal mais à MaPrimeRénov' pour financer des travaux dans les logements de plus de 15 ans (2 ans en cas de remplacement de chaudière au fioul). En 2026, cette aide se décline en :

➔ MaPrimeRénov' « parcours par gestes », centrée sur le remplacement des chaudières ou des chauffe-eau à énergie fossile. Il s'agit d'un forfait « par geste » sous conditions de ressources ;

➔ MaPrimeRénov' « rénovation d'ampleur » cible les projets de rénovation globale permettant le saut de deux classes du DPE. Cette aide est attribuée sans condition de ressources mais elle varie selon le niveau de revenu et les travaux.

➔ Pour savoir si vous pouvez en bénéficier, rendez-vous sur france-renov.gouv.fr/aides/simulation

La demande est ensuite à remplir sur : www.maprimerenov.gouv.fr

À savoir : 2025 devait être la dernière année pour les propriétaires de maisons individuelles classées F ou G pour demander la prime « parcours par gestes ». La date a finalement été reportée à 2026.

... ouvrant droit à l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ;

➔ aux personnes handicapées présentant un taux d'incapacité d'au moins 50 % ;

➔ dans les deux cas, qui disposent d'un revenu « intermédiaire », c'est-à-dire compris entre certains seuils.

Pour 2025, ces revenus doivent ainsi être supérieurs à 22 015 € pour un célibataire et à 32 197 € pour un couple (28 933 € et 42 463 € en Île-de-France), mais inférieurs à certains plafonds (31 394 € pour un célibataire et 49 996 € pour un couple, quel que soit le lieu de résidence).

Seuls les travaux listés par la loi (article 18 ter du Code général des impôts, annexe IV) ouvrent droit à cet avantage fiscal (évier et lavabos à hauteur réglable, main courante, par exemple...).

Attention ! Vous ne bénéficiez pas du crédit d'impôt si vous installez vous-même les équipements.

➔ **Ce dispositif est complété par l'aide MaPrimeAdapt'** réservée aux personnes qui ont moins que le revenu intermédiaire. Vous pouvez la demander si vous avez au moins 70 ans ou à partir de 60 ans en cas de perte d'autonomie ou de handicap.

La prime varie selon votre revenu. Elle peut couvrir jusqu'à 70 % de la facture de travaux d'adaptation, le montant de celle-ci étant retenu dans la limite de 22 000 €. Pour en savoir plus, consultez www.anah.gouv.fr

Retraite : corrigez les taux du prélèvement à la source

Avec le prélèvement à la source (PAS) de l'impôt, il n'y a plus de décalage entre la perception des revenus et l'imposition.

Si vous partez à la retraite en 2025, le taux du PAS appliqué sur vos revenus d'activité le sera ensuite sur vos retraites.

Avec une pension inférieure à vos revenus d'activité, vous paierez moins d'impôts. Cependant, le taux du PAS applicable de janvier à août 2026 est fixé à partir de vos revenus de 2024.

À la retraite, ce taux peut se révéler trop élevé. Vous pouvez faire une demande

pour l'abaisser depuis votre espace personnel sur www.impots.gouv.fr à la rubrique « Gérer mon prélèvement à la source », puis « Actualiser suite à une hausse ou une baisse de vos revenus ».

Si la différence entre le nouvel impôt et l'ancien atteint ou dépasse 5 % le taux du prélèvement sera modifié dans un délai de 3 mois.

À noter : depuis le 1^{er} septembre 2025, pour les couples soumis à imposition commune (mariés ou pacsés), les taux sont individualisés de plein droit.

Vous pouvez opter pour l'application du taux du foyer (le même taux s'appliquera alors aux 2 membres du couple).



Bernard

Exemple

63 ans, parti à la retraite en mars 2026

Bernard aurait dû acquitter 1 500 € d'impôt sur ses revenus de 2026.

À son départ à la retraite, en mars 2025, ses revenus baissent et il devrait être redevable de 1 200 € d'impôt.

La différence entre l'ancien impôt (1 500 €) et le nouveau (1 200 €) étant de 20 %, le taux du prélèvement à la source peut être baissé.

Avantages fiscaux et niches fiscales

Pour l'imposition des revenus de 2025 (déclaration 2026), le total de certains avantages fiscaux ne peut plus procurer une diminution de l'impôt supérieure à 10 000 €. Sont visés, entre autres, les avantages liés à un investissement immobilier et le crédit d'impôt pour l'emploi d'une aide à domicile.

Pour les investissements outre-mer et Sofica (sociétés de financement de l'industrie cinématographique et de l'audiovisuel), le plafond est relevé à 18 000 €.

Ne sont pas pris en compte les dons aux œuvres, la déduction d'une pension alimentaire ni le crédit d'impôt pour l'adaptation ou l'accessibilité du logement, ni la réduction d'impôt pour les frais de maison de retraite.

Quel régime fiscal pour vos placements ?

Plan d'épargne en actions

Vous bénéficiez de la non-imposition des revenus et plus-values sur les actions souscrites dans le PEA, à condition de ne faire aucun retrait pendant 5 ans.

Épargne retraite

Les versements volontaires sur vos produits d'épargne retraite (PER individuel ou collectif, Perp, Madelin et Préfon) sont déductibles de vos revenus dans certaines limites. Ceux effectués sur le PER d'entreprise vous donnent aussi droit à cet avantage fiscal.

Plan d'épargne entreprise (PEE)

Le produit des sommes placées sur un PEE n'est pas soumis à l'impôt sur le revenu. Votre entreprise peut abonder au PEE en franchise fiscale et sociale.

Revenu de l'épargne

La quasi-totalité des placements (sauf épargne défiscalisée: Livret A, LDDS, Livret d'épargne populaire...) est soumise à un impôt forfaitaire de 12,8 % et à 18,6 % de prélèvements sociaux. Sont concernés les revenus de placements à taux fixe (certains livrets, compte à terme...), les dividendes d'actions, les plus-values mobilières...

→ **Vous pouvez soumettre les gains au barème progressif de l'impôt.** Cette option vaut alors pour tous les revenus de vos placements et plus-values mobilières. Concrètement, au moment de leur versement, les intérêts subissent un prélèvement forfaitaire non libératoire de 12,8 %: une partie d'impôt est payée en avance. L'année suivante, la régularisation s'opère à partir de votre déclaration de revenus. Si vous avez trop payé, le fisc vous rembourse, sinon, vous réglez le complément. Vous pouvez demander une dispense du prélèvement forfaitaire de 12,8 % (*lire en marge ci-contre*).

Immobilier

→ **La plus-value de la vente de la résidence principale est exonérée d'impôt.** Mais pas celle liée à la vente d'une résidence



secondaire ou d'un investissement locatif, sauf si vous déteniez ce bien depuis un certain temps (il existe d'autres cas d'exonération, notamment en faveur des retraités de condition modeste).

→ **Pour un bien autre que la résidence principale** (maison, appartement) cette plus-value est taxée à :

♦ 19 % au titre de l'impôt sur le revenu, avec des abattements de 6 % entre la 6^e et la 21^e année de détention, 4 % la 22^e année. Au-delà, la plus-value n'est pas imposable ;

♦ 17,2 % au titre des prélèvements sociaux, calculés sur le montant de la plus-value diminué de 1,65 % entre la 6^e et la 21^e année de détention, 1,60 % la 22^e année et 9 % ensuite. Vous ne payez pas ces prélèvements au-delà de 30 ans de détention.

Le notaire chargé de la vente calcule le montant de l'impôt sur la plus-value, le prélève sur le prix de vente, le verse au fisc et déclare la plus-value au service de la publicité foncière. Portez le montant de la plus-value imposable sur votre déclaration de revenus. Pour estimer la plus-value immobilière : plus-values.notaires.fr/simulateur

→ **Pour la vente d'un terrain**, la plus-value est imposée comme pour une maison ou d'un appartement. ■

Dispenses de prélèvement forfaitaire

Des dispenses de prélèvement forfaitaire (12,8 %) sur les revenus de l'épargne peuvent être demandées par les contribuables dont le revenu fiscal de référence de l'avant-dernière année (2024 pour les revenus perçus en 2026) ne dépasse pas certains seuils : 25 000 € (50 000 € pour un couple) pour les intérêts de placements à taux fixe ; 50 000 € pour les dividendes (75 000 € pour un couple).

À NOTER

Les personnes vivant en Ehpad ou en établissement de soins de longue durée sont exonérées de leur taxe d'habitation pour le logement qu'elles ont quitté, bien qu'il n'ait plus le caractère de résidence principale.



Prendre mes nouveaux repères

Le départ à la retraite est généralement vécu comme un soulagement, mais aussi une plongée dans l'inconnu.

On peut notamment décider d'y donner du sens en s'engageant dans la vie associative (p. 109). Ce choix, nous expliquent 6 témoins engagés, est source de joie, de sens et de lien (p. 111). Mais cette nouvelle vie, comment les Français l'imaginent-ils? Vous le saurez en découvrant les résultats de notre enquête sur vos attentes à la retraite (p. 116).

Bientôt à la retraite, je trouve l'activité qui me plaît

Pour occuper votre temps libre à la retraite, mille idées vous viennent déjà en tête? Difficile, parfois, de savoir à quelle occupation s'adonner. Voici nos conseils pour trouver celle qui conjuguera vos envies, votre rythme et votre budget. PATRICIA ERB

C'est décidé, je pars à la retraite le 1^{er} février 2027, annonce Régine, 64 ans. J'ai envie d'en profiter. Mais je redoute tout ce temps libre. Il faut que je trouve quoi faire... J'ai tant d'envies que ça change tous les jours! » Comme elle, nombreux sont les jeunes ou futurs retraités à se réjouir de cette nouvelle étape, sans toujours savoir comment occuper leurs journées. Pour bien démarrer cette nouvelle vie, le secret, c'est d'y penser assez tôt afin de faire mûrir ses projets, et d'agir avec méthode.

Dressez la liste de vos envies

Se (re)mettre au sport, rejoindre un club de lecture ou de jeux de société, prendre des cours de cuisine, de chant ou de théâtre – voire de stand-up –, s'initier au jardinage, à la permaculture ou au bricolage, peindre des aquarelles... Les possibilités sont infinies! Pour répertorier toutes vos envies, notez-les au fur et à mesure dans un carnet ou sur votre téléphone portable. Ensuite, parlez-en autour de vous. Cela permet de valider ses idées ou de les écarter, d'obtenir des retours d'expérience et de glaner d'autres propositions. Ainsi, votre liste d'activités potentielles s'allongera au fil des discussions, des émissions écoutées, des articles lus dans la presse... Vous pourriez bien faire des découvertes passionnantes! Et, bien sûr, menez votre enquête près de chez vous: associations, clubs, centres culturels... Les activités ne manquent pas dans les communes.

Établissez vos priorités

Affinez vos désirs selon votre personnalité. Pour cela, définissez ce qui vous correspond le mieux à l'aide de quatre questions qui vous aideront à y voir clair.

› De quoi ai-je vraiment envie?

Rencontrer du monde, rire et débattre, trouver une activité qui fait réfléchir ou découvrir (voyages, expositions)... Ai-je envie d'acquérir de nouvelles compétences (couture, bricolage...)? De développer ma créativité? Ou plutôt d'être utile, de transmettre?

› Quel est mon état d'esprit?

Avec cette nouvelle activité, est-ce que je recherche en priorité l'amusement, la liberté, la reconnaissance, le bien-être...

› Dans quel environnement?

Mon activité doit-elle avoir lieu en ville, en pleine nature, dans le silence...

› Avec qui?

Famille, amis, rencontres, jeunes, sportifs, voisins, personnes de mon âge...

Essayez et adoptez... ou pas!

Sans attendre la retraite, profitez de vos week-ends, vacances, soirées... pour tester de nouvelles activités. Vous pouvez participer à des stages de découverte: danse, sculpture, sport... Si vous envisagez de vous lancer dans une randonnée au long cours (par exemple, sur le chemin de Compostelle), évaluez vos capacités en vous entraînant progressivement et en rejoignant un club de marche près de chez vous.

Pensez au financement

› Vous faire plaisir sans trop dépenser, c'est possible. Parlez de vos projets à vos collègues. À l'occasion de votre pot de départ à la retraite, ils préféreront peut-être vous offrir un abonnement à une activité artistique, culturelle ou sportive de votre choix plutôt qu'un cadeau matériel. C'est même devenu très tendance. Des plateformes en ligne se sont d'ailleurs spécialisées dans ces initiations. ...



Joindre l'utile à l'agréable

Vous pouvez aussi vous faire du bien en optant pour des activités qui ont du sens: par exemple, s'investir dans la vie de sa commune ou faire du bénévolat dans un domaine qui vous tient à cœur. Pour trouver le domaine et l'association qui vous séduiront, rendez-vous à la mairie ou sur son site, qui recense toutes les associations. Sinon, faites un tour à la maison des associations de votre commune. Vous pouvez aussi guetter les demandes de bénévoles sur les sites francebenevolat.org, generations-mouvement.org ou tousbenevoles.org. Par ailleurs, le site passerellesetcompetences.org met en relation les personnes qui ont une expertise dans un domaine (comptabilité, informatique, communication...) avec les associations. Vous trouverez également tous les mois dans *Notre Temps* et sur notre site, dans la rubrique « S'engager ensemble », des pistes inspirantes.



Des découvertes à la carte

Deux sites pour puiser des idées d'activités à s'offrir ou se faire offrir :

➤ Wecandoo.fr

Des artisans partagent leur savoir-faire avec vous en maroquinerie, menuiserie, bijouterie, sculpture, mosaïque...

➤ Funbooker.com

Stages sportifs, ateliers payants en tous genres : œnologie, pilotage d'avion sur simulateur de vol, fabrication de fromage...

➤ Si vous bénéficiez d'une indemnité de départ à la retraite, peut-être pouvez-vous en réserver une partie pour concrétiser vos projets.

➤ Vous avez l'intention d'exercer une petite activité à la retraite, même peu ou pas rémunératrice ? Pensez à vous former tant que vous travaillez grâce aux droits accumulés sur votre compte personnel de formation (CPF). Ils peuvent atteindre au maximum 5 000 €, utilisables pour financer une formation agréée. Vérifiez ceux que vous avez acquis sur le site moncompteformation.gouv.fr. Par exemple, apprendre une langue étrangère en vue de devenir guide touristique dans votre ville, suivre des cours de cuisine pour ouvrir une table d'hôtes...

Bon à savoir : attention, une fois retraité ou à 67 ans, vous ne pourrez plus vous servir de votre CPF. Toutefois, une formation déjà payée ou commencée peut se poursuivre au début de votre retraite.

Profitez des ressources de votre commune

Les mairies et centres communaux d'action sociale (CCAS) proposent des activités gratuites ou à tarif réduit pour les seniors. Les médiathèques et bibliothèques organisent des conférences ou des clubs de lecture. Et les amateurs de jardinage pourront peut-être rejoindre un jardin partagé, même en zone urbaine.

Rapprochez-vous de vos caisses de retraite

On le sait moins mais les caisses de retraite proposent des activités gratuites et variées.

➤ Toutes sont listées sur le site internet pourbienveillir.fr. Sur la page d'accueil, cliquez sur le bouton bleu « M'inscrire à une activité ». Il suffit ensuite d'indiquer le nom de votre ville ou votre code postal. Et hop ! Toutes les activités gratuites prévues dans votre commune ou aux alentours (randonnées, ateliers forme, nutrition, mémoire...) s'affichent sur une carte interactive. Vous voyez les thèmes, les dates, le nombre de places disponibles, le lieu de rendez-vous et la qualification des animateurs. Ainsi, vous découvrez, par exemple, un atelier culinaire en neuf séances animé par une diététicienne ou un atelier numérique en quinze séances pour mieux utiliser son smartphone et se prémunir des arnaques.

➤ L'inscription peut se faire directement sur le site pourbienveillir.fr (ce qui permet notamment de recevoir un message de relance pour ne pas oublier la date) ou par téléphone.

➤ Un atelier intitulé « Bienvenue à la retraite » est justement proposé aux futurs et aux jeunes retraités afin de les aider à trouver leur nouveau rythme et à prendre soin d'eux. L'occasion idéale de rencontrer, pourquoi pas, de futurs compagnons d'activités! ■

UN COFFRET MALIN POUR PRÉPARER SA RETRAITE

Le coffret « Vivre positivement sa retraite » a été conçu par une psychothérapeute spécialisée en psychologie positive, en partenariat avec *Notre Temps*. Celui-ci propose 8 livrets correspondant à 8 thèmes positifs comme l'optimisme, la confiance, l'adaptation au changement, la vitalité, les émotions... ainsi qu'une carte mentale et 24 contenus audios

et vidéos. Dans chaque livret, vous retrouvez des exercices pratiques et amusants, des conseils d'experts, des pistes de réflexion, des témoignages, des défis à relever... à votre rythme, seul ou à plusieurs, prenez le temps de découvrir la psychologie positive avec un coffret 100% bonheur et 100% positif et devenez le « coach » de votre propre vie!

29,95 € sur boutique.notretemps.com/la-box-retraite-simple.html



Bénévoles, plaisir ou contrainte?

Vous vous apprêtez à partir à la retraite et le bénévolat vous attire? Six retraités qui ont choisi de donner de leur temps, partagent avec nous leur engagement. Un investissement parfois exigeant, mais source de joie, de sens et de liens. DÉBAT ANIMÉ PAR FRANCE LEBRETON PROPOS RECUEILLIS PAR AUDREY GUILLER - PHOTOS ÉRIC DURAND

NOTRE TEMPS **Comment avez-vous eu envie de devenir bénévole?**

Marie-Aline: Mes parents étaient très engagés, et cela m'a inspirée. À l'école primaire, j'aidais déjà à la bibliothèque du centre social. Puis, étudiante, j'allais visiter des malades à l'hôpital. Cela a toujours été pour moi une démarche de foi: au fond, donner de mon temps correspond à mes valeurs.

Thierry: À la retraite, je me suis rendu compte que ma femme n'était jamais à la maison, très prise par ses activités associatives. Je me suis dit: « Pourquoi pas moi? » L'écoute faisait partie de mon bagage professionnel et j'avais envie d'échanges vrais avec les gens. C'est ce qui m'a attiré vers les soins palliatifs.

Perrine: Une amie m'a invitée à une distribution de repas dans la rue avec Les Restos du cœur. Ce qui m'a plu, c'est que les bénévoles ne donnaient pas seulement à manger, ils créaient du lien: ils parlaient avec les personnes, partageaient un moment convivial, même dans le froid.

Gilles: J'ai commencé après un accident qui a brisé mon rêve de devenir cycliste professionnel, comme mon père. J'ai créé une association, le Jogging Club, et organisé des mini-marathons dans mon village: ces « Foulées des laveuses » ont finalement rassemblé 1500 coureurs et 150 bénévoles. Cela m'a permis de vivre ma passion du sport autrement que dans un cadre professionnel.

Qu'est-ce qui vous plaît dans cet engagement?

Marc: L'intergénérationnel; c'est enrichissant d'être en lien avec des personnes de tous âges. À la retraite, je n'ai pas eu

envie d'intégrer une association sportive ou culturelle de seniors, car j'avais peur qu'on ne cesse de refaire le monde en se plaignant que c'était mieux avant. Quand j'interviens dans des collèges ou dans des lycées pour motiver les élèves, je déconstruis mes préjugés, je m'ouvre à la différence et la diversité. Cela me bouscule et c'est bien!

Claire: Je me sens utile, reliée aux autres. Et surtout, le temps que je passe avec les personnes sans-abri est joyeux. Il n'y a pas de misérabilisme. On fait ensemble. On est juste des êtres humains, à égalité.

Marie-Aline: J'aide les professionnels médico-sociaux à mieux accompagner les personnes handicapées. Mon bénévolat prolonge mon activité de fin de carrière. J'aime l'idée de mettre mes compétences au service d'un collectif. Cet engagement me porte: il me permet de faire des choses nouvelles, de développer des projets, de relativiser mes petits soucis. C'est un espace de liberté et d'innovation.

Gilles: C'est très riche, oui. Quand j'ai été chauffeur bénévole aux JO de Paris 2024, j'ai aimé côtoyer des athlètes et des personnalités, et surtout découvrir les coulisses d'un tel événement. Avec le bénévolat, j'ai appris le marketing, le sponsoring, la gestion... Chaque bénévole découvre en lui-même des talents qu'il ignorait.

Est-ce qu'on s'investit pour soi ou pour les autres?

Claire: On le fait d'abord pour les autres. Mais on reçoit aussi, et cela permet justement de continuer à donner.

Thierry: S'engager n'est pas toujours facile, ni plaisant. Dans mon bénévolat auprès des personnes en fin de vie, j'ai ...



Moins de recrues depuis la pandémie

Selon une étude publiée en mars dernier par France Bénévolat, 21% des Français de 15 ans ou plus donnent du temps dans une association, un chiffre en baisse constante depuis la pandémie de Covid 19. Autre tendance: la baisse de l'engagement des plus de 65 ans dont la part est passée de 38% en 2010 à 24% en 2025. En cause, des départs à la retraite plus tardifs, la volonté de garder la maîtrise de son temps mais aussi les obligations familiales de la génération « sandwich », engagée auprès de ses parents et de ses enfants. Une bonne nouvelle néanmoins: la progression de l'engagement chez les 15-34 ans.



... traversé des moments très difficiles. Mais je ne le vois pas comme un sacrifice. Plutôt comme un échange qui enrichit celui qui donne et celui qui reçoit.

Marie-Aline: Moi, j'ai dû travailler sur mon éducation judéo-chrétienne. Au début, je culpabilisais : je me disais que je pourrais faire plus, faire mieux, que je devais « sauver l'humanité ». C'est un vrai écueil dans le bénévolat, car devenir sauveur n'est ni possible ni souhaitable. Aujourd'hui, mes amis me rappellent à l'ordre quand j'en fais trop.

Marc: Je suis d'accord, il faut rester humble. Ne pas croire qu'on va changer le monde, savoir donner sans se vexer de ne pas obtenir de reconnaissance. Ce retour existe mais ne vient pas toujours de là où on l'attend.

Perrine: Les formations proposées par nos associations aident à trouver cette

juste distance, je trouve. On y apprend comment se comporter avec les personnes accueillies, à ne pas juger, et également à poser des limites. Sinon, on donne un manteau, puis une couverture, puis 5 €, et on finit par franchir des frontières qui nous épuisent. Ces formations sont essentielles pour protéger à la fois le bénévole et la personne aidée, et éviter la confusion affective.

Comment conciliez-vous votre vie familiale et le temps consacré aux associations ?

Gilles: À une époque, je menais de front mon travail, l'engagement associatif et la vie de famille. C'était compliqué, je n'aurais jamais tenu sans mon épouse, pilier de l'organisation familiale et domestique. Mais on ne peut pas garder ce rythme infernal éternellement. Au bout de vingt

ans, organiser les courses est devenu plus lourd. Je faisais face à de plus en plus de tracas administratifs d'assurances, de dossiers à monter, de responsabilités juridiques... J'ai donc décidé d'arrêter. Maintenant, j'interviens comme speaker sur des événements sportifs, mais de manière rémunérée cette fois.

Marc: Chez moi, mon engagement équilibre mon couple. Une fois à la retraite, ce n'est pas simple de se retrouver à deux vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Je suis hyperactif alors que ma femme aime rester tranquillement à la maison. Elle apprécie que je mène mes activités de mon côté.

Perrine: Moi, au contraire, j'ai embarqué mon mari dans mon aventure aux Restos du cœur. Je prépare des ordinateurs recyclés pour les équipes de bénévoles et lui les installe. C'est devenu notre passion commune. Cela nous rapproche, nous sommes fiers d'agir ensemble pour une même cause.

Thierry: Je veille à ce que mon vécu en soins palliatifs ne déborde pas sur ma vie privée. Je ne veux ni alourdir l'ambiance à la maison, ni devenir « le spécialiste de la fin de vie » dans les dîners.

Claire: Maintenant que je suis devenue veuve et que je vis seule, je comprends d'autant plus les sans-abri qui se sentent isolés. Mes enfants sont fiers de mon engagement, et je crois que c'est l'environnement familial chaleureux qu'ils m'offrent qui m'insufflent l'énergie de donner à mon tour.

Avez-vous l'impression que votre bénévolat entame votre liberté de retraité ?

Thierry: Dans mon entourage, je vois bien que le bénévolat fait peur à certains retraités. Ils ont plutôt envie de voyager, de consacrer du temps à leurs petits-enfants, de vivre à leur rythme... Quand on accompagne des personnes en fin de vie, la régularité des visites est essentielle. Oui, pour moi le bénévolat est une contrainte, je ne pars jamais longtemps en vacances. Mais je l'assume.

Claire: Moi, justement, je ne voulais pas me sentir obligée par mon volontariat.

Après des années à m'occuper de mon conjoint malade, j'ai plutôt choisi de mener des missions ponctuelles, à la carte. Via la plateforme Benenova, j'ai testé le jardinage, le tri de vêtements, la cuisine avec les sans-abri. Je me suis sentie engagée dans chaque mission, même courte. Aujourd'hui, au bout de deux ans, je me rends compte que je suis surtout fidèle à une association, La Cloche, et je m'y rends désormais régulièrement avec un grand plaisir.

Marc: S'engager toujours le même jour dans un projet, cela me rappelle un peu trop le travail. J'ai besoin de liberté, sans planning fixe ni hiérarchie. L'association Bénévoles retraités SNCF fonctionne ...

Ils se sont engagés dans ces associations...



Marie-Aline 65 ans, parisienne, célibataire, directrice de recherche en santé, à la retraite.

Un à quatre jours par semaine, elle est administratrice dans l'association Simon de Cyrène. Elle aime y transférer ses compétences professionnelles et lutte contre son « syndrome de la sauveuse ».



Thierry 68 ans, habite Fontenay-aux-Roses (92), marié, 4 enfants, 4 petits-enfants.

Entrepreneur et coach, à la retraite. **Il coordonne 15 bénévoles et accompagne des personnes en fin de vie, dans une unité de soins palliatifs. Pour lui, c'est un lieu de parole vraie.**



Perrine 53 ans, vit à Saint-Germain-en-Laye (78), mariée, 3 enfants, 1 petit-enfant, agente immobilière indépendante.

Bénévole aux Restos du cœur depuis quinze ans, elle est fière d'avoir entraîné son mari dans son engagement.



Gilles 67 ans, habite Le Coudray-Montceaux (91), marié, 3 enfants, ex-technicien chez IBM.

Il a vécu sa passion du sport en organisant bénévolement des courses pendant vingt ans. Fatigué par les contraintes administratives, il a arrêté mais se sent riche de tout ce qu'il y a appris.



Marc 66 ans, vit à Chelles (77), marié, 3 enfants, technicien à la SNCF, retraité.

L'association Bénévoles retraités SNCF l'envoie sur des actions de soutien de collégiens et lycéens. Il aime côtoyer des jeunes et évite, dans le bénévolat, toute routine qui lui rappellerait le travail.



Claire 73 ans, lilloise, veuve, enseignante à la retraite, 2 enfants et 2 petits-enfants.

Bénévole depuis deux ans depuis qu'elle s'est installée en ville, elle a réalisé en passant par la plateforme Benenova 16 missions ponctuelles pour le Secours populaire ou La Cloche, par exemple.

... un peu comme une plateforme : on peut agir pour plusieurs structures, varier les initiatives. Je me fixe mes objectifs, je découvre des associations vers lesquelles je ne serais pas allé tout seul. Mon credo est que lorsque cela ne me convient plus, j'arrête. Je ne veux rien faire à contrecœur.

Justement, avez-vous vécu des expériences difficiles ?

Perrine : Oui. J'étais référente d'un « Resto petite enfance » qui accompagne des mamans solos et leurs tout-petits. Une autre bénévole, en place depuis longtemps, a voulu tout contrôler. Elle m'a mis des bâtons dans les roues et, faute de soutien de la hiérarchie, j'ai fini par me désinvestir. Quand on met du cœur à l'ouvrage, il est difficile de faire face à des bénévoles qui cherchent avant tout à avoir du pouvoir...

Thierry : C'est vrai que, même si notre association nous fixe un but commun, chaque bénévole arrive avec sa personnalité, ses blessures, ses propres motivations. Il est toujours intéressant de se demander entre bénévoles : « Qu'est-ce qui t'a amené ici ? »

Marie-Aline : Dans le milieu associatif, les règles de fonctionnement sont plus floues que dans le monde professionnel. Il n'y a pas de service « ressources humaines » pour gérer les conflits. Certains bénévoles peuvent être peu compétents, d'autres

prendre trop de place, et personne n'est vraiment là pour réguler.

Gilles : J'ai vu, moi aussi, des compétitions d'ego entre bénévoles. Alors que l'essentiel, à mes yeux, c'est que les plus anciens transmettent aux nouveaux. Beaucoup d'associations reposent sur des piliers seniors et, s'ils ne forment pas la relève, tout s'arrête à leur départ.

Thierry : Et puis, en tant que bénévoles, on intervient souvent aux côtés de salariés. Ce n'est pas toujours simple pour les uns et les autres. Nous sommes vraiment complémentaires, mais cela demande de prendre le temps de discuter pour clarifier la place de chacun.

Quels conseils donneriez-vous à un futur bénévole ?

Claire : Ne pas se précipiter. Tester différentes missions, aller en observation... Les plateformes permettent de faire ça : commencez par une découverte, tranquillement.

Perrine : Ne prenez pas trop vite de lourdes responsabilités. Préservez-vous et sachez dire non. Le bénévolat doit rester une source de plaisir.

Marie-Aline : Gardez du temps pour vous... et soyez fier de vous engager ! Le bénévolat participe à la cohésion de la société et montre que la vie ne se réduit pas à travailler, gagner ou dépenser de l'argent. C'est un lien magnifique entre les humains. ■

Ils se sont engagés dans ces associations...

→ **Simon de Cyrène** anime des maisons partagées entre personnes valides et handicapées, et des groupes d'amitié. simondecyrene.org

→ **Être-là** apporte présence et écoute aux personnes en fin de vie, hospitalisées en unités de soins palliatifs. etre-la.org

→ **Les Restos du cœur** offrent une aide alimentaire et un accompagnement vers le logement, l'emploi ou l'éducation. restosducoeur.org

→ **Bénévoles Retraités** propose à des retraités de l'entreprise et à leurs proches des actions solidaires au sein de diverses associations. benevolesretraitessncf.org

→ **Benenova** est une plateforme de mise en relation de citoyens et d'associations locales qui cherchent de l'aide pour des missions ponctuelles. benenova.fr

→ **La Cloche** crée des activités entre voisins et personnes sans-abri pour renforcer le lien à l'échelle d'un quartier. lacloche.org

Où vivre sa retraite?

Les choix des Français

Rester simplement là où l'on vit, déménager pour se rapprocher de ses enfants, de la mer... Notre baromètre exclusif, en partenariat avec l'Ifop et le Service public de l'autonomie, confirme les tendances des précédentes éditions. Il souligne aussi de nouveaux facteurs de choix, comme le pouvoir d'achat, le climat, ou la présence de commerces et de professionnels de santé. **GUILLAUME LE NAGARD**

Le littoral en tête

Si rester où l'on vit est privilégié en majorité par les retraités et futurs retraités, le soleil et la mer attirent toujours autant ceux qui souhaitent bouger. Les régions très peuplées aussi, du fait de leurs commodités.

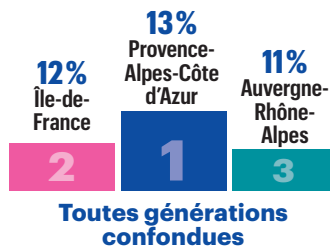
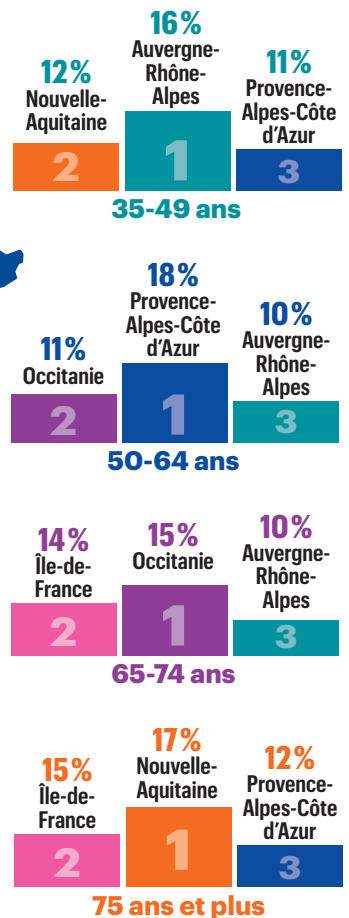


Dans quelle région souhaiteriez-vous passer votre retraite?

La France est le lieu de retraite voulu par près de 9 Français sur 10. Un choix qui se renforce avec l'âge (94 % des 75 ans et plus). « À ce niveau d'unanimité, c'est une singularité française, précise François Legrand de l'Ifop. Dans des études équivalentes menées au Royaume-Uni, la tentation de l'expatriation est bien plus élevée. » Pour nos compatriotes, la retraite semble ainsi vécue comme une étape de vie à accomplir chez soi, plutôt que comme une rupture.

Dans le détail, les catégories populaires et les habitants de l'Île-de-France semblent les plus intéressés par l'étranger. Provence-Alpes-Côte d'Azur (Paca) et Île-de-France sont les deux régions les plus envisagées pour la retraite (ce sont aussi les plus peuplées, sachant que la majorité des répondants souhaite

rester vivre là où ils sont déjà). Mais Paca, qui occupe la première place globale et séduit en particulier les 50-64 ans, bénéficie sans doute d'un petit bonus soleil. Auvergne-Rhône-Alpes, Nouvelle-Aquitaine et Occitanie suivent de près. La Bretagne chute par rapport à notre baromètre 2023.



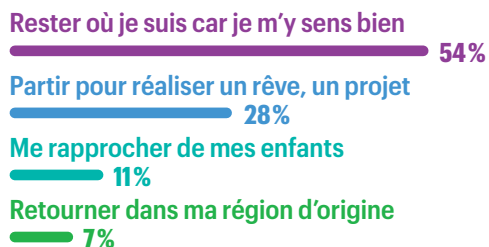
CATHERINE CLAVERY/STOCKADOBÉ.COM

Méthodologie: cette enquête a été menée du 13 au 19 mai 2025 auprès d'un échantillon de 1000 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, ainsi que de 480 personnes supplémentaires âgées de 75 ans et plus.

Ce qui vous motive vraiment

Passer sa retraite là où l'on vit déjà? Le bon choix pour une majorité. Mais un projet peut inspirer un départ.

Qu'est-ce qui comptera le plus pour choisir le lieu de votre retraite?

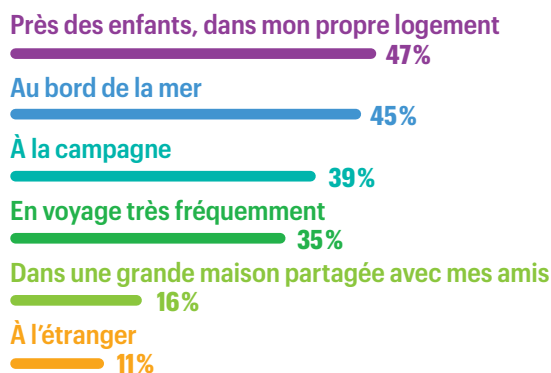


Comme pour les éditions précédentes du baromètre, rester où on est (parce qu'on s'y sent bien) compte le plus dans le choix des Français. Sauf chez les moins de 35 ans qui désirent d'abord « partir pour réaliser un projet ». La région parisienne incite le moins à la fidélité: ses habitants veulent davantage se lancer dans une nouvelle aventure ou retourner dans leur région d'origine. À l'inverse, c'est dans le Nord-Ouest et les communes rurales qu'on souhaite le plus rester sur place. Depuis notre premier baromètre, la volonté de se rapprocher de ses enfants progresse.

La retraite idéale

Profiter des enfants et de la mer, c'est le rêve. Mais, plus nouveau, l'idée d'une grande maison avec des amis séduit aussi.

Si vous ne deviez tenir compte d'aucune contrainte, où aimeriez-vous vivre votre retraite?

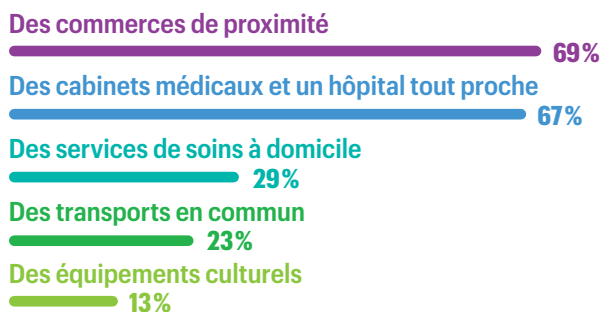


Globalement, « vivre près de chez ses enfants mais dans son propre logement » est le premier choix pour une retraite idéale, y compris pour les... jeunes (41%). Le bord de mer arrive ensuite (ces vœux pouvant se cumuler), en particulier pour les 65-74 ans, les hommes retraités et les chômeurs. Une maison avec des amis est le rêve de 23% des moins de 35 ans mais aussi de 15% des plus de 75 ans.

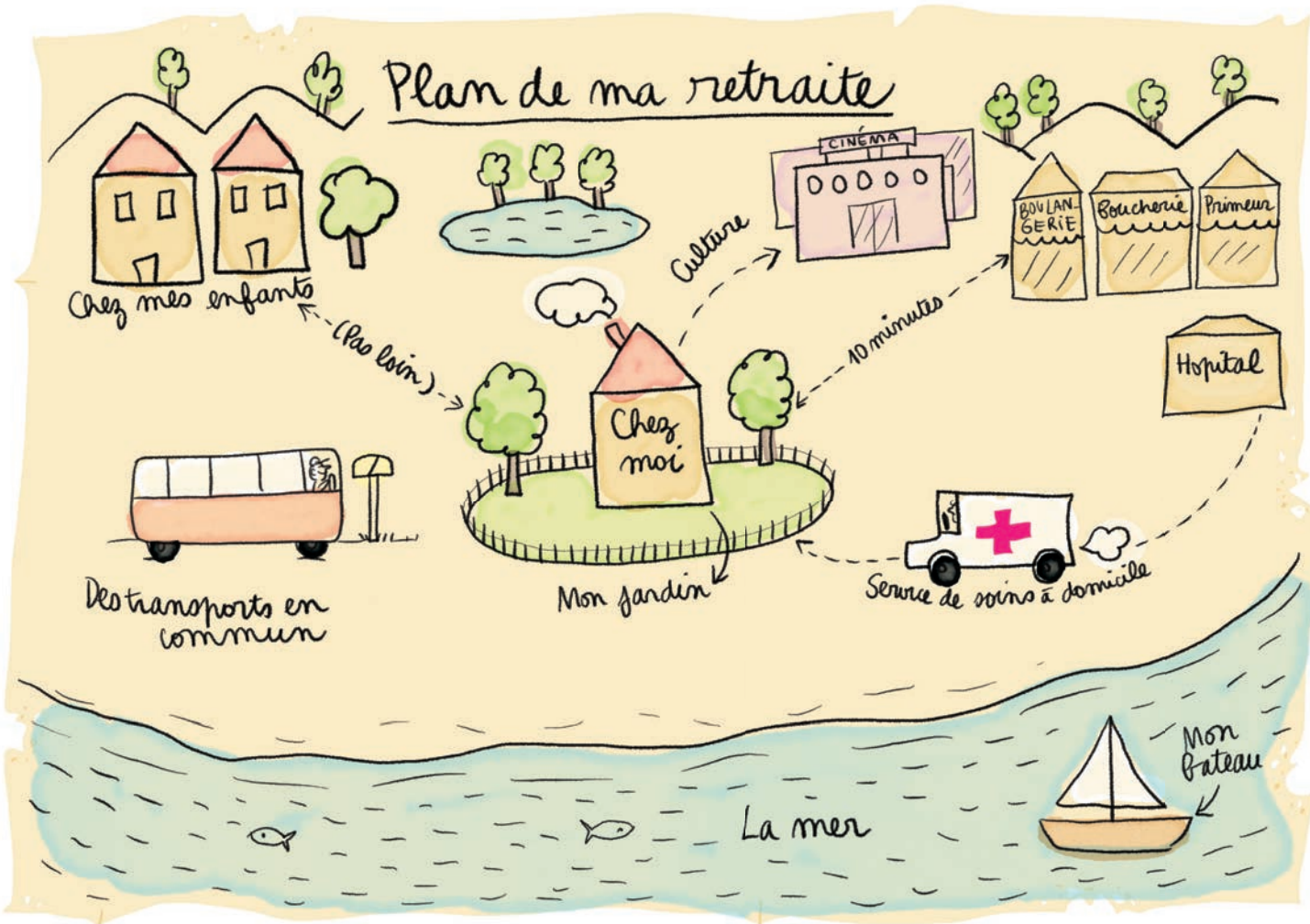
Un impératif: des commerces et des médecins

Pouvoir faire ses courses facilement et être soigné près de chez soi, voilà qui rassure.

Quels sont les services de proximité qui seront les plus importants pour vous au moment de votre retraite?



Jamais sans mes commerçants », disent les sondés; les cabinets médicaux et les hôpitaux arrivent peu après. Une préférence marquée chez les 50-64 ans mais qui s'inverse à partir de 65 ans, l'offre de santé devenant alors prioritaire. La présence de services de soins à domicile arrive loin derrière, même pour les plus de 75 ans. En cas de perte d'autonomie, l'aide à domicile professionnelle est pourtant souhaitée par toutes les générations, nettement devant les proches.



Le pavillon, un peu moins plébiscité


Face au désir de maison individuelle, largement majoritaire, l'idée de vivre en appartement gagne peu à peu du terrain. D'autres formules d'habitat collectif émergent aussi.


Quel type de logement souhaiteriez-vous pour votre retraite ?


Le rêve d'une retraite pavillonnaire recule, sauf pour les plus jeunes (81 %), tandis que les plus de 75 ans cherchent davantage que la moyenne un appartement (31 % contre 21 %), mais aussi un habitat partagé, solution qu'ils identifient bien plus que les autres générations (6 %). Dans ce cas, ils sont davantage tentés par la colocation entre seniors qu'avec des générations différentes. Une partie des moins de 35 ans se disent aussi séduits par les nouvelles formules collectives, qui se multiplieront sans

doute dans les décennies à venir. Plus d'un Français sur cinq envisage également une résidence autonomie ou services, alors que l'Ehpad n'apparaît pas dans les vœux.

Les préférences semblent tenir aussi à la sociologie locale : dans les communes rurales, on est plus intéressé que la moyenne par les formules collectives, résidence autonomie et colocation seniors en particulier. Cette dernière formule séduit notamment dans le Nord-Ouest.

75% 
Une maison individuelle avec jardin (-5% vs 2020)

21% 
Un appartement (+6% vs 2020)

4% 
Un habitat partagé

Se décider, oui, mais pas trop tôt

Tout quitter ? Aménager son logement ? On y pense, mais un peu plus tard.



Selon vous, à quel âge réfléchirez-vous à l'endroit ou à la région où vous préféreriez vivre votre retraite ?

C'est toujours entre 60 et 64 ans qu'une majorité de Français se prépare à choisir son lieu de retraite (45 %). Cette réflexion demeure marginale avant la cinquantaine. Si l'on se réfère à notre édition précédente, on y pense de moins en moins entre 50 et 59 ans (28 % contre 36 % en 2020) et de plus en plus à 65 ans et au-delà (de 7 % en 2020 à 16 % aujourd'hui). De même, les Français envisagent un peu plus tardivement la question de l'aménagement de leur logement en prévision d'une perte de mobilité (chambre au rez-de-chaussée, salle de bains adaptée...) : à 68 ans en moyenne contre 67 ans en 2020. Si l'on pose la question aux 75 ans et plus, cette réflexion n'intervient même qu'à l'âge moyen de 80,9 ans.

Entre 50 et 59 ans

28%
(-8 vs 2020)

Entre 60 et 64 ans

45%

Vers 65 ans ou plus

16%
(+9 vs 2020)



Coût de la vie:
OUI 68%
pour des Français



Changement climatique:
OUI 57%
pour des Français

Pouvoir d'achat, environnement... ça compte aussi !

Le coût de la vie sur place est également un facteur déterminant, en particulier pour les plus jeunes. Tout comme la crainte des risques liés au changement climatique.

Le coût de la vie sur place et le changement climatique affectent-ils votre choix ?

Le coût de la vie, facteur de choix que nous évaluons pour la première fois, est déterminant chez les moins de 35 ans et chez les actifs en général (88 % et 85 %). Et il peut motiver le choix du lieu où passer sa retraite. Le souci du pouvoir d'achat, sans doute lié à la crainte de faibles pensions, semble s'apaiser avec l'âge (25 % chez les plus de 75 ans), en partie parce que leur choix est déjà effectif. Les catégories supérieures ne sont pas épargnées par cette crainte (81 %), tandis que les plus populaires en font un critère de choix moins déterminant.

Concernant le changement climatique et ses risques, les moins de 35 ans se montrent les plus concernés, à 76 %. Mais toutes les catégories d'actifs y prendront garde au moment de choisir leur lieu de retraite (de 67 % pour les catégories intermédiaires à 75 % pour les cadres).

À Paris et en Île-de-France, on en tiendra plus compte qu'ailleurs (67 % et 65 %). En revanche, dans les régions exposées à la montée des eaux et au recul du trait de côte (Sud-Ouest, Nord-Ouest), on ne note pas plus de préoccupations que la moyenne. ■

Offre
Spéciale
-25%

Vivre positivement sa Retraite !

Votre coffret de psychologie positive pour (re)trouver l'équilibre et la sérénité dans votre vie



À l'intérieur de ce coffret :

- 8 livrets de 40 exercices
- 1 carte mentale
- 24 contenus audios et vidéos

Des outils indispensables pour :

- Développer un esprit positif
- Renforcer votre confiance
- Prendre soin de vous
- Cultiver l'optimisme et le bien-être



Raphaëlle de Foucauld
Thérapeute et créatrice du coffret

Lancez-vous !

PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE
ACHETEZ PAR INTERNET !

<https://boutique.notretemps.com>
 Paiement 100% sécurisé

**PAR
COURRIER**

À compléter et à renvoyer dans une enveloppe AFFRANCHIE avec votre règlement à :
Notre Temps – TSA 70014 – 93539 AUBERVILLIERS Cedex

**PAR
TÉLÉPHONE**

01 74 31 15 03
Du lundi au vendredi : 8h30 à 19h.
Code promo : **A177678**

Oui, je commande le coffret **Vivre positivement sa retraite** au prix de 29,95 € (au lieu de 39,95€) + 1€ de frais de port.

Article	Quantité	Prix unitaire	Prix total
Le coffret « Vivre positivement sa retraite » FAL0340	...	29,95 €	... €
Frais de port		1,00 €	... €
TOTAL DE MA COMMANDE			... €

Je joins mon règlement par chèque bancaire payable en France à l'ordre de Bayard

Code promo : **A177678**

Merci de faire parvenir ma commande à l'adresse suivante :

M. Mme

PRÉNOM _____ NOM _____

COMPLÈMENT D'ADRESSE (RÉSIDENCE, ESC, BÂT.) _____

N° DE LA VOIE (1) _____ VOIE (RUE, AV, BD, CH, IMP...)(1) _____

LIEU-DIT / BP _____

CODE POSTAL _____ VILLE _____

TEL n° de tel indispensable pour assurer la livraison de votre colis. J'accepte de recevoir des informations du groupe Bayard par SMS.

E-mail

Merci de nous préciser votre adresse mail afin que nous puissions, conformément à la loi, vous adresser le récapitulatif de votre commande et correspondre avec vous par courriel.

(1) Indiquer précisément le n° de voie et le libellé de voie pour une meilleure garantie de l'acheminement de votre commande.



Offre valable jusqu'au 31/12/2025 en France métropolitaine uniquement. Vous disposez d'un délai de 14 jours à compter de la réception de votre produit/magazine pour exercer votre droit de rétractation en notifiant clairement votre décision à notre service client. Vous pouvez également utiliser le modèle de formulaire de rétractation accessible dans nos CGV. Nous vous rembourserons dans les conditions prévues dans nos CGV. Ces informations sont destinées au groupe Bayard, auquel Notre Temps appartient. Elles sont enregistrées dans notre fichier à des fins de traitement de votre commande. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6/01/1978 modifiée et au RGPD du 27/04/2016, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements ainsi qu'à connaître le sort des données après la mort. Votre adresse mail sera utilisée pour vous envoyer les newsletters que vous avez demandées ou dont vous bénéficiez en tant que client. Vos coordonnées postales et téléphoniques pourront être utilisées à des fins de prospection commerciale par Bayard. Votre numéro de téléphone portable pourra être utilisé pour vous envoyer des SMS concernant vos abonnements. Votre nom associé à vos coordonnées postales et téléphoniques sont susceptibles d'être transmis à nos partenaires (éditeurs, associations, vente par correspondance...). Vous pouvez vous opposer à la prospection commerciale en vous connectant à <https://www.groupebayard.com/fr/contact> ou en envoyant votre demande à : Bayard (CNIL, TSA 70065, 59714 Lille Cedex 9, France). Pour plus d'informations, nous vous renvoyons aux dispositions de notre Politique de confidentialité sur le site www.groupebayard.com. Nous vous informons de l'existence de la liste d'opposition au démarchage téléphonique « Bloctel », sur laquelle vous pouvez vous inscrire ici : <https://www.bloctel.gouv.fr/>. BAYARD s'engage à la livraison de vos produits dans un délai maximum de quatre (4) semaines après enregistrement du règlement de votre commande.

Fin de carrière, 3 parcours inspirants

Elles ont plus de 55 ans et le report de l'âge de la retraite a changé leurs perspectives. Alors, pour ne pas perdre de vue leur désir de changement, Bénédicte, Catherine et Valérie ont fait appel au Parcours Alphonse – dont Bayard, société éditrice de *Notre Temps*, est actionnaire – pour réfléchir à leurs projets. Elles partagent avec nous cette expérience. **CYLLANE CLAIRE**

Bénédicte: « *il n'est jamais trop tard pour explorer ses passions* »

Qu'est-ce qui vous a amenée à vous interroger sur votre fin de carrière?

C'est grâce à ma mutuelle, qui propose des webinaires, que j'ai découvert la plateforme Alphonse et un sujet sur la retraite. À 56 ans, je me suis dit qu'il était peut-être temps de réfléchir à cette étape. Mon parcours a été atypique, avec des périodes de chômage et un début de carrière tardif dans la gestion de paie. Les réformes repoussant l'âge de départ à la retraite m'ont incité à m'interroger davantage.

Quel projet avez-vous entamé?

À l'aide du programme Alphonse, j'ai commencé une phase de réflexion, qui m'a permis de faire un bilan et d'envisager d'autres opportunités, tant professionnelles que personnelles. Bien que je sois encore gestionnaire de paie, les années avant la retraite me semblent longues, et je pourrais explorer de nouveaux projets. Je suis en train de chercher ce qui me passionnerait vraiment.

Quelles stratégies avez-vous mises en place pour préparer votre retraite?

Je me concentre avant tout sur l'évaluation de ma carrière et sur les opportunités futures. Travailler à temps plein pour optimiser mes cotisations reste essentiel. Ma situation financière est un facteur clé, et je veux m'assurer de ne pas perdre de revenus en cours de route.

Qu'avez-vous découvert sur vous-même?

Je chemine encore, mais je vois bien ce qui m'attire. Ce sont surtout les activités artistiques ou créatives. Peut-être aurais-je dû suivre cette voie plus tôt, mais il n'est jamais trop tard pour explorer ces passions.

Attendez-mous!

Quand est-ce qu'on mange?



Avez-vous des conseils pour les personnes qui commencent cette démarche?

Il est crucial de commencer à préparer sa retraite tôt. Celle-ci n'est pas une fin en soi. Je me dis qu'il est encore possible de faire des choses passionnantes, par exemple, en réduisant le temps de travail tout en maintenant un salaire similaire. Alphonse aide à examiner sa carrière de manière approfondie et à envisager un aménagement de la fin de vie professionnelle, ce qui est très rassurant.

Catherine: « *En lançant un projet aligné sur mes valeurs, j'ai retrouvé une énergie insoupçonnée* »

Qu'est-ce qui vous a amenée à vous interroger sur votre fin de carrière?

J'adorais mon métier d'aide-maternelle, cependant, à 58 ans, je n'avais plus la même énergie. Attendre 64 ans pour la retraite me semblait insoutenable. C'est à ce moment-là que j'ai découvert par hasard le Parcours Alphonse.

Quels projets avez-vous entamés?

J'ai réduit mon temps de travail à l'école et lancé des ateliers de vente à domicile de produits ménagers écologiques, à raison de deux à trois par mois. Cette activité flexible me permet de travailler à mon rythme, tout en générant un complément de revenu et en prenant plaisir à ce que je fais.

Quelles stratégies avez-vous mises en place pour préparer cette transition?

Avec mon mari, nous avons calculé nos finances pour valider ce changement. Je me suis organisée



pour équilibrer travail, ateliers et temps personnel. Les formations et les échanges avec les autres conseillères m'ont beaucoup soutenue.

Qu'avez-vous découvert sur vous-même ?

Moi qui craignais de parler en public, je prends maintenant plaisir à animer des ateliers. J'ai gagné une confiance en moi que je pensais inatteignable et prouvé que je pouvais me réinventer.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui commencent cette démarche ?

Osez faire le premier pas. Écoutez vos besoins. En ajustant mon rythme et en lançant un projet aligné sur mes valeurs, j'ai retrouvé une énergie insoupçonnée.

Valérie : « J'ai pris conscience de ma soif de découverte »

Qu'est-ce qui vous a amenée à vous interroger sur votre fin de carrière ?

À l'approche de mes 60 ans, la question s'est posée naturellement, surtout avec la réforme des retraites

qui a repoussé mon départ. Une épreuve de santé m'a également poussée à réfléchir à mes priorités et à donner du sens aux années à venir. Grâce à Alphonse, j'ai entrepris un bilan de compétences pour clarifier mes envies.

Quels projets avez-vous entamés ?

Je souhaitais conserver mon métier de déléguée médicale, mais en allégeant la pression. En parallèle, j'ai voulu préparer ma retraite en me formant dans des domaines qui m'ont toujours attirée : la diététique, la phytothérapie et l'art-thérapie. Ces apprentissages me permettront d'accompagner, à mon rythme, ceux qui traversent des épreuves de santé.

Comment préparez-vous cette transition ?

Il faut maintenir l'équilibre : passage à mi-temps, droit à la déconnexion et discussions avec ma direction pour ajuster mes conditions de travail. Côté personnel, je cultive des activités créatives comme la peinture, le macramé et le quilling (technique de pliage et collage de papier), qui m'apportent un vrai apaisement. J'ai aussi intégré des balades en forêt à ma routine.

Qu'avez-vous découvert sur vous-même ?

J'ai pris conscience de l'importance du temps pour soi et de ma soif de découverte. J'ai aussi appris que le simple fait de formuler ses projets, que ce soit en les écrivant ou en les partageant, les rendait bien plus concrets et réalisables.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui commencent cette démarche ?

Foncez ! L'accompagnement par Alphonse est une opportunité précieuse pour structurer ses envies et se recentrer sur l'essentiel. Mon outil clé a été l'arbre à projets [*une méthode de représentation des objectifs, ndlr*] : il m'aide à visualiser mes étapes jusqu'à la retraite et à avancer avec motivation. Peu importe le résultat professionnel, cette réflexion apporte toujours un enrichissement personnel. ■

Le Parcours Alphonse, pour vous aider à anticiper

Le Parcours Alphonse est un accompagnement 100% en ligne finançable via vos CPF, pour vous aider à faire les bons choix avant la retraite. Plus de 3000 personnes ont déjà suivi cette méthode,

qui repose sur trois équilibres, professionnel, personnel et financier. L'équipe Alphonse en est persuadée : le meilleur moment pour préparer la suite, c'est maintenant.

Pour tester votre éligibilité au Parcours Alphonse, scannez le QR Code...



Contact : notretemps@lestalentsdalphonse.com

ABONNEZ-VOUS VITE À

Et profitez d'une offre exceptionnelle !

NOTRE TEMPS

C'est bon d'être libre



Photos non contractuelles.

46%
de remise

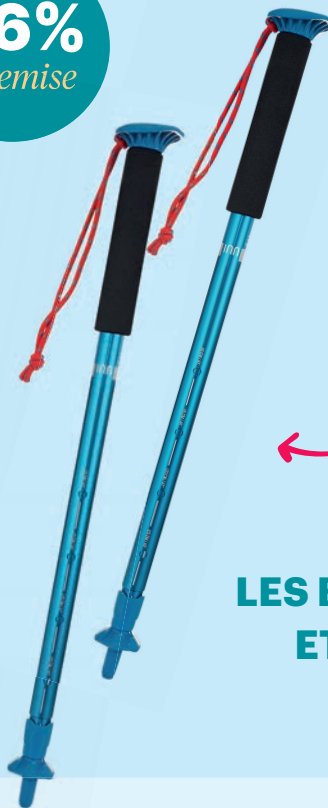
49€
seulement

92€*



1 AN - 12 NUMÉROS

54€*



● Poignée ergonomique confortable, sangle de sécurité réglable.

● Bâtons pliables et ajustables de 65 cm à 135 cm.

● Antichoc. Conçu en aluminium résistant.

LES BÂTONS DE MARCHÉ ET DE RANDONNÉE

38€*

Faites de la marche le meilleur allié de votre forme et de votre santé !



BULLETIN D'ABONNEMENT À NOTRE TEMPS

PAR TÉLÉPHONE : 01 74 31 15 03

Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h. Code offre : A177879

PAR COURRIER : À retourner dûment complété à :

Notre Temps - Service abonnements TSA 10047 - 59714 LILLE cedex 9

JE VALIDE MA DEMANDE :

OUI, je m'abonne à
Notre Temps pour 1 an, soit 12 numéros

les bâtons de marche (GSENBAA0015)
pour **49€ seulement**
au lieu de 92€, soit **46% de remise**.

Je joins mon règlement par chèque bancaire payable en France à l'ordre de Notre Temps.

JE REMPLIS MES COORDONNÉES :

A177671

PRÉNOM		NOM	
<input type="checkbox"/> M.	<input type="checkbox"/> Mme		
COMPLÉMENT ADRESSE (RÉS., ESC., BÂT)			
NUMÉRO ⁰³	RUE/AV./BD./IMP./CH. ⁰³		
LIEU-DIT/BP			
CODE POSTAL	VILLE		

(*) Indiquez précisément le n° de voie et le libellé pour une meilleure garantie de l'acheminement de votre abonnement. Vous pouvez acquérir séparément les bâtons de marche au prix de 38€ et l'abonnement à Notre Temps pour 54€. Pour ce faire, écrivez-nous sur papier libre et joignez votre règlement.

JE COMPLÈTE MES INFORMATIONS :

DATE DE NAISSANCE	TÉLÉPHONE	TÉLÉPHONE PORTABLE
J J M M A A		

ADRESSE E-MAIL EXEMPLE : JEANDUPONT@ORANGE.FR Merci de nous préciser votre adresse email afin que nous puissions, conformément à la loi, vous adresser votre récapitulatif de commande et correspondre avec vous par courrier. Indispensable pour recevoir vos newsletters abonnés.

@

* Le prix de vente en kiosque de 4,50€ l'exemplaire. Offre valable jusqu'au 30/11/2026 en France Métropolitaine uniquement. Après enregistrement de votre paiement vous recevrez votre premier numéro sous 4 semaines. Votre produit couplé à l'offre vous sera expédié sous 5 semaines maximum après enregistrement du paiement. En cas de rupture de stock, vous recevrez un cadeau d'une valeur commerciale équivalente. Ces informations sont destinées au groupe Bayard, auquel Notre Temps appartient. Elles sont enregistrées dans notre fichier à des fins de traitement de votre abonnement / commande. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6/01/1978 modifiée et au RGPD du 27/04/2016, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements ainsi qu'à connaître le sort des données après la mort. Votre adresse mail sera utilisée pour vous envoyer les newsletters que vous avez demandées ou dont vous bénéficiez en tant que client. Vos coordonnées postales et téléphoniques pourront être utilisées à des fins de prospection commerciale par Bayard. Votre nom associé à vos coordonnées postales et téléphoniques sont susceptibles d'être transmis à nos partenaires (éditeurs, associations, vente par correspondance...). Vous pouvez vous opposer à la prospection commerciale en vous connectant à <https://www.groupebayard.com/fr/contact> ou en envoyant votre demande à : Bayard (CNIL), TSA 10065, 59714 Lille Cedex 9, France. Pour plus d'informations, nous vous renvoyons aux dispositions de notre Politique de confidentialité sur le site [groupebayard.com](https://www.groupebayard.com). Nous vous informons de l'existence de la liste d'opposition au démarchage téléphonique « Bloctel », sur laquelle vous pouvez vous inscrire ici : <https://www.bloctel.gouv.fr/>. En envoyant le formulaire de votre commande, vous acceptez les CGV accessibles à l'adresse suivante : boutique.notretemps.com/cgv-nte. Vous disposez d'un délai de 14 jours à compter de la réception de votre produit/magazine pour exercer votre droit de rétractation en notifiant clairement votre décision à notre service client. Vous pouvez également utiliser le modèle de formulaire de rétractation accessible dans nos CGV. Nous vous remboursons dans les conditions prévues dans nos CGV. Pour en savoir plus : <https://boutique.notretemps.com/cgv-nte>.



SALARIÉS**📍 Le régime de base**

Pour tout renseignement sur votre retraite:
www.lassuranceretraite.fr;
www.info-retraite.fr;
 serveur vocal: 3960 (appel non surtaxé).

📍 La retraite complémentaire

L'Arrco (Association pour le régime de retraite complémentaire des salariés) et l'Agirc (Association générale des institutions de retraite des cadres) constituent désormais une seule entité:
www.agirc-arrco.fr;
 tél. 0970660660 (appel non surtaxé).

EXPLOITANTS ET SALARIÉS AGRICOLES**📍 Organisme national CCMSA**

(Caisse centrale de la Mutualité sociale agricole):
 19, rue de Paris, 93000 Bobigny
www.msa.fr;
 tél. 0141637777.

Pour la caisse départementale dont vous dépendez, contactez l'organisme national ou reportez-vous aux courriers qu'elle vous a adressés.

INDÉPENDANTS (EX-RSI)**📍 Le régime de base:**

idem salariés (*voir ci-dessus*).

📍 La retraite complémentaire:

www.lassuranceretraite.fr;
www.info-retraite.fr;
 serveur vocal: 3960 (appel non surtaxé).

FONCTIONNAIRES**➔ Fonctionnaires civils de l'État****📍 Service des retraites de l'État:**

10, boulevard Gaston-Doumergue,
 44964 Nantes Cedex 9;
retraitesdeletat.gouv.fr;
 tél. 0240088765 pour les actifs;
 0970823335 pour les retraités (appel non surtaxé).

📍 Retraite additionnelle de la fonction publique (Rafp):

12, rue Portalis, CS 40007, 75381 Paris.
www.rafp.fr;
 tél. 0556114060.

➔ Fonction publique territoriale et hospitalière

📍 cnacl.retraites.fr;
 tél. 0556113335 pour les actifs,
 0556114040 pour les retraités (prix d'un appel local).

PROFESSIONS LIBÉRALES**Organisme national****📍 Caisse nationale d'assurance vieillesse des professions libérales:**

102, rue de Miromesnil, 75008 Paris;
www.cnavpl.fr;
 tél. 0144950150.

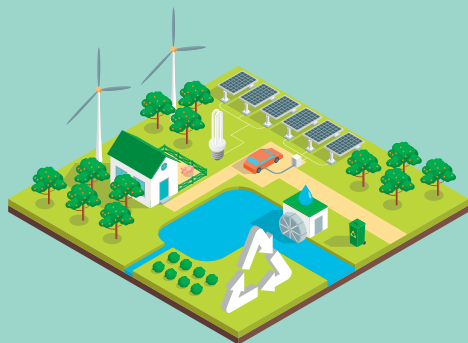
**NOTRE
TEMPS**

15, boulevard Gabriel-Péri, 92245 Malakoff Cedex. Tél. 0174316060. Fax 0825825845.
www.notretemps.com. **Direction:** président du directoire et directeur de la publication: François Morinière. **Directrice du pôle Grand public:** Emmanuelle Delapierre. **Notre Temps développements -**

Directrice des rédactions: Marie Auffret. **Rédactrice en chef déléguée:** Sylvia Pinosa. **Cheffe de service Droits:** Laurence Le Dren. **Direction artistique:** Isabelle Raul. **Rédacteur graphiste:** Philippe Juncas. **Secrétaire général de la rédaction:** Christophe de Galzain. **1^{er} secrétaire de rédaction:** Yves Corteville. **Secrétaire de rédaction:** Isabelle Dubois. **Cheffe de service photo:** Nicole Bouchereau. **Rédacteurs photo:** Philippe Gruault, Nina Le Gallou. **Illustrations couverture et pages intérieures:** Emmanuelle Teyras. **Pictos:** Noun project. **Communication:** Christelle Dellière. **Directrice marketing Notre Temps et développement grand public:** Pascale Maurin. **Développement marketing:** Sandra Bacou (responsable), Héloïse Liban (cheffe de marché). **Développement de marque et partenariats:** Astrid Neujahr. Pour les ventes directes et ventes en gros: astrid.neujahr@groupebayard.com. **Directrice de la vente au numéro:** Pascale Maurin. Pour les marchands de journaux, dépositaires: 0800293687. **Bayard Média Développement:** 0174314986. **Directrice générale:** Sibylle Le Maire. **Directrice marketing:** Yvonne Herbin. **Responsable fabrication:** Sylvie Derouet (6617). Notre Temps est édité par Bayard Presse S.A., société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 16500000 €. **Directoire:** François Morinière (président); Dominique Greiner (directeur général). **Président du conseil de surveillance:** Hubert Chicou. **Principaux associés:** Augustins de l'Assomption, S.A. Saint-Loup (93,7% du capital), association NDS. Dépôt légal à date de parution. **Impression:** Imprimerie Maury - Rue du Général Patton - ZI Route d'Étampes - 45330 Malesherbes. Commission paritaire n° 1024K85743. ISSN 0029-456X. Reproduction d'articles interdite, sauf autorisation de la direction. Origine du papier: Espagne. Taux de fibres recyclées: 0%. Origine des fibres: papier issu de forêts gérées durablement. Impact sur l'eau: Ptot 0,02 kg/T



Comment sont gérés les 3,3 milliards d'euros* de l'actif financier de la Complémentaire Retraite des Hospitaliers (CRH) pour respecter les critères environnementaux, sociaux et de gouvernance ?



Les cotisations CRH que vous versez maintenant serviront demain à payer votre retraite complémentaire. Pour assurer la pérennité du système, la réserve de 3,3 milliards d'euros de l'actif financier de la CRH est investie dans des placements financiers ou immobiliers. Pendant longtemps, la priorité était d'investir dans les placements les plus rentables. Aujourd'hui, d'autres critères se superposent : désormais, il est tenu compte des préoccupations environnementales, des critères sociaux et des pratiques de gouvernance des entreprises en investissant au travers d'actions ou d'obligations. Ce sont les critères, dits "ESG" (**E**nvironnementaux, **S**ociaux et de **G**ouvernance).

Les investissements durables

s'inscrivent dans les décisions d'investissements et de gestion de l'actif financier de la CRH. En complément des critères monétaires traditionnels, trois types de critères extra-financiers sont pris en compte :

- **Des critères environnementaux :** par exemple, dans un souci de lutte contre le réchauffement climatique, l'actif financier de la CRH n'est pas investi dans les entreprises qui tirent plus de 25% de leurs revenus du charbon et il est prévu de sortir complètement des secteurs reposant sur le charbon.
- **Des critères sociaux :** par exemple, l'actif financier de la CRH n'est pas investi dans des Etats reconnus pour leur atteinte systématique aux Droits de l'Homme.

• Des critères de gouvernance :

par exemple, il est prêté attention au degré d'indépendance des membres de direction pour les entreprises sélectionnées dans l'actif financier de la CRH.

Quels choix ont été faits ?
Quels critères ont été privilégiés avant d'investir ?

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

<https://www.allianz.fr/content/dam/onemarketing/azfr/common/particuliers/assurance-vie-et-retraite/pdf/finance-durable/CRH-20220801.pdf>

[crh.cgos.info](https://www.allianz.fr/content/dam/onemarketing/azfr/common/particuliers/assurance-vie-et-retraite/pdf/finance-durable/CRH-20220801.pdf)



* : Valeur de marché.

DÉCOUVREZ
LE PLAN D'ÉPARGNE
RETRAITE
PROPOSÉ PAR LE

C.G.O.S



« JE PROFITE DES AVANTAGES DU
C.G.O.S POUR **MON QUOTIDIEN**,
POUR **MA RETRAITE** AUSSI. »

Sophie, 46 ans, infirmière.

Avec le Plan d'Épargne Retraite de la Complémentaire Retraite des Hospitaliers créée par le C.G.O.S, vous vous constituez un capital pendant votre vie active : une sécurité à long terme dont vous profitez au moment de la retraite. Simple, non ?

100% dédié aux hospitaliers, profitez des avantages du PER dont sa fiscalité et bénéficiez d'exclusivités telles que zéro frais sur vos versements.

crh.cgos.info



**COMPLÉMENTAIRE
RETRAITE** DES HOSPITALIERS
L'ÉPARGNE RETRAITE DU C.G.O.S