

**GUIDE
RETRAITE**

PRÉPARER SA RETRAITE TOUT AU LONG DE SA VIE



**La retraite
en clair**
BNP PARIBAS CARDIF



**J'agis
pour ma
retraite**

Préparer sa retraite tout au long de sa vie

VOTRE GUIDE RETRAITE

La retraite constitue une nouvelle étape de vie et pour pouvoir en profiter pleinement, il faut la préparer avec soin. Active, solidaire, nomade, tranquille... quelle que soit la retraite à laquelle vous aspirez, la question des ressources dont vous disposerez est importante. Vous devez anticiper le fait que vos revenus à la retraite seront inférieurs à votre dernière rémunération. Y voir clair sur ces questions, avoir une idée précise de la pension de retraite que vous percevrez vraiment et connaître les différents moyens de la compléter, est essentiel pour bien vivre cette période de la vie.

Le système français de retraite est complexe. Il a fait l'objet de plusieurs réformes successives ces dernières années, la dernière en date étant celle de septembre 2023 dont la principale nouveauté est le recul de l'âge légal de départ à la retraite à 64 ans. La génération de 1968 sera la première impactée par cette date et les générations précédentes pourront partir entre 62 et 64 ans selon leur année de naissance. L'objet de ce guide édité par BNP Paribas Cardif est de vous donner les clés pour comprendre comment fonctionne le système, comment calculer la pension que vous toucherez et quels sont les moyens mis à votre disposition pour optimiser vos revenus à la retraite.

Se préparer à bien vivre sa retraite, c'est important !



Vous y trouverez l'essentiel des informations à connaître sur notre site
<https://www.la-retraite-en-clair.fr>

DÉPART ANTICIPÉ POUR CARRIÈRE LONGUE

CARRIÈRE LONGUE

Lorsqu'on a commencé à travailler (très) jeune, on peut, sous certaines conditions, prétendre à partir à la retraite de façon anticipée. Les conditions varient selon l'année de naissance et l'âge auquel l'assuré a commencé à travailler.

Partir plus tôt grâce à la retraite anticipée pour carrière longue

Pour bénéficier d'un départ à la retraite anticipé pour carrière longue, il faut avoir commencé à travailler à partir de 16 ans et avant 21 ans.

Conditions pour bénéficier de cette retraite anticipée

1. Trimestres cotisés nécessaires :

- Un nombre suffisant de trimestres cotisés, dépendant de l'année de naissance (172 trimestres pour la génération 1965 et après).

2. Trimestres en début de carrière :

- 5 trimestres minimum (ou 4 trimestres si vous êtes né entre octobre et décembre).
- Ces trimestres peuvent être validés sur plusieurs années différentes.

QUATRE BORNES D'ÂGE POUR DÉPART ANTICIPÉ

- **Avant 16 ans** : Départ possible à 58 ans
- **Avant 18 ans** : Départ possible à 60 ans
- **Avant 20 ans** : Départ possible à 62 ans
- **Avant 21 ans** : Départ possible à 63 ans

DEPUIS LA RÉFORME DES RETRAITES 2023

64 ans

L'âge de départ à la retraite est reculé progressivement à 64 ans

Situations dérogatoires existantes :

Maintenues ou créées, permettant de partir plus tôt avec le taux plein

QUESTION FRÉQUENTE

1. Quel est l'âge légal de départ à la retraite ?

- Entre 62 et 64 ans selon votre année de naissance

POINTS CLÉS À RETENIR

- **Trimestre cotisé** : Trimestre travaillé
- **Trimestre assimilé** : Trimestre sanscotisation (ex : maladie, maternité, etc.)

DÉPART ANTICIPÉ POUR CARRIÈRE LONGUE

CARRIÈRE LONGUE

Trimestres assimilés comptabilisés pour départ anticipé

Depuis le 1er avril 2014, certains trimestres assimilés sont pris en compte :

1. Congé maladie et accident du travail :

- Jusqu'à 4 trimestres

2. Service militaire :

- Jusqu'à 4 trimestres

3. Chômage indemnisé :

- Jusqu'à 4 trimestres

4. Congé maternité :

- Tous les trimestres

5. Invalidité :

- Jusqu'à 2 trimestres

6. Prévention de la pénibilité :

- Tous les trimestres acquis

7. Assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF) et Assurance vieillesse aidant (AVA) :

- Jusqu'à 4 trimestres

💡 CONSEILS PRATIQUES

- **Vérifiez votre régime** : Consultez les règles spécifiques de votre régime de base et complémentaire.
- **Consultez un conseiller retraite** : Pour des informations personnalisées selon votre carrière et votre régime par téléphone au **3960**.



200 000 cas

*de **départ anticipé**
en moyenne chaque année grâce
à la carrière longue*

☑ POINTS CLÉS À RETENIR

- **Pour bénéficier d'un départ à la retraite anticipé** pour carrière longue, il faut avoir commencé à travailler très jeune (à partir de 16 ans).

DÉPART ANTICIPÉ POUR CARRIÈRE LONGUE

CARRIÈRE LONGUE

Régimes concernés par la retraite anticipée pour carrière longue

Régimes de base

Le dispositif « carrière longue » est applicable dans la quasi-totalité des régimes :

- **Salariés du privé** (régime général et régime agricole)
- **Non-salariés** (indépendants, exploitants agricoles, professions libérales, avocats)
- **Fonction publique** (d'État, hospitalière, territoriale)
- **Ministres du culte**
- **Régimes spéciaux** (Ouvriers de l'État, RATP, Industries électriques et gazières (IEG), Clercs et employés de notaires, Banque de France, Opéra de Paris, Comédie Française)

Régimes complémentaires

La plupart des régimes complémentaires suivent les mêmes règles :

- **Salariés du privé** : Agirc-Arrco
- **Commerçants, artisans, industriels** : SSI complémentaire
- **Exploitants agricoles** : RCO
- **Salariés publics non titulaires** : Ircantec
- **Professions libérales** : Section Cipav (les 9 autres sections ont des règles distinctes)

Exception

Le Régime additionnel de la fonction publique (RAFP) n'est pas concerné par le dispositif « carrière longue ».

☑ POINTS CLÉS À RETENIR

- **Dispositif « carrière longue »** : Présent dans presque tous les régimes
- **Exception** : Régime additionnel de la Fonction publique (RAFP)



***Régimes spéciaux** tels que ceux des ouvriers de l'État et de la RATP, etc. sont inclus dans le dispositif de carrière longue.*

💡 CONSEILS PRATIQUES

- **Vérifiez votre régime** : Consultez les règles spécifiques de votre régime de base et complémentaire.
- **Consultez un conseiller retraite** : Pour des informations personnalisées selon votre carrière et votre régime par téléphone au **3960**.

Calendrier progressif de l'âge de départ en retraite anticipée

Pour les personnes nées entre le 1er septembre 1961 et le 31 décembre 1969 :

- Début de carrière à 20 ans

DATE DE NAISSANCE	ÂGE DE DÉPART EN RETRAITE ANTICIPÉE
Entre le 1er septembre 1961 et le 31 août 1963	60 ans
Entre le 1er septembre 1963 et le 31 décembre 1963	60 ans et 3 mois
1964	60 ans et 6 mois
1965	60 ans et 9 mois
1966	61 ans
1967	61 ans et 3 mois
1968	61 ans et 6 mois
1969	61 ans et 9 mois

Depuis la réforme des retraites de 2023

Il existe une clause de sauvegarde pour les assurés nés entre le 1er septembre 1961 et le 31 décembre 1963, qui leur permet de bénéficier du système antérieur à la réforme. Les personnes ayant 168 trimestres cotisés au 31 août 2023 peuvent bénéficier d'un départ à la retraite anticipée pour carrière longue, même si elles cessent leur activité après le 1er septembre 2023.

QUESTION FRÉQUENTES

1. Quels régimes permettent la retraite anticipée pour carrière longue ?

- La quasi-totalité des régimes de base et complémentaires.

2. Les régimes complémentaires suivent-ils les mêmes règles que les régimes de base ?

- Oui, la plupart appliquent les mêmes règles pour la retraite anticipée, sauf le RAFP.

3. Existe-t-il des régimes spéciaux inclus dans le dispositif « carrière longue » ?

- Oui, tels que les régimes des ouvriers de l'État, la RATP, etc...

4. Quelles sont les nouvelles bornes d'âge pour le départ anticipé après la réforme de 2023 ?

- Avant 16 ans (58 ans), avant 18 ans (60 ans), avant 20 ans (62 ans), avant 21 ans (63 ans).

DÉPART ANTICIPÉ POUR HANDICAP

HANDICAP

Partir plus tôt grâce à la retraite anticipée pour handicap

La retraite anticipée pour handicap est possible dans la plupart des régimes de retraite de base. Il en est de même pour la retraite complémentaire, sauf 2 exceptions : les régimes complémentaires des professions libérales et de la fonction publique (RAFP) ne permettent pas un départ anticipé pour handicap. Cela signifie que si vous liquidez votre retraite de base plus tôt, vous devrez attendre vos 64 ans pour liquider votre retraite complémentaire.

Les personnes reconnues handicapées peuvent partir à la retraite à partir de 55 ans, sans décote même si elles n'ont pas tous leurs trimestres. Ce départ peut se faire sous réserve de certaines conditions.

Conditions requises :

- Une certaine durée d'assurance validée (selon votre date de naissance)
- Une certaine durée d'assurance cotisée (selon votre date de naissance)
- Un **taux d'incapacité d'au moins 50 %** tout au long de ces durées d'assurance, reconnu par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH)

ANNÉE DE NAISSANCE	AGE MINIMUM DE DÉPART À LA RETRAITE	DURÉE TOTALE D'ASSURANCE (EN TRIMESTRES)	DURÉE TOTALE D'ASSURANCE COTISÉE (EN TRIMESTRES)
1958 à 1960	59, 60 ou 61 ans	87	67
1961 à 1963	55 ans	128	108
	56 ans	118	98
	57 ans	108	88
	58 ans	98	78
	59, 60 ou 61 ans	88	68
1964 à 1966	55 ans	129	109
	56 ans	119	99
	57 ans	109	89
	58 ans	99	79
	59, 60 ou 61 ans	89	69

Durée d'assurance nécessaire pour partir à la retraite anticipée au titre du handicap

DÉPART ANTICIPÉ POUR HANDICAP

HANDICAP

BON À SAVOIR

La retraite anticipée pour handicap **donne directement droit au taux plein**. Les assurés handicapés n'ont donc pas besoin d'avoir acquis le nombre de trimestres nécessaires pour le taux plein (entre 167 et 172 selon l'année de naissance). Leur pension sera calculée à taux plein, quel que soit le régime.

Il faudra toutefois fournir les documents nécessaires justifiant de vos trimestres cotisés et validés.



Les travailleurs qui ont été en contact avec ***l'amiante*** lors de leur carrière professionnelle pendant un certain nombre d'années, peuvent prendre leur retraite entre 50 et 60 ans.

Ils peuvent **bénéficier de l'Allocation de cessation anticipée d'activité des travailleurs de l'amiante (Acaata)** à partir de la cessation d'activité et jusqu'au départ « officiel » à la retraite, sous certaines conditions. Le versement de cette allocation cesse dès le départ à la retraite.

QUESTIONS FRÉQUENTES

1. Qui peut bénéficier de la retraite anticipée pour handicap ?

- Les personnes atteintes d'un handicap depuis la naissance ou l'enfance, avec un taux d'incapacité de 50 % au minimum.

2. Qui peut bénéficier de l'Acaata ?

- Les travailleurs ayant été en contact avec l'amiante pendant un certain nombre d'années, sous certaines conditions.

3. Comment prouver mes trimestres cotisés et validés pour la retraite anticipée pour handicap ?

- Il faudra fournir les documents nécessaires justifiant vos trimestres cotisés et validés, comme les attestations de l'employeur et les relevés de carrière.

POINTS CLÉS À RETENIR

- **Age de départ à la retraite :** Progressivement fixé à 64 ans par la réforme de 2023.
- **Retraite anticipée pour handicap :** Possible dès 55 ans sans décote, avec taux d'incapacité de 50 % minimum.
- **Acaata :** Allocation pour les travailleurs exposés à l'amiante, permettant un départ anticipé entre 50 et 60 ans.

DÉPART ANTICIPÉ POUR INCAPACITÉ PERMANENTE

INCAPACITÉ PERMANENTE

Conditions du départ anticipé

Rappel : La retraite anticipée pour incapacité permanente, créée par la réforme de 2010, permet de prendre sa retraite avant l'âge légal (entre 62 et 64 ans) et de bénéficier du taux plein, c'est-à-dire sans décote.

Qu'est-ce que l'incapacité permanente ?

L'**incapacité permanente** résulte d'une maladie professionnelle ou d'un accident du travail (ayant entraîné des lésions identiques à celles indemnisées à la suite d'une maladie professionnelle), et vous empêche d'accomplir une activité ou certaines tâches de votre travail.

Qui est concerné ?

La retraite anticipée pour incapacité permanente concerne les travailleurs du régime général, du régime agricole, les fonctionnaires, les agents des régimes spéciaux et les indépendants qui ont souscrit à une assurance volontaire AT/MP (accident du travail/maladie professionnelle).

Conditions pour le départ anticipé :

1. Taux d'incapacité d'au moins 20 % :

Condition :

- Vous pouvez demander votre retraite à 60 ans, à taux plein.

2. Taux d'incapacité entre 10 % et 19 % :

Conditions spécifiques :

- Vous pouvez partir à 60 ans à taux plein si l'incapacité résulte d'une maladie professionnelle ou d'un accident du travail, avec exposition pendant 5 ans à des risques professionnels ayant causé l'incapacité.
- **Note :** Plusieurs taux d'incapacité peuvent être additionnés pour déterminer le taux d'incapacité définitif.

QUESTIONNES FRÉQUENTES

1. Qu'est-ce qu'une incapacité permanente ?

- Une incapacité résultant d'une maladie professionnelle ou d'un accident du travail qui limite votre capacité à travailler.

2. Qui peut bénéficier de ce dispositif ?

- Les travailleurs du régime général, agricole, fonctionnaires, et indépendants ayant une assurance AT/MP.

3. À quel âge puis-je partir en retraite anticipée ?

- À 60 ans si votre incapacité est d'au moins 20 %, ou entre 10 % et 19 % avec des conditions spécifiques.

4. Comment est calculé le taux d'incapacité ?

- Plusieurs taux peuvent être additionnés pour obtenir un taux global qui détermine vos droits.

5. Existe-t-il des aides pour les démarches administratives ?

- Oui, vous pouvez obtenir des conseils auprès de votre caisse de retraite ou des services sociaux.

CONSEILS PRATIQUES

- **Gardez vos documents à jour :** Conservez tous vos certificats médicaux et preuves d'exposition aux risques.
- **Consultez régulièrement votre médecin :** Pour faire le point sur votre état de santé et l'évolution de votre incapacité.
- **Informez-vous auprès de votre caisse de retraite :** Chaque régime peut avoir des particularités dans l'application de ce dispositif.

DÉPART ANTICIPÉ POUR INVALIDITÉ OU INAPTITUDE

INVALIDITÉ / INAPTITUDE

Partir plus tôt grâce à la retraite anticipée pour invalidité ou inaptitude

L'invalidité ou l'inaptitude des travailleurs ayant un impact sur leur carrière, ces derniers peuvent bénéficier d'un départ anticipé à la retraite. Cette mesure a été créée par la réforme des retraites de 2023.

Définitions

- **L'invalidité** : L'invalidité est le fait d'avoir perdu au moins 2/3 de sa capacité de travail ou de gain, à la suite d'un accident ou d'une maladie non-professionnelle. Elle doit être reconnue par le médecin-conseil de la Sécurité sociale.
- **Inaptitude** : Le salarié ne peut pas effectuer les missions de son poste (en partie ou totalement) en raison de son état mental et/ou physique, et cela est reconnu par le médecin du travail.

Invalidité et ses conséquences sur la retraite

- À l'âge de **62 ans**, votre pension d'invalidité prend fin. Elle est remplacée par une pension de retraite pour inaptitude au travail. Votre pension de retraite est au **taux plein** (50 %), quel que soit le nombre de trimestres acquis.

Attention toutefois ! Avoir le **taux plein** ne suffit pas à vous procurer une retraite sans aucune minoration. S'il vous manque des trimestres, votre pension est réduite en proportion.

Autres points importants

Vous n'avez pas besoin de faire de démarche administrative, le changement est automatique sauf si vous exercez une activité professionnelle ou êtes en recherche d'emploi. Vous continuez de gagner des points pour la retraite complémentaire, même si votre invalidité vous oblige à être en arrêt de travail et si :

- Votre incapacité de travail est d'une durée supérieure à 60 jours consécutifs ;
- Vous bénéficiez d'une pension d'invalidité correspondant à au moins 2/3 d'incapacité.

QUESTIONNES FRÉQUENTES

1. Comment est calculée ma retraite si je suis reconnu invalide ?

- Votre retraite est calculée au taux plein, soit au taux maximum de 50% de votre salaire annuel moyen de vos 25 meilleures années.

2. Ai-je besoin de faire une démarche pour passer de la pension d'invalidité à la retraite ?

- Non, le passage est automatique à 62 ans, sauf si vous exercez encore une activité professionnelle.

3. Que se passe-t-il si je n'ai pas tous mes trimestres ?

- Votre pension sera réduite proportionnellement au nombre de trimestres manquants, même avec le taux plein.

4. Ma retraite complémentaire est-elle affectée en cas d'invalidité ?

- Votre retraite complémentaire n'est soumise à aucune minoration lorsque vous partez en retraite pour inaptitude au travail.

5. Puis-je partir à la retraite avant 64 ans en cas d'inaptitude ?

- Oui, la réforme de 2023 permet un départ anticipé à 62 ans pour inaptitude au travail.

CONSEILS PRATIQUES

- **Informez-vous auprès de la Sécurité sociale** ou de votre caisse de retraite dès que vous êtes reconnu invalide ou inapte.
- **Vérifiez régulièrement vos droits** à la retraite pour anticiper un éventuel manque de trimestres.
- Envisagez une **consultation avec un conseiller retraite** par téléphone au **3960** pour évaluer l'impact de votre situation sur votre pension.

DÉPART ANTICIPÉ POUR PÉNIBILITÉ AU TRAVAIL

PÉNIBILITÉ

Partir plus tôt grâce à la retraite anticipée pour travail pénible

Lorsque l'on parle de travail pénible, il s'agit de conditions de travail qui réduisent l'espérance de vie du travailleur. Les mécanismes de pénibilité compensent cette « injustice » par une retraite plus avantageuse.

Pour que les travailleurs exerçant un métier pénible ou exposé à des facteurs de pénibilité répertoriés puissent **obtenir des points en contrepartie de cette pénibilité**, le Compte personnel de prévention de la pénibilité (C3P) a été créé en 2014. Il est devenu le [Compte professionnel de prévention \(C2P\)](#) en 2017.

BON À SAVOIR

Rappel historique :

*Les premiers **travailleurs impactés ont été ceux qui étaient en contact avec l'amiante**. L'usage de l'amiante ayant été interdit en France en 1997, les travailleurs partis à la retraite de façon anticipée sont de moins en moins nombreux.*

Régimes concernés par le C2P :

- Les salariés du régime général
- Les salariés du régime agricole
- Les agriculteurs (non-salariés du régime agricole)

CONSEILS PRATIQUES

- **Vérifiez régulièrement votre compte C2P** : Assurez-vous que tous vos points de pénibilité sont bien enregistrés.
- **Anticipez votre départ** : Utilisez les points pour planifier votre retraite anticipée en fonction de votre situation.
- **Consultez un conseiller** : Pour optimiser l'utilisation de vos points C2P et comprendre vos droits spécifiques.

POINTS CLÉS À RETENIR

- **Compte personnel de prévention (C2P)** : Établi pour compenser la pénibilité du travail par des points échangeables contre des trimestres supplémentaires (réforme de 2023).
- **Pénibilité et retraite anticipée** : Les points permettent un départ avant l'âge légal et augmentent votre pension.
- **La réforme des retraites 2023 a assoupli le C2P** : acquisition de points facilitée, seuils de pénibilité abaissés, et déplaçonnement du C2P avec possibilité de cumuler plus de 100 points par an.
- **Utilisation des points** : Possibilité de les utiliser pour des projets de reconversion ou de formation professionnelle.

DÉPART ANTICIPÉ POUR PÉNIBILITÉ AU TRAVAIL

PÉNIBILITÉ

A quoi servent les points du C2P ?

Les points du C2P peuvent être échangés contre des trimestres supplémentaires (dans la limite de 8), permettant de :

- **Augmenter votre durée d'assurance** : Accéder plus tôt au taux plein ou augmenter votre pension si le nombre de trimestres est insuffisant.
- **Partir à la retraite avant l'âge légal** : Dès 62 ans si le nombre de points est suffisant, soit jusqu'à 2 ans avant l'âge légal de départ, variable selon votre génération.
- **Remplir les conditions pour une retraite anticipée** : Les trimestres travaillés avant 21 ans comptent pour le calcul des droits à la retraite anticipée pour carrière longue.

10 points = 1 trimestre



La loi permet également à ceux qui cumulent plusieurs facteurs de risque d'obtenir des points supplémentaires.

QUESTIONNES FRÉQUENTES

1. Comment savoir si mon travail est considéré comme pénible ?

- Les conditions de travail pénible sont définies par des facteurs de pénibilité répertoriés. Consultez le site de la Sécurité sociale ou votre employeur pour des détails.

2. Quels sont les avantages des points du C2P pour ma retraite ?

- Les points peuvent être échangés contre des trimestres supplémentaires, permettant un départ anticipé ou une augmentation de la pension.

3. Que faire si j'ai commencé à travailler avant 21 ans ?

- Les trimestres travaillés avant 21 ans comptent pour le calcul des droits à la retraite anticipée pour carrière longue.

4. Le C2P prend-il en compte les années de travail pénible avant 2015 ?

- Non, le C2P ne prend en compte que les années de travail pénible à partir de 2015.

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.
Publier en septembre 2024

