

# Le guide du nouveau retraité

**Le paiement  
de ma retraite**

**Ma retraite  
accompagnée**

**Mes services  
en ligne**



# Le guide du nouveau retraité

L'Assurance retraite vous compte désormais parmi ses retraités et vous souhaite la bienvenue !

Vous trouverez dans ce guide des informations sur le paiement de votre retraite, vos droits, la fiscalité, des services d'accompagnement, etc. Conservez-le, il pourra vous être utile tout au long de votre retraite.

Pour obtenir un complément d'information et utiliser nos services en ligne, nous vous invitons à créer votre espace personnel sur [lassuranceretraite.fr](https://lassuranceretraite.fr). Vous pourrez notamment accéder à toutes les informations sur vos paiements ou obtenir une attestation.

Le passage à la retraite entraîne une modification du rythme de vie. Retrouvez dans ce guide et sur notre site internet des conseils de professionnels pour gérer cette transition et de précieuses informations en matière de logement, de santé, d'activité physique, etc.

Connectez-vous à votre espace personnel sur  
[lassuranceretraite.fr](https://lassuranceretraite.fr).

**Ma notification de retraite / page 4**

**Le paiement de ma retraite / page 5**

**Retraite et fiscalité / page 7**

**Ma déclaration de revenus / page 8**

**Mes obligations / page 9**

**Ma retraite accompagnée / page 10**

**Vivre ma retraite à l'étranger / page 13**

**Améliorer mes revenus / page 14**

**Que faire en cas de décès  
de mon conjoint ? / page 16**

**Informations utiles / page 17**

**Mon espace personnel / page 19**

# Ma notification de retraite

**La notification de retraite est un document officiel qui atteste de votre qualité de retraité.**

**Conservez soigneusement l'original.**

## **VOTRE NOTIFICATION DE RETRAITE VOUS INDIQUE :**

- les éléments retenus pour le calcul de votre retraite ;
- le point de départ de votre retraite ;
- le montant mensuel de votre retraite ;
- les voies de recours, en cas de désaccord.

## **RAPPELONS QUE LE MONTANT DE VOTRE RETRAITE DÉPEND :**

- de votre âge au moment de votre départ à la retraite ;
- de la durée de votre activité ;
- du montant de vos revenus soumis à cotisations vieillesse.

### **CONSEIL**

Nous transmettons votre notification à votre caisse primaire d'assurance maladie (Cpam). Cependant, en l'absence de remboursement de vos dépenses de soins, adressez une photocopie de ce document à votre Cpam.

Celle-ci examinera vos droits.



# Le paiement de ma retraite

**Votre retraite de l'Assurance retraite vous est payée chaque mois. Elle peut être revalorisée périodiquement.**

## Un paiement mensuel

Votre retraite vous est payée chaque mois à la fin de la période pour laquelle elle est due.

Nous versons votre retraite à votre banque le 9 de chaque mois.

Si le 9 est un samedi, un dimanche ou un jour férié, nous la versons le 1<sup>er</sup> jour ouvré suivant. Le délai de virement sur votre compte dépend ensuite de votre banque. Par exemple, votre mensualité de janvier est payée à compter du 9 février.

Une spécificité si vous dépendez de la Carsat Alsace-Moselle : votre retraite est versée par anticipation.

Elle vous est donc payée au début de chaque mois dû, ou dans certains cas, à la fin du mois précédent.

Par exemple, votre mensualité de février est payée début février. Si vous étiez travailleur indépendant, le versement intervient au plus tard le 9 du mois suivant, hors délai bancaire.

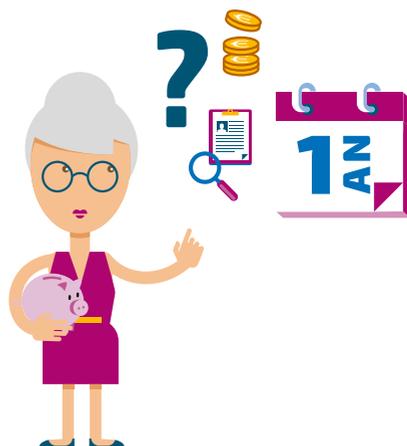
### CONSEIL

**Pour en savoir plus sur vos paiements**, connectez-vous à votre espace personnel sur [lassuranceretraite.fr](https://lassuranceretraite.fr). Vous accéderez à des services vous permettant de consulter vos 3 derniers paiements, d'imprimer un relevé de vos paiements ou encore de consulter votre montant d'impôt sur le revenu prélevé à la source.

# Une revalorisation annuelle

Votre retraite du régime général est habituellement revalorisée une fois par an. Cette revalorisation s'effectue au 1<sup>er</sup> janvier de chaque année. La majoration pour tierce personne et l'allocation supplémentaire d'invalidité sont, quant à elles, revalorisées au 1<sup>er</sup> avril. Le taux de revalorisation dépend de l'inflation.

Toutefois, cette revalorisation n'est pas systématique : certaines années, le montant de votre retraite, tout comme celui de votre allocation ou de votre majoration tierce personne, peut rester le même.



## CONSEIL

Pour modifier vos coordonnées bancaires en ligne, rendez-vous sur [lassuranceretraite.fr](https://lassuranceretraite.fr) et connectez-vous à votre espace personnel. Puis cliquez sur "**Gérer mon profil**" et "**Mes coordonnées bancaires**".

# Retraite et fiscalité

**Vos retraites personnelle et de réversion font l'objet de prélèvements obligatoires.**

## **QUELS SONT LES PRÉLÈVEMENTS SOCIAUX OBLIGATOIRES EFFECTUÉS SUR LA RETRAITE ?**

**En fonction de votre lieu de résidence, de votre situation familiale et de vos revenus, votre retraite peut être prélevée de :**

- la contribution sociale généralisée (CSG) ;
- la contribution pour le remboursement de la dette sociale (CRDS) ;
- la contribution de solidarité pour l'autonomie (Casa) ;
- la cotisation d'assurance maladie.

## **VOUS ÊTES DOMICILIÉ FISCALEMENT EN FRANCE**

**Si vous dépendez d'un régime obligatoire français d'assurance maladie et que votre revenu fiscal de référence dépasse un certain seuil, nous prélevons sur votre retraite :**

- la CSG (selon votre revenu fiscal de référence, le taux appliqué est de 8,3%, 6,6% ou 3,8%) ;
- la CRDS au taux de 0,5% ;
- la Casa au taux de 0,3%.

## **VOUS ÊTES DOMICILIÉ FISCALEMENT HORS DE FRANCE**

**Nous prélevons uniquement 3,2% sur votre retraite pour les salariés et 7,1% pour les travailleurs indépendants, au titre de l'assurance maladie, si :**

- vous êtes pris en charge par un régime français d'assurance maladie à titre obligatoire ;
- vous êtes de nationalité étrangère et vous réunissez au moins 15 années d'assurance vieillesse en France.

## **LE PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE**

Si vous êtes imposable, votre retraite est soumise au prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu.

### **CONSEIL**

Pour connaître votre taux de CSG, rendez-vous sur la page "**Les prélèvements sociaux**" du site [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) et utilisez notre simulateur.

# Ma déclaration de revenus

**Votre retraite est soumise à l'impôt sur le revenu. À ce titre, vous devez effectuer tous les ans une déclaration de revenus auprès de l'administration fiscale.**

Chaque année, nous communiquons à l'administration fiscale le montant de votre retraite soumis à l'impôt, afin de lui permettre d'établir votre déclaration fiscale préremplie.

**Pour consulter ce montant,** connectez-vous à votre espace personnel sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr), puis cliquez sur "**Consulter le montant déclaré à l'administration fiscale**" pour visualiser votre montant imposable de retraite.

Si vous êtes imposable, votre retraite est soumise au prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu.

L'administration fiscale nous communique directement le taux de prélèvement à appliquer lors du paiement de votre retraite. Ce taux vous est communiqué à l'issue de votre déclaration d'impôts en ligne. Il figure aussi sur votre avis d'impôt.

Pour toute information, renseignez-vous auprès de l'administration fiscale sur [impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr).



# Mes obligations

**Tout changement de situation (déménagement, mariage, etc.) peut avoir des incidences sur le paiement de votre retraite. Vous devez nous le signaler dès que possible.**

Pour éviter de retarder le paiement de votre retraite ou d'avoir à rembourser des sommes importantes, prévenez votre caisse régionale en cas de changement :

- **d'adresse.** Signalez-nous votre nouvelle adresse en vous connectant à votre espace personnel sur

[lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) ou par courrier ;

- **de situation familiale ou d'état civil.**

Adressez-nous par courrier une pièce justificative : certificat de mariage, copie du livret de famille mis à jour, acte de décès, jugement de divorce, etc. ;

- **de coordonnées bancaires.** Modifiez vos coordonnées bancaires en vous connectant à votre espace personnel sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) ou adressez votre nouveau relevé d'identité bancaire (RIB), si possible 3 semaines avant la date de paiement de votre retraite ;

Petit conseil : avant de clôturer votre compte, assurez-vous que votre retraite a bien été versée sur votre nouveau compte !

- **de ressources ou de reprise d'activité.** Déclarez ces changements par courrier à votre caisse régionale.

Nous vous rappelons que pour veiller au bon règlement des prestations, chaque assuré est susceptible d'être contrôlé à tout moment.

## CONSEIL

Pour tout échange par courrier avec votre caisse régionale, n'oubliez pas d'indiquer  **votre nom de famille, nom d'usage (s'il y a lieu), prénom, date de naissance, numéro de sécurité sociale, adresse et numéro de téléphone.**

**OUPS.GOUV.FR**

Vous avez droit à l'erreur

Si vous vous êtes trompé, signalez-le nous : nous corrigerons les données concernées. Si cette rectification change le montant des prestations que vous recevez, vous ne serez pas sanctionné : vous devrez seulement rembourser les sommes perçues en trop.

# Ma retraite accompagnée

**Le passage à la retraite, c'est l'occasion de s'interroger sur ce que l'on aimerait faire (nouveaux centres d'intérêt, se consacrer à ses passions, rester actif et curieux) pour bien vivre cette nouvelle étape.**

## Des conseils personnalisés pour bien vivre sa retraite

Dans l'espace Retraité de [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) et sur le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr), vous retrouverez :

- des conseils d'experts et des témoignages de retraités ;
- des astuces pour donner vie à vos projets ;
- des quiz, des articles, des vidéos et des guides à consulter ;
- des informations sur nos ateliers pour échanger et améliorer votre bien-être.

L'Assurance retraite propose dans chaque région des forums, conférences, sorties et ateliers pour rester en forme et préserver ses capacités et son autonomie le plus longtemps possible. Animés par des professionnels de santé et des experts, ils représentent une occasion de partager votre expérience et de faire de nouvelles rencontres afin d'enrichir votre réseau social.

Les ateliers se déroulent en petits groupes de 10 à 15 personnes pour favoriser la convivialité et permettre à chaque participant de bénéficier de conseils personnalisés. Il existe des ateliers « Bienvenue à la retraite » qui vous donnent les clés pour bien vivre cette transition.

Les autres thèmes abordés sont multiples et varient selon les régions : nutrition, sommeil, santé, activité physique, équilibre, etc.

**Pour en savoir plus** et participer à l'un de nos ateliers, rendez-vous sur le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr), rubrique **"Trouver un atelier"**.



# L'accompagnement à l'adaptation du logement

Si votre logement ou celui d'un de vos proches ne correspond plus à vos besoins, votre caisse régionale peut vous accompagner dans vos démarches et vous soutenir financièrement pour des travaux d'adaptation de votre logement.



Il existe aussi des solutions alternatives entre votre domicile et les établissements, comme les résidences autonomes ou les maisons d'accueil, qui proposent des logements adaptés et disposent d'espaces communs qui favorisent la vie sociale.

D'autres solutions sont également possibles : la vie en accueil familial, l'habitat inclusif (où des personnes âgées font le choix, à titre de résidence principale, d'un mode d'habitation regroupé, entre elles ou avec d'autres personnes).

La cohabitation intergénérationnelle peut aussi être une option qui pourrait vous intéresser si vous avez une chambre disponible dans votre logement et avez envie d'accueillir un étudiant. L'Assurance retraite a développé une plateforme en ligne dédiée à la cohabitation intergénérationnelle avec le service [toitplusmoi.eu](https://toitplusmoi.eu) qui permet des échanges entre générations.

**Pour en savoir plus sur les types de logement,** consultez notre site [lassuranceretraite.fr](https://lassuranceretraite.fr).

Consultez aussi le site dédié à l'aménagement et la sécurisation du logement

[mieuxvivresonlogement.fr](https://mieuxvivresonlogement.fr).

# Vous, ou l'un de vos proches, rencontrez des difficultés dans la vie quotidienne ?

Pour répondre aux éventuelles difficultés liées à l'avancée en âge, l'Assurance retraite vous propose des services pour vous permettre de continuer à vivre dans votre domicile dans les meilleures conditions grâce à des conseils personnalisés, une aide à la vie quotidienne, aux loisirs, transports, etc. Ces aides sont soumises à condition de ressources et sont toujours précédées d'une évaluation réalisée sans frais à votre domicile.

Vous faites face à une situation difficile et subite (décès d'un proche, entrée du conjoint en établissement, déménagement, etc.) ? Le dispositif

d'aide aux situations de rupture (ASiR) peut vous apporter un soutien spécifique.

Vous avez été hospitalisé ? L'aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH) est une aide temporaire pour faciliter votre retour à domicile et favoriser votre rétablissement dans les meilleures conditions.

Vous avez besoin d'un accompagnement social pour vous aider à sortir d'une situation difficile ? Le service social peut vous accompagner.

**Pour en savoir plus sur les aides proposées** par votre caisse régionale, consultez notre site [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr).

## BON À SAVOIR

L'Agirc-Arrco propose aussi des aides si vous rencontrez des difficultés ponctuelles :

- « Sortir Plus » met à la disposition des bénéficiaires un accompagnateur pour leur permettre de se déplacer (faire ses courses, se rendre chez un ami, etc.) ;
- « Bien chez moi » permet de bénéficier de la visite d'un ergothérapeute pour identifier les difficultés rencontrées au domicile ;
- « l'Aide à domicile momentanée » permet d'intervenir auprès de personnes qui sont confrontées à une difficulté passagère (handicap temporaire, maladie, absence de l'aidant habituel, etc.).

Pour plus d'informations, consultez le site [agirc-arrco.fr/action-sociale/personnes-agees](http://agirc-arrco.fr/action-sociale/personnes-agees).

# Vivre ma retraite à l'étranger

**L'Assurance retraite verse des retraites dans près de 180 pays. Pour continuer à percevoir votre retraite française à l'étranger, quelques démarches sont nécessaires.**

## AVANT DE PARTIR

Pensez à communiquer à la caisse régionale qui vous verse votre retraite :

- votre nouvelle adresse ;
- tout changement de coordonnées bancaires.

## À L'ÉTRANGER

Vos caisses de retraite vous demanderont chaque année un certificat de vie afin de pouvoir continuer à payer votre retraite.

Quelle que soit votre nationalité, vous devez faire compléter ce document par une autorité locale compétente (une carte des types d'autorités est disponible sur l'espace retraités de [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)) de votre

pays de résidence et le renvoyer via le service en ligne « Transmettre mon certificat de vie ».

Il est important de le renvoyer dans les délais pour éviter que le paiement de votre retraite ne soit suspendu.

Si toutefois vous vous trouviez dans cette situation, renvoyez au plus vite votre certificat de vie pour que votre retraite vous soit à nouveau versée.

À noter : si vous êtes domicilié fiscalement à l'étranger, les prélèvements sur vos retraites personnelle et de réversion ne sont pas les mêmes qu'en France.

## CONSEIL

Si vous percevez l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI) ou l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa), sachez que ces prestations sont soumises à condition de résidence en France. Si vous déménagez à l'étranger, elles ne vous sont donc plus versées. Des contrôles de résidence peuvent être effectués à tout moment. Signalez votre départ à votre caisse régionale, afin d'éviter d'avoir à rembourser des sommes importantes.

Si vous revenez vivre en France, vous pourrez déposer une nouvelle demande d'ASI ou d'Aspa.

# Améliorer mes revenus

**Plusieurs dispositifs existent pour vous permettre de compléter votre retraite.**

## **L'ALLOCATION SUPPLÉMENTAIRE D'INVALIDITÉ**

Vous souffrez d'une invalidité\* ? Avant 62 ans, si vous bénéficiez d'une retraite anticipée, d'une retraite de réversion ou d'une pension de vieillesse de veuf ou de veuve, vous pouvez peut-être, sous certaines conditions, percevoir l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI).

## **L'ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES**

Si vous avez de faibles ressources, vous pouvez peut-être bénéficier de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa). Celle-ci est destinée à élever l'ensemble de vos ressources à un montant minimum. Pour en bénéficier, il vous faut remplir plusieurs conditions, notamment d'âge, de ressources et de résidence. Vous pouvez cumuler cette allocation avec des revenus d'activité dans la limite de 30 % du smic mensuel pour une personne seule (50% pour un couple).

## **LE CUMUL EMPLOI RETRAITE**

Il est possible de travailler une fois à la retraite. Selon votre situation, deux cas de figure sont possibles.

### **Le cumul intégral**

Vous pouvez cumuler intégralement votre retraite et un nouveau revenu d'activité :

- à partir de 62 ans, si vous totalisez la durée d'assurance nécessaire pour une retraite à taux maximum ;
- à défaut, à partir de l'âge d'obtention du taux maximum (entre 65 et 67 ans selon votre année de naissance).

Vous devez avoir obtenu toutes les retraites personnelles de base et complémentaires dont vous remplissez les conditions d'attribution.

Cette nouvelle activité peut être effectuée chez votre dernier employeur ou chez un nouvel employeur.

\* Vous devez être atteint d'une invalidité générale réduisant votre capacité de travail ou de gain d'au moins 2/3.

### **Le cumul plafonné**

Si vous ne remplissez pas les conditions pour bénéficier d'un cumul emploi retraite intégral, vous pouvez cumuler une nouvelle activité et votre retraite, dans une certaine limite. Pour les salariés, la somme mensuelle de votre nouveau revenu et de vos retraites (de base et complémentaires) ne doit pas dépasser la moyenne de vos 3 derniers salaires d'activité (ou 1,6 fois le smic si ce montant est plus avantageux).

En cas de dépassement, le montant de votre retraite est réduit (en fonction du montant du dépassement). Dès que votre revenu d'activité baisse ou si vous cessez de travailler, prévenez votre caisse régionale afin que le montant de votre retraite puisse être réajusté à votre nouvelle situation.

Contrairement au cumul intégral, vous devez attendre six mois après le point de départ de votre retraite si vous reprenez votre travail chez votre dernier employeur. Si vous reprenez votre activité avant ce délai, le paiement de votre retraite est suspendu.

En revanche, vous pouvez reprendre immédiatement un emploi chez un nouvel employeur.

Pour les travailleurs indépendants, il est possible de cumuler ses revenus professionnels d'indépendant et la retraite, si ces revenus ne dépassent pas un certain plafond.

### **IMPORTANT**

Dans le mois qui suit votre reprise d'activité salariée, vous devez impérativement :

- en informer votre caisse régionale par écrit ;
- fournir tous les justificatifs relatifs à cette reprise d'activité.

# Que faire en cas de décès de mon conjoint ?

## Prévenir sa caisse régionale

Si votre conjoint était retraité et dépendait de l'Assurance retraite, vous devez prévenir sa caisse régionale (Cnav, Carsat, CGSS, CSS) le plus rapidement possible. Vous devez indiquer son numéro de sécurité sociale et, si le décès est survenu à l'étranger, joindre à votre courrier un acte de décès.

Cette information permet d'arrêter le paiement de sa retraite en temps utile et vous évite d'avoir à rembourser des sommes perçues à tort. Sachez que la retraite du mois du décès est payée en totalité, quelle que soit la date du décès.

## Demander une retraite de réversion

Vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une retraite de réversion. Celle-ci est attribuée au conjoint et aux ex-conjoints d'un assuré décédé qui avait cotisé en tant que salarié du secteur privé ou travailleur indépendant.

automatiquement. Vous devez en faire la demande en vous connectant à votre espace personnel et en utilisant le service (disponible à compter de juillet 2020) ou en contactant votre caisse régionale.

Le montant de la retraite de réversion est égal à 54%\* de la retraite que percevait ou aurait perçu l'assuré décédé et peut être réduit selon vos ressources. Elle n'est pas versée

### CONSEIL

Une aide de votre caisse régionale existe pour vous accompagner dans une situation difficile, l'Asir (voir page 12).

\* Pour la retraite complémentaire des travailleurs indépendants, son montant est de 60% de la retraite que percevait ou aurait perçu l'assuré décédé.

# Informations utiles

Voici quelques informations qui peuvent vous faciliter la vie.

## Vous employez un salarié à domicile ou vous êtes employé par un particulier ?

Informez-vous sur le site [net-particulier.fr](http://net-particulier.fr) ! Pédagogique, ce site vous accompagne dans votre recherche d'un salarié à domicile ou d'un emploi chez un particulier. Pour une information plus précise, vous êtes orienté vers les sites référents dans le secteur de l'emploi entre particuliers.

Par ailleurs, Net-particulier facilite la mise en relation des particuliers employeurs et des salariés. À partir du portail, les internautes accèdent à toutes les offres d'emploi et aux profils des salariés du secteur de l'emploi à domicile.

**Pour en savoir plus**, consultez le site [net-particulier.fr](http://net-particulier.fr).

## Vous accompagnez un proche en situation de dépendance ?

Si vous aidez un proche en situation de dépendance, savoir prendre du répit, maintenir une vie sociale et accepter d'être aidé sont des conditions essentielles pour éviter une situation d'épuisement. Le site de l'Association Française des Aidants rassemble toutes les informations, outils, et conseils pour

vous accompagner et vous permet de partager votre expérience avec d'autres aidants.

**Pour en savoir plus**, rendez-vous sur [aidants.fr](http://aidants.fr) ou [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr).

# Complémentaire santé : une aide spécifique

La Complémentaire santé solidaire est une aide pour payer vos dépenses de santé. Selon vos ressources :

- la Complémentaire santé solidaire ne vous coûte rien ;
- ou la Complémentaire santé solidaire vous coûte moins de 1 € par jour par personne.

La Complémentaire santé solidaire peut couvrir l'ensemble de votre foyer.

**Pour en savoir plus**, connectez-vous sur [ameli.fr](https://ameli.fr).

## CONSEIL

[mesdroitssociaux.gouv.fr](https://mesdroitssociaux.gouv.fr) est un portail universel qui vous informe sur vos droits et facilite vos démarches administratives. Il vous permet d'accéder de manière centralisée aux prestations dont vous bénéficiez et de simuler vos droits à certaines aides (APL, RSA, CMU-C, etc.).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [mesdroitssociaux.gouv.fr](https://mesdroitssociaux.gouv.fr).



## MON ESPACE PERSONNEL

### POUR MA RETRAITE, JE CLIQUE, C'EST PLUS PRATIQUE !

- 1 Connectez-vous sur ***lassuranceretraite.fr***.
- 2 Cliquez sur « Créer mon espace personnel ».
- 3 Renseignez votre numéro de sécurité sociale et une adresse e-mail.
- 4 Complétez les renseignements demandés.
- 5 Découvrez tous nos services gratuits et personnalisés !

En cas de difficulté pour créer ou vous connecter à votre espace personnel, composez le 09 71 10 20 10.



**lassuranceretraite.fr**

Informations et services en ligne  
pour préparer et gérer votre retraite.



[youtube.com/lassuranceretraite](https://youtube.com/lassuranceretraite)



**3960**

Service 0,06 € / min  
+ prix appel

De l'étranger, composez le **+33 9 71 10 39 60**