

Carrière en France et à l'étranger

- Les règlements communautaires
- Les accords de sécurité sociale
- Les démarches

Carrière en France et à l'étranger

Dans les 27 pays de l'Union européenne¹, dans l'Espace économique européen (Norvège, Islande, Liechtenstein) et en Suisse, les règlements communautaires garantissent les droits à la retraite des ressortissants qui ont exercé une activité professionnelle sur le territoire d'au moins deux États membres.

La France a également signé des accords internationaux de sécurité sociale avec 32 pays qui offrent la garantie de préservation des droits à la retraite.

Nous vous expliquons dans ce guide vos droits selon votre statut à l'étranger, le calcul de votre retraite en appliquant les règlements communautaires ou les accords internationaux de sécurité sociale ainsi que les démarches à effectuer.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter notre site www.lassurance retraite.fr ou à contacter nos services téléphoniques.

¹ Union européenne : Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Roumanie, Royaume-Uni, Slovaquie, Slovénie et Suède.

Sommaire

- [Votre carrière de salarié /page 4](#)
- [Les règlements communautaires /page 7](#)
- [Les accords internationaux de sécurité sociale /page 14](#)
- [Autres situations /page 17](#)
- [Les démarches /page 18](#)
- [Plus d'informations sur la retraite /page 20](#)
- [Annexes /page 22](#)

● Votre carrière de salarié

Vous travaillez à l'étranger, vous pouvez être détaché, expatrié ou recruté localement. Selon votre situation, vos droits à retraite au régime général de la Sécurité sociale sont différents. Au moment de votre premier emploi en France ou de votre adhésion à l'assurance volontaire pour la retraite, un compte individuel a été ouvert à votre nom. Toutes ces informations sont disponibles sous la forme d'un « relevé de carrière » qui retrace l'historique de votre parcours professionnel.

Détaché, expatrié ou recruté localement ?

Le détachement

Vous êtes détaché et envoyé en déplacement à l'étranger pour une durée limitée par une entreprise qui a son siège social en France. Votre employeur continue de cotiser au régime général de la Sécurité sociale française. Vous n'avez aucune démarche particulière à accomplir : votre relevé de carrière est alimenté chaque année et vos trimestres sont validés.



La durée maximale du détachement peut varier : elle est de 24 mois dans les pays de l'Union européenne et en général de six ans (trois ans renouvelables une fois) dans les autres pays. Au-delà de ces limites, vous êtes salarié expatrié.

L'expatriation

Vous êtes salarié expatrié quand vous ne remplissez plus les conditions du détachement (votre mission dans le pays se prolonge au-delà des limites autorisées) ou que votre entreprise et vous-même avez opté pour ce statut.

Vous n'êtes plus affilié au régime général de la Sécurité sociale française. Vous relevez du régime local de votre pays de résidence. Vous pouvez adhérer à l'assurance volontaire par l'intermédiaire de la Caisse des Français de l'étranger (CFE). Vous pouvez également, sous certaines conditions, racheter des cotisations.

Le recrutement local

Vous avez trouvé un emploi dans un pays étranger, vous êtes alors recruté localement.

Vous n'êtes plus affilié au régime général de la Sécurité sociale française. Vous relevez du régime local de votre pays de résidence. Vous pouvez adhérer à l'assurance volontaire par l'intermédiaire de la CFE. Vous pouvez également, sous certaines conditions, racheter des cotisations.

Le relevé de carrière

Il est l'élément essentiel pour calculer votre retraite de la Sécurité sociale puisqu'il comporte entre autres :

- vos salaires annuels soumis à cotisations à la Sécurité sociale française éventuellement plafonnés ;
- les salaires déterminés à partir de vos cotisations rachetées, si vous avez effectué un rachat de cotisations ou payées à la CFE si vous avez cotisé à titre volontaire ;
- les trimestres qui résultent de ces salaires ;



**BON
à SAVOIR**

Le nombre de trimestres validés ne correspond pas forcément à la durée d'activité. Il est déterminé en fonction du montant du salaire annuel brut soumis à cotisations et ce, dans la limite de quatre trimestres par an. Par exemple, pour 2010 : 1 772 euros valident un trimestre, 3 544 euros valident deux trimestres, etc.

- les trimestres issus du versement pour la retraite (trimestres rachetés au titre de périodes d'études supérieures ou en cas d'années validées par moins de quatre trimestres) ;
- vos périodes validées par d'autres régimes de retraite de base français (régime agricole, fonctionnaires, artisans, industriels et commerçants, professions libérales, SNCF, EDF, etc.) et étrangers.

À ces trimestres peuvent s'ajouter certaines périodes d'interruption d'activité en France (service militaire, chômage, maladie, invalidité, etc.) donnant lieu à la validation de trimestres assimilés.

Sous conditions, vous pouvez obtenir des trimestres supplémentaires (par exemple majorations de durée d'assurance pour enfants ou, si vous êtes âgé de plus de 65 ans au point de départ de votre retraite), ces derniers sont acquis au moment de la **liquidation** de votre retraite ; ils n'apparaissent donc pas sur le relevé de carrière avant.

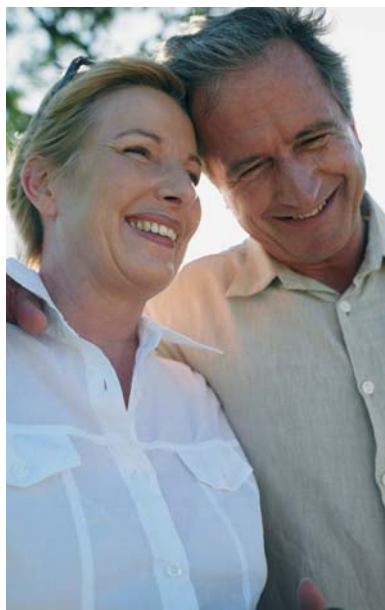
Pourquoi demander votre relevé de carrière ?

Il est important de vérifier qu'il est bien le reflet de votre carrière. Vous pouvez le visualiser et l'imprimer à tout âge depuis notre site www.lassuranceretraite.fr. Ce service est gratuit. Si vous souhaitez l'obtenir par courrier, complétez le coupon-réponse qui se trouve à la fin de ce guide et renvoyez-le de préférence à la caisse de retraite de la région où vous avez cotisé en dernier lieu si vous avez travaillé en France (cf. p. 23-24) ou à la Cnav si vous avez toujours travaillé à l'étranger et cotisé à l'assurance volontaire vieillesse en France.

Lorsque vous recevrez votre relevé de carrière, si certaines années n'y figurent pas, vous nous ferez parvenir les pièces justificatives qui nous permettront, le cas échéant, de les valider.

**BON
à SAVOIR**

À partir de 54 ans, vous pouvez obtenir une estimation de votre future retraite du régime général en nous écrivant. Il vous est également possible d'évaluer en ligne le montant de votre future retraite.



Mot clé

La **liquidation** est l'opération qui consiste à déterminer le droit à retraite et à le calculer. Elle est préalable à la mise en paiement de la retraite.

IMPORTANT !

Une demande d'un relevé de carrière ne vaut pas demande de retraite.

● Les règlements communautaires

Si vous avez travaillé en France et dans un pays de la zone des règlements communautaires, le calcul de votre retraite tient compte de cette double carrière.

Le principe

Un double calcul de la retraite¹ est effectué selon les règlements communautaires, il consiste à comparer :

- la retraite calculée en fonction de votre seule carrière en France, c'est-à-dire une « retraite nationale » ;
- et la part à notre charge de la « retraite communautaire » qui prend en compte toutes vos activités dans les États membres de la [zone d'application des règlements communautaires](#) (principe de totalisation des périodes d'emploi, d'activité non salariée, d'assurance, de résidence).

Nous vous payons le montant le plus élevé.

Le calcul de la « retraite nationale »

Pour obtenir une retraite du régime général de la Sécurité sociale française, vous devez avoir au moins 60 ans. Cette limite d'âge peut être abaissée si vous remplissez les conditions d'attribution d'une retraite avant 60 ans pour « longue carrière »² ou « pour travailleur handicapé »².

Le **salaires annuel moyen**, le **taux** et la **durée d'assurance** sont les trois éléments du calcul du montant annuel de la retraite.

Mot clé

La [zone d'application des règlements communautaires](#) regroupe les 27 pays de l'Union européenne, la Norvège, l'Islande, le Liechtenstein et la Suisse.

¹ **Attention** : si vous avez travaillé **à la fois** dans l'un des 27 États de l'Union européenne, en Suisse **et** dans au moins l'un des trois États suivants : Islande, Norvège, Liechtenstein ; renseignez-vous pour connaître les particularités liées à cette situation.

² Pour plus d'informations, vous pouvez consulter www.lassurance retraite.fr ou les dépliants « Pouvez-vous prendre votre retraite avant 60 ans ? » et « Travailleurs handicapés : pouvez-vous prendre votre retraite avant 60 ans ? ».

FORMULE de CALCUL

$$\frac{\text{Salaire annuel moyen} \times \text{Taux} \times \text{Durée d'assurance au régime général}}{\text{Durée d'assurance maximum}}$$

1 2 3

1 Le salaire annuel moyen (Sam)

C'est la moyenne des meilleurs salaires annuels de votre carrière soumis à cotisations et revalorisés par des coefficients fixés chaque année. Le nombre d'années civiles retenues pour le calcul du Sam¹ varie entre 10 et 25 ans selon votre année de naissance. **Sont exclues du calcul du Sam** : l'année civile du point de départ de la retraite, les années pour lesquelles le salaire est insuffisant pour valider un trimestre, les années qui comportent un versement pour la retraite, les années validées uniquement par des périodes assimilées ou par des **périodes validées par présomption**.

BON à SAVOIR

Si vous avez cotisé à plusieurs régimes de retraite français (régime général des salariés, régime des salariés agricoles, régime social des indépendants), le calcul du Sam tient compte de la durée d'assurance dans chacun des régimes.

2 Le taux

Le taux est le pourcentage appliqué au Sam pour le calcul de votre retraite. Le taux maximum (ou taux plein) est de 50 %. Pour obtenir ce taux, vous devez justifier du nombre de trimestres exigés selon votre année de naissance, entre 160 et 164 trimestres tous régimes de retraite de base français confondus².

Mot clé

Une **période par présomption** est une période validée (périodes de travail, de maladie ou de chômage), sous certaines conditions, en l'absence de report à votre compte individuel ou d'indemnisation.

¹ Les salaires perçus depuis le 1^{er} janvier 2005, supérieurs au plafond de la Sécurité sociale sont limités à ce plafond lors du calcul du Sam.

² Depuis le 1^{er} janvier 2009, les périodes d'affiliation à un régime de retraite obligatoire d'une institution européenne ou d'une organisation internationale à laquelle la France est partie peuvent, sous certaines conditions, être retenues.

Certaines situations permettent d'obtenir le taux de 50 % sans le nombre de trimestres exigés :

- **à partir de 55 ans**, si vous remplissez les conditions d'attribution d'une retraite avant 60 ans pour travailleur handicapé ;
- **entre 60 et 65 ans**, si vous êtes reconnu inapte au travail ou titulaire d'une pension d'invalidité ou, sous certaines conditions, si vous êtes ancien combattant ou ouvrière mère de trois enfants ;
- **à partir de 65 ans**.

Si vous n'appartenez pas à l'une de ces catégories, le taux de 50 % subit une **décote** par trimestre manquant compte tenu de votre âge **ou** de votre durée d'assurance. Le taux de la décote varie en fonction de votre année de naissance (cf. p. 22).

BON à SAVOIR

Certaines périodes peuvent être reconnues équivalentes à des périodes d'assurance et prises en compte pour déterminer le taux. Ainsi vos périodes de salariat exercées à l'étranger avant le 1^{er} avril 1983 qui peuvent ou auraient pu donner lieu à rachat de cotisations seront reconnues équivalentes.

3 La durée d'assurance

La durée d'assurance correspond à l'ensemble des trimestres que vous réunissez à notre régime. Pour le calcul de votre retraite, un nombre maximum de trimestres est fixé selon votre année de naissance, entre 150 et 164 trimestres (cf. p. 22). Si vous réunissez la durée d'assurance maximum à notre régime, votre retraite est entière, sinon elle est proportionnelle au nombre de trimestres.

Des majorations de durée d'assurance peuvent être accordées sous certaines conditions.

Mot clé

La **décote** est la réduction définitive appliquée au taux maximum de 50 % lorsque l'assuré choisit de prendre sa retraite sans justifier du nombre de trimestres exigés selon son année de naissance. Lors du départ en retraite, le taux maximum est alors diminué pour chaque trimestre manquant par rapport : au nombre de trimestres exigés pour l'obtention du taux maximum **ou** à son 65^e anniversaire. Le plus petit nombre de trimestres manquants est retenu.

Le calcul de la « retraite communautaire »

Comme pour la « retraite nationale », trois éléments sont pris en compte.

1 Le salaire annuel moyen (Sam)

Le salaire annuel moyen est déterminé à partir de vos seuls salaires cotisés à notre régime (à l'exception de ceux ne validant aucun trimestre, des années comportant un versement pour la retraite, de l'année civile du point de départ de votre retraite et des années d'assurance volontaire qui se superposent à des années d'assurance obligatoire).

Le nombre d'années retenues pour le calcul du Sam est réduit au prorata de la durée d'assurance du régime général par rapport à la durée totale des régimes français et des régimes des autres États de la zone d'application des règlements communautaires, sous réserve que ces derniers prennent en compte pour le calcul de la retraite : des salaires, des revenus ou des cotisations sur une durée d'assurance d'au moins 15 ans.

2 Le taux

Le taux est déterminé en totalisant les trimestres validés en France¹ et les trimestres communiqués par les autres États de la zone d'application des règlements communautaires (attention, nous ne retenons que quatre trimestres par année civile) et sous conditions les périodes reconnues équivalentes, les périodes d'assurance volontaire et de rachat de cotisations.

3 La durée d'assurance

C'est la durée d'assurance totale validée en France¹ mais également l'ensemble des périodes d'assurance et de résidence accomplies dans les autres États de la zone d'application des règlements communautaires², sans superposition et dans la limite de la durée maximum fixée en fonction de votre année de naissance dans notre régime (cf. p. 22).

Le calcul se décompose en **deux étapes** :

● **1^{re} étape** : la totalisation de vos périodes d'assurance et de résidence dans tous les États de la zone d'application des règlements communautaires² détermine une « retraite théorique » à laquelle vous auriez pu prétendre si toute votre carrière s'était réalisée en France.

¹ Ce sont les trimestres validés par l'ensemble des régimes de retraite de base français.

² **Attention** : si vous avez travaillé **à la fois** dans l'un des 27 États de l'Union européenne, en Suisse **et** dans au moins l'un des trois États suivants : Islande, Norvège, Liechtenstein ; renseignez-vous pour connaître les particularités liées à cette situation.

● **2^e étape** : le montant de cette « retraite théorique » est réduit en proportion de vos seules périodes d'assurance à notre régime, rapportée à la durée d'assurance totale (dans la limite de la durée d'assurance maximum applicable dans notre régime). C'est notre part de la « retraite communautaire ».

Celle-ci sera comparée au montant de la « retraite nationale ». Nous vous paierons le montant le plus élevé.



Vos autres retraites de la zone d'application des règlements communautaires sont-elles calculées en même temps que votre retraite française ?

Le calcul de vos retraites auprès des régimes des États concernés sera effectué en même temps, **sauf si** :

- vous souhaitez le calcul de votre retraite à notre régime uniquement ;
- vous ne réunissez pas, au même moment, les conditions pour avoir une retraite dans les autres États (notamment ceux où l'âge de la retraite est plus tardif qu'en France).

BON à SAVOIR

Lorsque vous demanderez votre retraite dans l'autre (ou les autres) État(s), nous réexaminerons vos droits en fonction de votre situation et de la législation en vigueur à cette date. Le montant de la retraite que nous vous verserons pourra s'en trouver augmenté. Si les périodes accomplies dans l'autre (ou les autres) État(s) ont déjà été prises en compte, votre retraite française ne sera pas recalculée.

exemple

Calcul d'une retraite en appliquant les règlements communautaires

Jérôme est né en juin 1950. Il demande sa retraite pour le 1^{er} octobre 2010.

Au 30 septembre 2010*, il totalise :

- 104 trimestres en France (du 1^{er} mars 1973 au 31 mars 1999) ;
- 46 trimestres aux Pays-Bas (du 1^{er} avril 1999 au 30 septembre 2010).

Il pourra demander sa retraite aux Pays-Bas à 65 ans.

Jérôme ne justifie pas des 162 trimestres exigés** pour l'obtention d'une retraite au taux maximum, sa retraite est donc calculée à taux minoré. Son salaire annuel moyen est de 19 000 euros brut.

À 60 ans

- « **Retraite nationale** »

Taux : 34,5625 % [il lui manque 19 trimestres par rapport à ses 65 ans (cf. p. 22)]

$$19\,000 \times \frac{34,5625}{100} \times \frac{104}{162} = \mathbf{4\,215,77 \text{ euros brut par an}}$$

- « **Retraite communautaire** »

1^{re} étape : calcul de la « retraite théorique »

Taux : 40,25 % [104 + 46 = 150 trimestres au lieu de 162 exigés** pour l'obtention d'une retraite à taux maximum, sa retraite est donc calculée à taux minoré (cf. p. 22)]

$$19\,000 \times \frac{40,25}{100} \times \frac{150}{162} = \mathbf{7\,081,02 \text{ euros brut par an}}$$

2^e étape : calcul de la part à notre charge de la « retraite communautaire »

$$7\,081,02 \times \frac{104}{150} = \mathbf{4\,909,51 \text{ euros brut par an}}$$

La part de « retraite communautaire » française est plus élevée que la « retraite nationale ». Nous payons à Jérôme notre part de « retraite communautaire ».

À 65 ans, Jérôme demandera sa retraite des Pays-Bas. Nous calculerons sa nouvelle retraite française en fonction des nouveaux éléments de sa carrière aux Pays-Bas.

* La durée d'assurance est arrêtée au dernier jour du trimestre civil précédant le point de départ de la retraite.

** Nombre de trimestres exigés pour un assuré né en 1950.

Les conditions d'application des règlements communautaires

Vous devez avoir été soumis à la législation d'un ou de plusieurs États de la zone d'application des règlements communautaires mais aussi :

- être ressortissant d'un État membre de la zone d'application des règlements communautaires ;

ou

- être apatride ou réfugié résidant dans un État de la zone d'application des règlements communautaires ;

ou

- être ressortissant d'un pays tiers résidant légalement sur le territoire de l'un des États membres de la zone d'application des règlements communautaires¹ et dont la situation relève de la législation d'au moins deux États membres¹.



BON à SAVOIR

Les nouveaux règlements communautaires de coordination des législations de sécurité sociale (règlements 883/2004 et 987/2009) sont entrés en vigueur depuis le 1^{er} mai 2010. Si votre retraite a été attribuée avant le 1^{er} mai 2010 selon les anciens règlements communautaires, vous pouvez en demander sa révision selon l'application des nouveaux règlements. La demande doit être faite avant le 1^{er} mai 2012.

¹ Sauf Danemark, Suisse, Norvège, Islande et Liechtenstein.

● Les accords internationaux de sécurité sociale

Si vous avez exercé une activité en France et dans un ou plusieurs pays ayant signé une convention ou un accord de sécurité sociale, vous pouvez bénéficier d'une retraite attribuée en application de l'accord signé.

Le principe

Les accords internationaux de sécurité sociale prévoient une coordination des régimes de sécurité sociale entre la France et les pays signataires et un calcul différent selon l'accord. Chaque pays verse la part de retraite qui lui incombe, c'est-à-dire qui rémunère les périodes de cotisations accomplies sous sa seule législation. Le calcul de la retraite en application des accords ou conventions de sécurité sociale est effectué selon le type d'accord prévu : **accord en calcul avec droit d'option**, **accord avec priorité au calcul séparé** ou **accord avec comparaison entre un calcul en totalisation-proratation** ou un **calcul séparé**.

Accord 1 : droit d'option

Il vous permet de choisir entre :

● **le calcul par totalisation-proratation** : les organismes de retraite de chacun des pays totalisent (selon les dispositions de l'accord) les périodes accomplies en France et dans l'autre pays et calculent votre retraite comme si l'ensemble de votre carrière avait été effectué dans leur seul pays ; puis le montant de la retraite de chaque État est réduit en proportion des durées respectives effectuées dans chaque pays, rapportées à votre durée totale (limitée selon les accords, à la durée d'assurance maximum applicable),
et

● **le calcul séparé des retraites** : chaque pays calcule la retraite à laquelle vous avez droit en fonction de votre carrière dans ce seul pays. Pour la détermination du taux de votre retraite au régime général, il peut être fait appel (en fonction de l'accord)



aux périodes accomplies dans l'autre pays lorsqu'elles ne se superposent pas à des périodes d'assurance effectuées dans les régimes de base français, dont le régime général.

Accord 2 : calcul séparé des retraites

Il prévoit le calcul séparé des retraites (voir ci-dessus).

Accord 3 : comparaison entre le calcul par totalisation-proratation et le calcul séparé des retraites (voir Accord 1)

C'est la retraite la plus avantageuse qui vous est directement attribuée.

Les conditions d'application des accords internationaux de sécurité sociale

Vous devez avoir travaillé en France et dans un autre pays signataire mais aussi :

- être ressortissant d'un pays signataire ;
- ou
- être apatride ou réfugié résidant dans l'un des pays signataires.

Types d'accord des pays signataires

32 pays ont conclu un accord international de sécurité sociale avec la France.

Accord 1	Accord 2	Accord 3
Bosnie-Herzégovine	Algérie	Andorre
Croatie	Bénin	Chili
Îles anglo-normandes	Cameroun	Corée
Israël	Canada	Gabon
Macédoine	Cap-Vert	Japon
Mali	Congo	Québec
Mauritanie	Côte-d'Ivoire	Tunisie
Monténégro	États-Unis	
Niger	Maroc	
Saint-Marin	Monaco	
Serbie	Philippines	
Togo	Sénégal	
	Turquie	

exemple

Calcul de retraite selon l'Accord 1

Sophia est née en avril 1950. Elle demande sa retraite pour le 1^{er} mai 2010.

Au 31 mars 2010*, elle totalise :

- en France : 120 trimestres au régime général des salariés ;

- en Israël : 50 trimestres ;

soit une carrière totale de : 170 trimestres.

Sophia totalise 170 trimestres tous régimes de retraite de base confondus, sa retraite est donc calculée au taux maximum (cf. p.22). Son salaire annuel moyen est de 22 000 euros brut.

a) Calcul de sa retraite française au 1^{er} mai 2010 par totalisation-proratisation :

1^{re} étape : la totalisation

$$22\,000 \times \frac{50}{100} \times \frac{162}{162} = \mathbf{11\,000 \text{ euros brut par an}}$$

2^e étape : la proratisation

$$11\,000 \times \frac{120}{170} = \mathbf{7\,764,70 \text{ euros brut par an}}$$

b) Calcul séparé au 1^{er} mai 2010 :

$$22\,000 \times \frac{50}{100} \times \frac{120}{162} = \mathbf{8\,148,15 \text{ euros brut par an}}$$

Si Sophia choisit de prendre sa retraite à partir de 60 ans en application de l'accord signé entre Israël et la France (totalisation/proratisation), elle percevra **7 764,70 euros brut par an**. Si elle choisit le calcul séparé (prise en compte des seuls trimestres validés au régime général), elle percevra **8 148,15 euros brut par an**. Elle percevra par ailleurs, une retraite d'Israël calculée selon le terme de l'accord et le choix qu'elle exercera.

* La durée d'assurance est arrêtée au dernier jour du trimestre civil précédant le point de départ de la retraite.

Autres situations

Activité en France, dans un autre pays de la zone d'application des règlements communautaires et dans un pays signataire d'un accord de sécurité sociale

Nous calculons :

- votre retraite dans le cadre des règlements communautaires (cf. p. 10-13) ;
- votre retraite dans le cadre de l'accord international de sécurité sociale (cf. p. 14-16).

Après comparaison, nous vous payons le montant le plus élevé.



**BON
à SAVOIR**

Cette disposition est soumise à des conditions de nationalité, renseignez-vous auprès de votre caisse régionale de retraite pour savoir si vous pouvez bénéficier de ce mode de calcul.

Activité en France et dans un pays non signataire d'un accord de sécurité sociale

Nous calculons votre retraite compte tenu de votre seule carrière en France. Pour connaître le détail de ce calcul, reportez-vous à la partie « retraite nationale » (cf. p. 7-9).

Il n'y a pas de coordination entre notre régime et le régime étranger auquel vous avez cotisé : votre demande de retraite française n'entraîne pas l'examen de vos droits à une retraite dans l'autre pays. Nous vous conseillons de vous informer assez longtemps à l'avance sur vos droits à la retraite dans ce pays.

Si vous êtes Français ou ressortissant d'un autre pays de la zone d'application des règlements communautaires, vous pouvez, sous certaines conditions, avoir intérêt à cotiser volontairement pour votre retraite française. Renseignez-vous auprès de la Caisse des Français de l'étranger (cf. p. 25).

● Les démarches

La demande de retraite

Aucune retraite n'est accordée automatiquement.

- Vous résidez dans un pays de la zone d'application des règlements communautaires, votre demande devra être déposée :
 - soit auprès de la caisse de retraite de votre pays de résidence,
 - soit auprès de la caisse de retraite où vous avez cotisé en dernier lieu.
- Vous résidez dans un pays signataire d'un accord de sécurité sociale avec la France, votre demande devra être déposée auprès de la caisse de retraite de votre pays de résidence.
- Vous résidez dans un pays qui n'a pas signé d'accord de sécurité sociale avec la France, compléter l'imprimé « Demande de retraite personnelle » que vous devrez renvoyer à la caisse française où vous avez cotisé en dernier lieu.
- Vous rentrez définitivement en France, compléter l'imprimé « Demande de retraite personnelle » que vous devrez renvoyer à la caisse de retraite de votre lieu de résidence.

**BON
à SAVOIR**

La caisse de retraite qui reçoit la demande assure la liaison avec les caisses de retraite des autres États.



Vous pouvez vous procurer l'imprimé « Demande de retraite personnelle » sur notre site www.lassuranceretraite.fr, en nous écrivant ou en venant nous voir. Nous vous conseillons de déposer votre demande de retraite française plusieurs mois à l'avance. En effet, les procédures pouvant s'avérer longues, il est préférable de vous renseigner durant votre vie active sur les délais à respecter pour déposer votre demande dans chaque pays.



BON à SAVOIR

Si vous résidez dans un pays de la zone d'application des règlements communautaires autre que la France, vous n'avez pas à faire de demande de retraite complémentaire : nous nous en chargeons dès réception de votre demande de retraite du régime général.

Pour obtenir les coordonnées de la caisse de retraite de l'un des pays de la zone d'application des règlements communautaires ou d'un pays ayant signé un accord international de sécurité sociale avec la France, contactez-nous.

Vous devez également contacter votre (vos) caisse(s) de retraite complémentaire pour demander votre (vos) retraite(s) complémentaire(s).

Si vous habitez à l'étranger, nous vous demanderons de fournir une fois par an, par semestre ou par trimestre, selon le pays, un **justificatif d'existence afin de poursuivre le paiement de votre retraite**. Si nous ne recevons pas de justificatif d'existence, le paiement de la retraite sera suspendu.

Mot clé

Le **justificatif d'existence** doit être complété par les autorités locales (mairie, commissariat).

Plus d'informations sur la retraite

N'hésitez pas à consulter notre site www.lassuranceretraite.fr ou nous contacter pour obtenir des réponses aux questions que vous vous posez sur votre future retraite.

Vous pouvez depuis notre site www.lassuranceretraite.fr accéder à la rubrique « Travailler en France et à l'étranger » spécialement réservée aux assurés qui ont travaillé en France et à l'étranger. Vous pouvez ainsi obtenir des informations sur :

- les statuts du salarié à l'étranger ;
- vos droits et démarches ;
- votre relevé de carrière ;
- le calcul de votre future retraite.

Nous mettons aussi à votre disposition une palette de services en ligne gratuits. Performants et faciles d'accès, ils sont personnalisés et sécurisés. Vous pouvez entre autres :

- visualiser votre relevé de carrière et demander sa régularisation si nécessaire ;
- simuler le montant de vos futures retraites retraite grâce à [M@rel](#) ;
- chiffrer un versement pour la retraite ;
- demander une estimation du montant de votre future retraite de base.

Vous pouvez également téléphoner à votre caisse de retraite du régime général ou venir nous voir afin de rencontrer un conseiller. Pour connaître le lieu et les horaires du point d'accueil près de chez vous, consultez notre site internet www.lassuranceretraite.fr ou contactez votre caisse régionale de retraite.

Si vous résidez à l'étranger, vous pouvez également écrire à la caisse régionale du lieu de votre dernière activité en France (cf. p. 23-24).



**BON
à SAVOIR**

Une liste de liens utiles vous est également proposée et vous avez la possibilité de télécharger tous nos guides d'information sur la retraite de base du régime général de la Sécurité sociale française.

Plus d'informations sur la retraite

Depuis le 1^{er} juillet 2010, le 39 60* est le numéro unique des caisses de retraite régionales françaises. Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, il vous permet d'obtenir, entre autres, des informations sur :

- l'actualité de la retraite ;
- votre carrière ;
- votre demande de retraite en cours d'examen ;
- les montants et dates de paiement de vos trois dernières mensualités et la somme à déclarer aux impôts, si vous êtes retraité.

* Prix d'un appel local depuis un poste fixe. Pour appeler de l'étranger, d'une box ou d'un mobile, composez le 09 71 10 39 60.

Annexes

Repères pour le calcul de votre retraite

Vous êtes né	Nombre d'années retenues pour le calcul du salaire annuel moyen	Trimestres pour obtenir le taux plein <i>(tous régimes de retraite de base confondus)</i>	Minoration du taux par trimestre manquant <i>(en point)</i>	Trimestres maximum retenus pour le calcul de votre retraite au régime général	
Avant 1944	10 à 20 selon l'année de naissance	160	-1,25	150	
En 1944	21		-1,1875	152	
En 1945	22		-1,125	154	
En 1946	23		-1,0625	156	
En 1947	24		-1	158	
En 1948			-0,9375	160	
En 1949			161	-0,875	161
En 1950	25		162	-0,8125	162
En 1951			163	-0,75	163
En 1952			164	-0,6875	164

Adresses utiles

CRAV ALSACE-MOSELLE

36 rue du Doubs
67011 Strasbourg Cedex 1
MOSELLE (57), BAS-RHIN (67), HAUT-RHIN (68)

CARSAT¹ AQUITAINE

80 avenue de la Jallère
33053 Bordeaux Cedex
DORDOGNE (24), GIRONDE (33),
LANDES (40), LOT-ET-GARONNE (47),
PYRÉNÉES-ATLANTIQUES (64)

CARSAT¹ AUVERGNE

Cité administrative - rue Pélissier
63036 Clermont-Ferrand Cedex 9
ALLIER (03), CANTAL (15), HAUTE-LOIRE (43),
PUY-DE-DÔME (63)

CARSAT¹ BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

38 rue de Cracovie
ZAE Capnord
21044 Dijon Cedex
CÔTE D'OR (21), DOUBS (25), JURA (39),
NIÈVRE (58), HAUTE-SAÔNE (70), SAÔNE-ET-
LOIRE (71), YONNE (89), TERRITOIRE DE BELFORT (90)

CARSAT¹ DE BRETAGNE

236 rue Châteaugiron
35030 Rennes Cedex 9
CÔTES D'ARMOR (22), FINISTÈRE (29), ILLE-ET-
VILAINE (35), MORBIHAN (56)

CARSAT¹ CENTRE

30 boulevard Jean-Jaurès
45033 Orléans Cedex 1
CHER (18), EURE-ET-LOIR (28), INDRE (36), INDRE-
ET-LOIRE (37), LOIRET (45), LOIR-ET-CHER (41)

CARSAT¹ CENTRE-OUEST

37 avenue du Président René Coty
87048 Limoges Cedex
CHARENTE (16), CHARENTE-MARITIME (17),
CORRÈZE (19), CREUSE (23), DEUX-SÈVRES (79),
VIENNE (86), HAUTE-VIENNE (87)

CGSS GUADELOUPE

Quartier de l'Hôtel de Ville
B.P. 486
97159 Pointe-à-Pitre Cedex

CGSS GUYANE

Espace Turenne Radamonthe
Route de Raban - B.P. 7015
97307 Cayenne Cedex

CNAV ÎLE-DE-FRANCE**Si vous résidez en Île-de-France
ou en Algérie, adressez-vous à :**

Cnav - 75951 Paris Cedex 19

**Si vous résidez dans un autre pays,
adressez-vous à :**

Cnav - 37078 Tours Cedex 2
PARIS (75), SEINE-ET-MARNE (77), YVELINES (78),
ESSONNE (91), HAUTS-DE-SEINE (92), SEINE-
SAINT-DENIS (93), VAL-DE-MARNE (94),
VAL-D'OISE (95)

CARSAT¹ LANGUEDOC-ROUSSILLON

29 cours Gambetta - CS 49001
34068 Montpellier Cedex 2

AUDE (11), GARD (30), HÉRAULT (34),
LOZÈRE (48), PYRÉNÉES-ORIENTALES (66)

CGSS MARTINIQUE

Place d'Armes
97210 Le Lamentin Cedex 2

CARSAT¹ MIDI-PYRÉNÉES

2 rue Georges Vivent
31065 Toulouse Cedex

ARIÈGE (09), AVEYRON (12), HAUTE-GARONNE
(31), GERS (32), LOT (46), HAUTES-PYRÉNÉES (65),
TARN (81), TARN-ET-GARONNE (82)

CARSAT¹ NORD-EST

81 à 85 rue de Metz
54073 Nancy Cedex

ARDENNES (08), AUBE (10), MARNE (51), HAUTE-
MARNE (52), MEURTHE-ET-MOSELLE (54),
MEUSE (55), VOSGES (88)

CARSAT¹ NORD-PICARDIE

11 allée Vauban
59662 Villeneuve-d'Ascq Cedex

AISNE (02), NORD (59), OISE (60),
PAS-DE-CALAIS (62), SOMME (80)

CARSAT¹ DE NORMANDIE

Avenue du Grand Cours
76028 Rouen Cedex 1

CALVADOS (14), EURE (27), MANCHE (50),
ORNE (61), SEINE-MARITIME (76)

CARSAT¹ DES PAYS DE LA LOIRE

2 place de Bretagne
44932 Nantes Cedex 9

LOIRE-ATLANTIQUE (44), MAINE-ET-LOIRE (49),
MAYENNE (53), SARTHE (72), VENDÉE (85)

CGSS RÉUNION

4 boulevard Doret
97704 Saint-Denis Messag Cedex 9

CARSAT¹ RHÔNE-ALPES

35 rue Maurice Flandin
69436 Lyon Cedex

AIN (01), ARDÈCHE (07), DRÔME (26), ISÈRE (38),
LOIRE (42), RHÔNE (69), SAVOIE (73),
HAUTE-SAVOIE (74)

CARSAT¹ SUD-EST

35 rue George
13386 Marseille Cedex 20

ALPES DE HAUTE-PROVENCE (04), HAUTES-ALPES
(05), ALPES-MARITIMES (06), BOUCHES-DU-RHÔNE
(13), CORSE DU SUD (2A), HAUTE-CORSE (2B),
VAR (83), VAUCLUSE (84)

¹ Depuis le 1^{er} juillet 2010, les caisses régionales d'assurance maladie (Cram) sont devenues des caisses d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat).

**CAISSE DES FRANÇAIS
DE L'ÉTRANGER (CFE)**

B.P. 100
77950 Rubelles Cedex
Tél. : + 33 (0)1 64 71 70 00
Fax : + 33 (0)1 60 68 95 74
Internet : www.cfe.fr

**RÉGIME SOCIAL DES INDÉPENDANTS
(RSI)**

264 avenue du Président Wilson
93457 La Plaine Saint-Denis Cedex
Tél. : + 33 (0)1 77 93 00 00
Internet : www.le-rsi.fr

**CENTRE DE LIAISONS EUROPÉENNES
ET INTERNATIONALES DE SÉCURITÉ
SOCIALE (CLEISS)**

11 rue de la Tour des Dames
75436 Paris Cedex 09
Tél. : + 33 (0)1 45 26 33 41
Fax : + 33 (0)1 49 95 06 50
Internet : www.cleiss.fr

**ASSOCIATION POUR LE RÉGIME DE
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE (ARRCO)**

En France, les Cicas (centres d'information, conseils et accueils des salariés) sont à votre service. •Contactez votre mairie pour avoir les coordonnées du Cicas le plus proche.
Internet : www.arrco.fr

MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA)

Caisse centrale - Les Mercuriales
40 rue Jean Jaurès
93547 Bagnolet Cedex
Tél. : + 33 (0)1 41 63 77 77
Fax : + 33 (0)1 41 63 72 66
Internet : www.msa.fr

**GIE AGIRC-ARRCO SERVICE
DES RÉSIDENTS HORS DE FRANCE**

16/18 rue Jules César
75592 Paris Cedex 12
Tél. : + 33 (0)1 71 72 12 00
Fax : + 33 (0)1 71 72 16 12

**ASSOCIATION GÉNÉRALE DES
INSTITUTIONS DE RETRAITES
DES CADRES (AGIRC)**

16/18 rue Jules César
75592 Paris Cedex 12
Tél. : + 33 (0)1 71 72 12 00
Fax : + 33 (0)1 71 72 13 17
Internet : www.agirc.fr

**CAISSE DE RETRAITE POUR
LA FRANCE ET L'EXTÉRIEUR (CRE)
ET INSTITUTION DE RETRAITE
DES CADRES ET ASSIMILÉS DE FRANCE
ET DE L'EXTÉRIEUR (IRCAFEX)**

Adressez-vous à la Cre si vous êtes salarié non cadre, et à l'Ircafex si vous êtes cadre.
4 rue du Colonel Driant
75040 Paris Cedex 01
Tél. : + 33 (0)1 44 89 56 00
Internet : www.expatries.com

www.lassuranceretraite.fr

pour accéder aux informations et services
en ligne sur votre retraite et votre dossier

Le numéro unique de l'Assurance Retraite,

39 60 *24h/24 - 7 jours sur 7*
prix d'un appel local
depuis un poste fixe

Pour appeler depuis l'étranger, d'une box
ou d'un mobile, composer le **09 71 10 39 60**

SECURITE SOCIALE

**L'Assurance
Retraite**
Languedoc-Roussillon

Carsat Languedoc-Roussillon
29 cours Gambetta - CS 49001
34068 Montpellier cedex 2