

**GUIDE
RETRAITE**

PRÉPARER SA RETRAITE TOUT AU LONG DE SA VIE

**La retraite
en clair**
BNP PARIBAS CARDIF



**J'agis
pour ma
retraite**

Comment profiter pleinement de votre retraite ?

VOTRE GUIDE RETRAITE

La retraite est une phase de la vie pleine de possibilités et de liberté. Pour en tirer le meilleur parti, il est crucial de se concentrer sur trois aspects : la santé, les relations sociales et l'épanouissement personnel. Cela implique de planifier et de gérer votre budget pour répondre à vos besoins et aspirations.

Prendre soin de sa santé est essentiel. Une activité physique régulière et une alimentation équilibrée sont indispensables pour rester en forme et prévenir les maladies. Parallèlement, maintenir des relations sociales actives contribue grandement à votre bien-être émotionnel et mental. Rencontrer des proches ou participer à des activités communautaires enrichit votre quotidien.

Enfin, la retraite est l'occasion idéale pour se réaliser personnellement. Que vous poursuiviez des passions, acquériez de nouvelles compétences ou découvriez le monde, les possibilités sont infinies. De nombreux dispositifs et avantages spécifiques existent pour vous aider à réaliser vos projets à moindre coût.

Ce guide vous fournira des conseils pratiques et des informations essentielles pour anticiper vos besoins, gérer votre budget et vivre pleinement cette nouvelle phase de votre vie.

Profiter pleinement de sa retraite, c'est entretenir sa santé, cultiver ses relations et poursuivre ses passions avec sérénité.



Retrouvez nos articles pour plus d'informations dans notre dossier spécial sur notre site <https://www.la-retraite-en-clair.fr>

PROFITER DE VOTRE RETRAITE

PRENDRE SOIN DE SOI

Comment profiter pleinement de votre retraite ?

Pour profiter au mieux de votre retraite, il est important de prendre soin de votre santé, d'entretenir vos relations sociales et de continuer à vous accomplir dans différents projets. Qu'est-ce que cela représente en termes de budget ?

Restez actif et prenez soin de votre santé

L'activité physique

Gymnastique douce, marche nordique, aquagym, yoga, course à pied... À tout âge, et plus encore après 65 ans, l'activité physique régulière est bénéfique pour la santé, avec des bienfaits comme l'amélioration de la circulation sanguine, la prévention de maladies chroniques telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires ou encore un mieux-être général.

- Les clubs de sports privés proposent rarement des tarifs spécifiques pour les retraités. En revanche, vous pouvez souvent obtenir des réductions dans les services municipaux : piscine, courts de tennis, etc.
- Les grandes villes comme Paris proposent aussi des programmes spéciaux comprenant des activités gratuites pour les personnes au-delà d'un certain âge.

BON À SAVOIR

150 minutes d'activité modérée par semaine pour rester en forme !

Parmi les Français âgés de 50 ans et plus, 4 sur 10 ne pratiquent aucune activité sportive. Les grandes villes comme Paris proposent aussi des programmes spéciaux comprenant des activités gratuites pour les personnes au-delà d'un certain âge.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de pratiquer chaque semaine au moins 2h30 d'activité physique modérée.

PROFITER DE VOTRE RETRAITE

PRENDRE SOIN DE SOI

L'alimentation

En plus de l'activité physique, l'alimentation joue un rôle important dans votre santé. Le programme Manger Bouger recommande ainsi de :

- **Augmenter** les fruits et légumes, les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...), les fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes, etc.) et le fait-maison.
- **Privilégier** le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets, les poissons gras et maigres en alternance, l'huile de colza, de noix et d'olive, les produits laitiers, les aliments de saison et produits localement, ainsi que les aliments bio.
- **Réduire** l'alcool, les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés, les produits salés et le sel, la charcuterie, la viande et les produits avec un Nutri-Score D et E.

Budget alimentation

Selon votre mode de vie, l'alimentation (courses alimentaires, restaurants, marchés, boissons...) représente un budget compris entre 546 € et 980 €, d'après le simulateur MonDemain de BNP Paribas.

Les soins de santé

Votre santé passe aussi par une attitude active quant à vos besoins médicaux. Prévoir des examens réguliers avec votre médecin généraliste et des médecins spécialistes est crucial pour détecter et prévenir vos problèmes potentiels.

À NOTER

Entre **60 et 65 ans**, vous profitez d'un **bilan prévention intégralement pris en charge** par l'assurance maladie.

Mutuelle senior : Souscrivez éventuellement à une mutuelle senior qui prend en compte vos besoins spécifiques. En moyenne, une mutuelle santé pour un couple de 60 ans revient à environ 250 € par mois, avec plusieurs dizaines d'euros de différence d'une région à l'autre.

POINTS CLÉS À RETENIR

- **Restez actif :** 150 minutes d'activité modérée par semaine
- **Alimentation saine :** Favorisez les fruits, légumes, aliments complets, et réduisez les produits transformés
- **Soins de santé réguliers :** Consultez régulièrement vos médecins et souscrivez à une mutuelle senior

CONSEILS PRATIQUES

Entretenez vos relations sociales

Votre bien-être général passe également par **vos interactions sociales au quotidien**. Et pour cela, aucun budget n'est à prévoir ! **Vous avez seulement besoin de temps.**

Vous pouvez profiter des réductions dans les transports en commun (mobilités de votre ville, carte SNCF, etc.) pour rendre visite à vos proches.

QUESTIONS FRÉQUENTES

1. Quelle est la recommandation de l'OMS pour l'activité physique ?

- Au moins 2h30 d'activité physique modérée par semaine.

2. Quels aliments sont recommandés par le programme Manger Bouger ?

- Fruits, légumes, légumineuses, fruits à coque non salés, produits complets, poissons gras et maigres, huiles végétales saines, produits laitiers, aliments de saison et bio.

PROFITER DE VOTRE RETRAITE

PRENDRE SOIN DE SOI

Voici quelques idées pour entretenir vos relations sociales et en créer de nouvelles :

| FAMILLE | COMMUNAUTÉ | AMITIÉ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Organisez des réunions de famille et des sorties qui constitueront des souvenirs précieux : pique-niques, excursions, fêtes de famille...</p> <p>Offrez votre aide aux membres de votre famille qui en ont besoin : garde des petits-enfants, aide aux tâches ménagères ou simplement être présent pour une écoute attentive.</p> | <p>Rejoignez des clubs ou des associations locales qui correspondent à vos intérêts.</p> <p>Devenez bénévole pour aider les autres, que ce soit dans les hôpitaux, les écoles, la rue, etc.</p> <p>Contribuez à des projets qui améliorent votre quartier ou votre ville, comme des campagnes de nettoyage, des initiatives écologiques ou des événements culturels</p> | <p>Restez en contact avec vos amis grâce au téléphone ainsi qu'aux réseaux sociaux et messageries connectées : WhatsApp, Facebook, emails, etc.</p> <p>Participez aux événements de votre ville : fête des voisins, café-débat, etc.</p> <p>Inscrivez-vous à des services en ligne qui facilitent les rencontres entre les gens, comme Meetup, On Va Sortir, Copains d'avant, etc.</p> <p>Et si vous cherchez l'amour, il existe des applications de rencontre dédiées aux 50 ans et plus !</p> |

Réalisez-vous personnellement

La retraite est l'occasion de répondre à vos besoins plus profonds de sens, de réalisation, de liberté, de développement. Selon votre profil, c'est le moment idéal pour :

- **Poursuivre des passions et des hobbies** : écriture, musique, artisanat, etc.
- **Apprendre de nouvelles compétences** : suivre des cours en ligne, s'inscrire à des formations ou à l'université.
- **Voyager** : découvrir de nouvelles cultures.

Pour toutes ces activités, des dispositifs et des tarifs spéciaux sont généralement proposés aux personnes en âge d'être à la retraite. Par exemple, la carte [reduc-senior](#), gérée par la société Oclev et réservée aux 55 ans et plus, permet d'obtenir des réductions sur les loisirs, les vacances, le confort et le bien-être, mais aussi dans les commerces de proximité et les enseignes de qualité.

ANTICIPER VOTRE BUDGET RETRAITE

BUDGET À LA RETRAITE

Comment vous organiser ?

La retraite est une étape importante de la vie, marquée par une transition vers une nouvelle forme de quotidien. Anticiper et organiser son budget retraite est essentiel pour profiter pleinement de cette période sans soucis financiers. Voici quelques étapes clés pour bien préparer votre budget retraite.

1. Faites le calcul des ressources dont vous allez disposer

Quels seront vos revenus ?

- Pensions de retraite de base et complémentaire
- Autres revenus (placements immobiliers, revenus locatifs, financiers, assurance vie, plan d'épargne retraite, livrets réglementés, etc.)

2. Faites le point sur vos projets et vos priorités

Interrogez-vous : qu'aimez-vous ?

- Voyager ?
- Explorer différents loisirs ?
- Aménager votre intérieur ?
- Faire plaisir à votre famille ?

3. Calculez les dépenses incompressibles

Identifiez les dépenses fixes et incontournables :

- Impôts
- Frais médicaux (optique, dentaire, audition, etc.)
- Logement
- Transports
- Alimentation

QUESTIONNES FRÉQUENTES

1. Comment estimer mes dépenses à la retraite ?

- Faites un bilan de vos dépenses actuelles et ajustez-les en fonction de vos projets de retraite.

2. Quels sont les principaux avantages financiers pour les seniors ?

- Réductions sur les transports, tarifs spéciaux pour les activités culturelles, avantages fiscaux.

3. Comment maximiser mes revenus de retraite ?

- Diversifiez vos sources de revenus (placements immobiliers, financiers) et optimisez vos droits à la retraite.

4. Quels sont les frais médicaux à anticiper ?

- Prévoyez des dépenses pour l'optique, le dentaire et l'audition, ainsi que pour les assurances santé complémentaires, mutuelle et frais non pris en charge



N'hésitez pas à **contacter votre conseiller bancaire pour vous accompagner** à chaque étape de la préparation de votre budget retraite.

Il pourra également **vous proposer des stratégies d'épargne** visant à améliorer vos revenus à moyen terme et à rééquilibrer vos dépenses.

ANTICIPER VOTRE BUDGET RETRAITE

BUDGET À LA RETRAITE

4. Calculez les dépenses variables

Prévoyez un budget pour les activités :

- Confort
- Culture
- Sports et bien-être
- Hobbies et passions
- Vie sociale
- Voyages

5. Vérifiez vos avantages seniors

Informez-vous sur les avantages et tarifs spéciaux pour :

- Vos déplacements
- Les voyages
- Les inscriptions à un club de sport
- Les visites de lieux touristiques

BON À SAVOIR

Pensez également à vous renseigner auprès de vos caisses de retraite qui octroient des [aides financières](#) à leurs assurés, dans certaines conditions.

POINTS CLÉS À RETENIR

Évaluez vos ressources :

- Assurez-vous de connaître tous vos revenus pour éviter les mauvaises surprises.

Hiérarchisez vos priorités :

- Définissez vos projets principaux pour ajuster vos dépenses.

Prendre en compte les dépenses incompressibles :

- Prévoyez un budget pour les dépenses médicales et autres urgences.

Profitez des avantages seniors :

- Renseignez-vous sur les réductions et avantages auxquels vous avez droit.

CONSEILS PRATIQUES

- **Investissez dans des placements** immobiliers ou financiers.
- **Remboursez vos crédits avant votre départ à la retraite** pour alléger vos charges financières.
- **Comparez les offres de mutuelle** pour trouver la meilleure couverture adaptée à vos besoins.

Retraite : les dépenses à anticiper

| CATÉGORIE | DÉPENSES | ESTIMATION BUDGET MENSUEL * |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Impondérables | <ul style="list-style-type: none"> • Impôts • Frais médicaux (mutuelle santé, optique, dentiste, spécialistes) • Budget de précaution | 293 € à 504 € |
| Logement | <ul style="list-style-type: none"> • Mensualité de crédit, loyer • Prime d'assurance • Taxes foncières et habitation • Abonnement internet, téléphone et multimédias • Électricité, gaz, etc. | 623 € à 1 008 € (beaucoup moins si vous avez déjà remboursé votre crédit et que vous êtes propriétaire) |
| Transports | <ul style="list-style-type: none"> • Achat ou amortissement de votre moyen de transport • Prime d'assurance • Entretien, réparations • Équipement • Carburant • Abonnement • Tickets unitaires • Taxis, VTC | 504 € à 916 € (beaucoup moins si vous vous déplacez peu ou avez déjà remboursé l'achat éventuel de votre véhicule) |
| Alimentation | <ul style="list-style-type: none"> • Courses alimentaires • Restaurants • Boissons, alcool | 550 € à 988 € |
| Loisirs | <ul style="list-style-type: none"> • Voyages (déplacement en train, avion et hôtel, location de vacances) • Activités sportives (abonnement, matériel) • Sorties culturelles (cinéma, théâtre, concert) • Shopping (vêtements) | 606 € à 1 282 € (variable du simple au double selon votre mode de vie) |

* Estimations réalisées pour un retraité âgé de 64 ans en 2024, sur le [simulateur MonDemain](#) (par BNP Paribas), dont le budget mensuel brut est estimé entre 2 576 et 4 698€.



Votre imposition en tant que retraité

Vos pensions de retraite de base et complémentaire sont soumises à l'impôt sur le revenu. Mais la différence avec votre revenu d'activité précédent peut vous faire changer de taux dans le barème de l'impôt sur le revenu : vous payerez alors moins d'impôts.

COMPLÉTER VOTRE PENSION DE RETRAITE

COMPLÉTER SA PENSION

Comment compléter votre pension de retraite ?

La retraite est une période où vous avez enfin le temps de réaliser ce que vous reportiez durant votre vie professionnelle : voyager, aménager votre intérieur, cultiver votre jardin, découvrir de nouvelles activités, etc. Cependant, c'est aussi une période où vos revenus diminuent... à moins de l'anticiper ou de compléter votre pension avec d'autres sources de revenus ! Et les options ne manquent pas.

Les différentes options

| CUMULER EMPLOI ET RETRAITE | MONÉTISER SON PATRIMOINE IMMOBILIER | DÉBLOQUER SON PER |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 3,6 % des retraités sont en cumul emploi-retraite (en 2021) | 3 retraités sur 4 sont propriétaires (parmi les 65 ans et plus en 2023) et certains mettent leur bien en viager | Environ 10 millions de détenteurs d'un Plan Épargne Retraite (en 2024) |

Cumuler emploi et retraite : un choix flexible

À la retraite, vous n'aurez peut-être pas envie de revenir dans le monde du travail. Cependant, si vous voulez générer des revenus supplémentaires, c'est une solution intéressante. **Le cumul emploi-retraite offre une grande flexibilité** : vos gains viennent compléter votre pension de retraite, versée automatiquement tous les mois. Vous êtes donc moins dépendant de vos nouveaux revenus, ce qui vous permet de travailler à temps partiel ou en tant qu'indépendant et d'explorer de nouveaux secteurs d'activité.

Il existe 2 situations :

- **vous cumulez un emploi avec une retraite à taux plein** : dans ce cas, vos revenus ne sont pas plafonnés. Lorsque vous cessez votre nouvelle activité, vous avez droit à un supplément de retraite (plafonné) ;
- **vous cumulez un emploi avec une retraite sans taux plein** : vos revenus sont plafonnés. Vous n'avez pas droit au supplément de retraite.

Quelques exemples d'activités pour les 60 ans et +

Tuteur ou professeur à domicile ; services à domicile (garde d'enfants ou d'animaux, bricolage...) ; acteur ou mannequin senior ; panéliste ou testeur de produit...

COMPLÉTER VOTRE PENSION DE RETRAITE

COMPLÉTER SA PENSION

Être ou devenir propriétaire : le choix n°1 pour une retraite paisible

Être propriétaire à la retraite représente un avantage certain : vous n'avez plus de loyer à payer. Souvent, votre crédit est également remboursé ou presque remboursé, ce qui améliore considérablement votre pouvoir d'achat et compense la baisse de vos revenus.

Conseils pour devenir propriétaire :

- Achetez dès que possible. Avec une durée moyenne de crédit immobilier de 20 ans, en achetant à 40 ans, vous aurez fini de rembourser vers 60 ans, quelques années avant la retraite.
- Il n'est jamais trop tard pour acheter. Même à la retraite, votre pension, considérée comme un revenu sûr, peut rassurer votre banque, à condition que son montant soit suffisant par rapport au crédit demandé.
- Pensez aux investissements immobiliers alternatifs comme l'achat de places de parking ou de locaux pour générer des revenus locatifs.

Vous avez plus de 70 ans et êtes propriétaire ?

- La **vente en viager** permet de générer un revenu supplémentaire tout en continuant à vivre dans votre bien. Vous percevez une rente à vie et le nouvel acheteur devient propriétaire après votre départ.
- Louez votre bien en partie (chambre, local) ou en totalité (résidence secondaire, parking).

✓ POINTS CLÉS À RETENIR

Cumuler emploi et retraite :

- C'est une option flexible pour générer des revenus supplémentaires tout en percevant votre pension de retraite.
- Vous pouvez choisir de travailler à temps partiel ou en tant qu'indépendant, ce qui vous permet d'explorer de nouveaux secteurs d'activité.

Deux situations possibles :

- **Retraite à taux plein :** Pas de plafonnement des revenus. Un supplément de retraite plafonné est possible après cessation de la nouvelle activité.
- **Retraite sans taux plein :** Revenus plafonnés. Pas de supplément de retraite.

💡 CONSEILS PRATIQUES

- **Achetez dès que possible** pour avoir remboursé votre crédit avant la retraite.
- **Même après 60 ans**, il n'est jamais trop tard pour acheter, à condition que votre pension soit suffisante pour rassurer la banque.
- Pensez à l'**achat de places de parking** ou de locaux pour générer des revenus locatifs.
- Envisagez la **vente en viager** pour un revenu complémentaire.
- **Louez** une partie de votre bien (chambre, local) ou la totalité si vous possédez une résidence secondaire.

COMPLÉTER VOTRE PENSION DE RETRAITE

COMPLÉTER SA PENSION

Débloquer son PER : rente ou capital ?

Si vous avez investi dans un Plan d'épargne retraite (PER) lorsque vous étiez actif, c'est le moment de profiter de votre investissement. Vous avez 3 options pour récupérer votre PER :

- en capital (somme versée en 1 fois),
- en rente (somme versée chaque mois),
- en capital et en rente.

En capital

Pourquoi choisir la sortie en capital ?

Si vous envisagez un projet nécessitant un apport financier important, comme l'achat d'un bien immobilier pour devenir propriétaire, la sortie en capital peut être une option avantageuse.

Comment ça fonctionne ?

Vous pouvez retirer la somme nécessaire directement de votre Plan d'Épargne Retraite (PER), vous permettant de concrétiser votre projet sans attendre.

Fiscalité de la sortie en capital

Bon à savoir :

Tous les versements volontaires sont déductibles par défaut du revenu pour le calcul de l'impôt sur le revenu. Toutefois, pour chaque versement volontaire, l'adhérent a la possibilité de renoncer au bénéfice de cette déductibilité. Cette option est irrévocable.

- pour **la part correspondant aux versements effectués** : barème de l'IR et exonération des prélèvements sociaux ;
- pour **la part correspondant aux intérêts** : Prélèvement Forfaitaire Unique (12,8 % ou option barème de l'IR) et prélèvements sociaux.

QUESTIONNNAIRE FRÉQUENTES

1. Puis-je cumuler un emploi avec une retraite sans taux plein ?

- Oui, mais vos revenus seront plafonnés, et vous ne bénéficierez pas d'un supplément de retraite.

2. Quels sont les avantages de la vente en viager ?

- Elle vous permet de percevoir une rente tout en continuant à vivre dans votre logement.

3. Quelle est la fiscalité pour une sortie en capital du PER ?

- Les versements sont soumis au barème de l'IR, avec des options pour exonération des prélèvements sociaux.

4. Quel type de sortie du PER est préférable pour un complément de revenu à vie ?

- La sortie en rente est idéale pour un revenu stable à vie.

5. Peut-on débloquer son PER à la retraite tout en continuant à épargner ?

- Oui, vous pouvez continuer à épargner dans votre PER même à la retraite.

COMPLÉTER VOTRE PENSION DE RETRAITE

COMPLÉTER SA PENSION

En rente

Si vous souhaitez bénéficier d'un complément de revenu à vie, la sortie en rente est à privilégier.

Fiscalité de la sortie en rente

- Régime des rentes viagères à titre gratuit (barème de l'IR avec abattement plafonné de 10 %)
- Prélèvements sociaux : taux de 17,2 % sur une fraction de la rente déterminée selon le régime des rentes viagères à titre onéreux (abattement de 40, 50, 60 ou 70 % selon l'âge du crédirentier).

Comment choisir ?

Calculez ou demandez auprès du gestionnaire de votre PER ce que représente respectivement la sortie en rente et en capital, dans votre situation, pour vous aider à choisir entre les 3 options de retrait.

D'autres produits d'épargne à envisager

Il existe d'autres produits auxquels vous pouvez souscrire indépendamment de votre âge, comme :

- **les livrets d'épargne** : des placements sécurisés et faciles à utiliser,
- **l'assurance vie** : une épargne flexible avec des avantages fiscaux,
- **les Sociétés civiles de placement immobilier (SCPI)** : pour générer des revenus immobiliers sans gestion directe des biens,
- **le Plan d'épargne en actions (PEA)** : un investissement en bourse avec des avantages fiscaux.

Ces produits ne nécessitent pas forcément un gros apport initial mais présentent divers avantages et inconvénients (comme le risque de perte en capital avec le PEA).

Rappel :

Cumuler emploi et retraite :

Le cumul emploi-retraite vous permet de travailler tout en percevant votre pension de retraite. Vous pouvez choisir un emploi à temps partiel ou devenir indépendant, ce qui vous apporte une flexibilité précieuse.

Être propriétaire à la retraite :

Posséder un bien immobilier à la retraite est un atout majeur pour réduire vos charges mensuelles et augmenter votre pouvoir d'achat.

Débloquer son PER :

Votre Plan d'épargne retraite (PER) peut être récupéré sous forme de capital, de rente ou un mélange des deux, selon vos besoins.

A NOTER

Vous pouvez aussi continuer à épargner dans votre PER à la retraite, et choisir de le débloquer plus tard.



De nombreuses options s'offrent à vous pour compléter vos revenus et vous assurer une retraite sereine et épanouissante.

N'hésitez pas à contacter votre conseiller bancaire pour affiner votre stratégie en fonction de vos besoins et possibilités.

BIEN VIEILLIR À LA RETRAITE

PRÉPARER SA VIE À LA RETRAITE

Bien vieillir et rester autonome

La retraite est une nouvelle étape de la vie : à côté de vos loisirs et de votre vie sociale, elle peut aussi être marquée par une santé plus fragile et une autonomie parfois réduite. Anticiper ces changements, c'est assurer votre bien-être futur. Voici quelques conseils pour rester actif et autonome chez vous, avec les aides disponibles dont vous pouvez bénéficier pour vous accompagner.



9 / 10 Plus de **9 retraités sur 10** souhaitent vieillir à domicile.

Les aides des caisses de retraite

Les caisses de retraite proposent diverses aides pour leurs assurés, couvrant des besoins variés comme :

- Adaptation du logement
- Aide à domicile
- Actions de prévention de la perte d'autonomie

Pour en savoir plus, [contactez votre caisse de retraite](#).

Les aides sociales départementales

Chaque département dispose d'aides spécifiques pour les retraités :

- Aide-ménagère
- Portage de repas
- Accompagnement pour les déplacements

Renseignez-vous auprès de votre conseil départemental.

QUESTIONNES FRÉQUENTES

1. Quelles sont les conditions pour bénéficier de l'APA ?

- L'APA est destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie.

2. Comment savoir si je suis éligible aux aides des caisses de retraite ?

- Consultez votre caisse de retraite pour connaître les critères d'éligibilité.

3. Quels sont les types d'aménagements financés par les aides sociales départementales ?

- Les aides peuvent inclure l'aide ménagère, le portage de repas, et l'accompagnement pour les déplacements, selon les besoins spécifiques.

4. Est-ce que l'APA couvre également les frais en établissement spécialisé ?

- Oui, l'APA peut financer une partie des coûts en établissement spécialisé, en fonction du niveau de dépendance.



D'après l'Insee, l'APA couvre **80 % des frais** de maintien à domicile des personnes âgées.

BIEN VIEILLIR À LA RETRAITE

PRÉPARER SA VIE À LA RETRAITE

L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie, l'APA permet de financer une partie des dépenses nécessaires pour rester à domicile ou en établissement spécialisé. Cette aide est attribuée selon votre niveau de dépendance (échelle « GIR »).

Taux de retraités en situation de dépendance (GIR 1-4) par tranche d'âge.

| 65-74 ans | 75-84 ans | 75-84 ans |
|-----------|-----------|-----------|
| 1,45 % | 5,3 % | 18,4 % |

La dépendance augmente avec l'âge, mais elle peut être ralentie avec certaines mesures de prévention

L'APA est accessible sans conditions de ressources. En revanche, la plupart des aides des départements et des caisses de retraite sont attribuées aux personnes dont les ressources sont inférieures à un certain plafond.

Anticiper la dépendance

La dépendance peut survenir progressivement ou soudainement. Voici quelques conseils pour y faire face :

- **Évaluez vos besoins** : Faites un point régulier sur votre état de santé avec votre médecin traitant et chez des spécialistes.
- **Souscrivez à une assurance dépendance** : Cela vous permet de bénéficier d'une rente ou d'une aide financière en cas de perte d'autonomie.
- **Prenez soin de vous-même** : Restez actif, entretenez vos relations sociales et engagez-vous dans divers projets et loisirs.

CONSEILS PRATIQUES

Maintenir des activités physiques et sociales contribue à une meilleure santé physique et mentale à la retraite.

POINTS CLÉS À RETENIR

- **Anticiper la dépendance** : Évaluer régulièrement votre état de santé, souscrire une assurance dépendance, prendre soin de soi-même
- **Adaptation du logement** : Équipements et aménagements pour la sécurité et le confort
- **MaPrimeAdapt'** : Aide pour financer des travaux d'adaptation du logement
- **Activités sociales** : Essentielles pour le bien-être et la santé mentale

BIEN VIEILLIR À LA RETRAITE

ÇA SE PRÉPARE

Bien vieillir chez soi

Un logement sécurisé et adapté est crucial pour maintenir votre autonomie et votre sécurité à la retraite :

- **Équipez votre logement :** Rampes de franchissement, fauteuils et aides au déplacement, barres d'appui ou de redressement, bandes et revêtements antidérapants.
- **Demandez les aides pour bien vieillir chez vous :** MaPrimeAdapt' peut financer des travaux d'équipement du logement comme le remplacement d'une baignoire par une douche, l'installation de mains courantes, ou encore le changement de revêtements au sol.

Bien vieillir à domicile : combien ça coûte ?

| 65-74 ans | 75-84 ans | 85 ans et plus |
|----------------|----------------|------------------|
| 695 € par mois | 885 € par mois | 2 070 € par mois |

Source : retraite.com / Silver Alliance (4e baromètre) - 2023

QUESTIONNES FRÉQUENTES

1. Quels sont les bénéfices de rester actif et engagé socialement à la retraite ?

- Rester actif et engagé contribue à une meilleure santé physique et mentale, en favorisant le bien-être et en réduisant le risque de dépression.

2. Quelles démarches entreprendre pour bénéficier de MaPrimeAdapt' ?

- Pour obtenir MaPrimeAdapt', contactez l'Agence nationale de l'habitat ou consultez leur site web pour demander des informations.

3. Comment est calculé le niveau de dépendance pour l'attribution de l'APA ?

- Le niveau de dépendance est évalué selon l'échelle GIR (Groupe Iso-Ressources), qui classe les personnes en fonction de leur degré d'autonomie.

4. Existe-t-il des aides fiscales pour les travaux d'adaptation du logement ?

- Oui, certaines dépenses peuvent donner droit à des crédits d'impôts ou autres aides fiscales. Renseignez-vous auprès de l'administration fiscale pour plus d'informations.

HÉRITAGE ET DONATION

TRANSMETTRE SON PATRIMOINE

Les règles de l'héritage

En l'absence de testament, la loi détermine qui hérite.

Succession

La succession légale suit l'ordre suivant :

- **Descendants (enfants, petits-enfants, etc.)** : Ils sont prioritaires et se partagent l'héritage à parts égales.
- **Conjoint survivant** : S'il n'y a pas de descendants, le conjoint survivant hérite. S'il y a des descendants, il a droit à une part de l'héritage, généralement $\frac{1}{4}$ en pleine propriété ou la totalité en usufruit.
- **Ascendants (parents, grands-parents)** : Si le défunt n'a pas de descendants ni de conjoint, les parents héritent à parts égales.
- **Collatéraux (frères, sœurs, neveux, nièces)** : Si le défunt n'a ni descendants, ni conjoint, ni parents, les frères et sœurs ou leurs ascendants héritent.

Fiscalité

Vos héritiers bénéficient d'un abattement sur la base de calcul des droits de succession. Plus le lien de parenté est fort, plus l'abattement l'est aussi :

- **100 000 €** pour un enfant, un père ou une mère ;
- **15 932 €** pour un frère ou une sœur ;
- **7 967 €** pour un neveu ou une nièce ;
- **1 594 €** en l'absence d'un autre abattement applicable.

Les personnes en situation de handicap remplissant les conditions bénéficient d'un abattement supplémentaire de **159 325 €**.

Le conjoint survivant ou partenaire de Pacs est totalement exonéré de droits de succession.

💡 CONSEILS PRATIQUES

- **Rédigez un testament** pour exprimer vos dernières volontés.
- **Pensez à informer vos proches** de l'existence de votre testament.
- **Consultez un notaire** pour optimiser la transmission de votre patrimoine.



*Le conjoint survivant ou partenaire de Pacs est **totalement exonéré** de droits de succession.*

*C'est un **avantage fiscal important** à considérer lors de la planification de votre **patrimoine**.*

TESTAMENT

Vos descendants sont protégés par la loi : vous ne pouvez pas les déshériter. La réserve héréditaire varie selon le nombre de descendants :

- **1 enfant** : $\frac{1}{2}$ de votre héritage ;
- **2 enfants** : $\frac{2}{3}$ de votre héritage ;
- **3 enfants et plus** : $\frac{3}{4}$ de votre héritage.

La part restante est appelée **quotité disponible**. C'est cette quotité disponible que vous pouvez répartir dans votre testament, selon vos souhaits.

HÉRITAGE ET DONATION

TRANSMETTRE SON PATRIMOINE

Les règles de la donation

La donation vous permet de donner de votre vivant. Le fonctionnement et les règles sont différents de la succession.

Types de donation

Vous pouvez choisir :

- **Donation entre vifs** : pour transférer immédiatement et de façon irrévocable vos biens à un donataire (celui qui reçoit) ;
- **Donation-partage** : pour répartir vos biens entre vos héritiers de votre vivant, en évitant ainsi des conflits potentiels après votre décès.

Vous pouvez aussi décider de donner en pleine propriété, en nue-propriété ou en usufruit.

Fiscalité

Abattements fiscaux :

- **100 000 €** pour un enfant,
- **80 724 €** pour un époux ou partenaire de Pacs,
- **31 865 €** pour un petit-enfant,
- **15 932 €** pour un frère ou une sœur,
- **5 310 €** pour un arrière-petit-enfant,
- **7 967 €** pour une nièce ou un neveu,
- **0 €** dans les autres situations.

Si vous donnez à une personne en situation de handicap, elle bénéficie d'un abattement spécifique de **159 325 €**, qui se cumule avec un autre abattement. Pour en bénéficier, il faut que le handicap limite la capacité de travail (ou les études).

QUESTIONNES FRÉQUENTES

1. Quelle est la différence entre une donation en pleine propriété et en nue-propriété ?

- En pleine propriété, vous transférez l'ensemble des droits sur le bien. En nue-propriété, vous en transférez uniquement la propriété, l'usufruit restant à votre charge.

2. Combien de temps une donation est-elle valable ?

- Une donation est irrévocable une fois acceptée par le donataire.

3. Peut-on donner des biens à des petits-enfants ?

- Oui, avec un abattement de **31 865 €**.

CONSEILS PRATIQUES

- Avant de faire une donation, évaluez bien **l'impact sur votre patrimoine** et vos besoins futurs.
- **Consultez un notaire** pour choisir la forme de donation la plus adaptée à votre situation.

POINTS CLÉS À RETENIR

Le don d'argent

Le don familial de somme d'argent est totalement exonéré de droits de succession, si vous donnez avant vos **80 ans** et que le bénéficiaire est majeur (ou émancipé).

HÉRITAGE ET DONATION

TRANSMETTRE SON PATRIMOINE

Donation ou succession : comment choisir ?

Choisir entre donation et succession dépend de plusieurs facteurs, dont vos objectifs personnels, la situation familiale et les considérations fiscales. Voici quelques points à prendre en compte pour vous aider à faire un choix éclairé.

| CRITÈRES | SUCCESSION | DONATION |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Moment de transfert | Après le décès | De votre vivant |
| Contrôle des biens | Conservation complète de vos biens jusqu'au décès | Transfert immédiat (avec possibilité de réserve d'usufruit) |
| Avantages fiscaux | Pas d'abattements renouvelables | Abattements fiscaux renouvelables tous les 15 ans |
| Prévention des conflits | Peut entraîner des conflits après le décès | Répartition anticipée pour éviter les conflits |
| Aide immédiate | Non applicable | Oui, aide immédiate aux bénéficiaires |
| Protection du conjoint | Droits légaux (peuvent être augmentés par testament) | Donation au dernier vivant pour augmenter la protection |
| Égalité entre héritiers | Doit être gérée par testament ou par la loi | Permet des donations-partage équitables |
| Formalités | Formalités notariées après décès | Formalités notariées de votre vivant |
| Frais | Frais de succession | Frais de donation (notaires, droits de donation) |
| Considérations fiscales | Droits de succession calculés sur la valeur totale au décès | Possibilité de réduire les droits de succession via donations étalées |
| Valorisation des biens | Valeur des biens au moment du décès | Valeur des biens au moment de la donation |

Selon votre situation, il peut exister de nombreuses subtilités dans la donation ou la succession. N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'un notaire pour être accompagné.

PRÉPARER SA RETRAITE TOUT AU LONG DE SA VIE

Anticiper sa retraite pour bien la vivre, c'est important !

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site



www.la-retraite-en-clair.fr

Retrouvez
La-retraite-en-clair.fr
sur les réseaux sociaux



N'hésitez pas
à nous contacter pour toute question

Les éléments et données présentés dans ce guide sont communiqués à titre indicatif et ne sauraient engager en aucun cas la responsabilité de l'éditeur.

Publié en septembre 2024

