

Les réflexes à prendre dès 45 ans pour optimiser sa future retraite



À mi-chemin entre le début et la fin de carrière, la quarantaine est le bon moment pour préparer l'après et constituer un complément à sa pension de retraite. Getty Images/Westend61

Elle paraît encore loin mais l'est de moins en moins. À mi-chemin entre le début et la fin de carrière, la quarantaine est le bon moment pour préparer l'après et constituer un complément à sa pension de retraite. Les conseils de la spécialiste Valérie Batigne pour élargir l'horizon.

Elle se prépare, comme tout autre projet ou budget. [La retraite](#), loin de dépendre de la seule pension pour laquelle on a cotisé, s'anticipe. D'autant plus pour les femmes, comme c'est souvent le cas lorsqu'il s'agit d'argent. En 2022, sur 312 milliards d'euros de pensions versés par les régimes de retraite obligatoires, 131 milliards l'ont été à des femmes, contre 181 pour les hommes, d'après la Sécurité sociale. En résumé, celles-ci touchent une pension mensuelle moyenne inférieure de 40 % à celles des hommes.

Mettre le nez dans le dossier

D'où l'importance, bien avant sa fin de carrière, de chercher les meilleurs moyens d'optimiser sa retraite. «Cela veut d'abord dire s'assurer que l'on n'oublie rien, ni trimestres perdus, ni points ou dispositifs législatifs, souligne Valérie Batigne, présidente de [Sapiendo](#) Retraite. Des relevés n'ont-ils pas été oubliés ? Suis-je éligible au dispositif carrières longues ? Serait-il rentable de racheter des trimestres ? Beaucoup de gens ne font pas cet inventaire et passent à côté de choses auxquelles ils ont pourtant droit, puisqu'ils ont cotisé pour.» Une vigilance rendue nécessaire, entre autres, par les évolutions ou les manquements des systèmes informatiques et des bases de données, qui peuvent entraîner des informations égarées ou oubliées.

Les mères actives, notamment, peuvent garder en tête que chaque naissance leur donne droit à 8 trimestres, ce qui n'apparaît

pas sur les relevés annuels, faute d'échanges d'information entre l'état civil et les caisses de retraite. «On reçoit ces trimestres lorsqu'on déclare ses enfants au moment du départ en retraite. Si l'on planche sur un rétroplanning, il faut donc l'avoir en tête.» Et, potentiellement, réfléchir à l'intérêt de partager ces trimestres avec son conjoint : la mère celle ayant porté l'enfant dans le cas d'un couple homosexuel peut transférer deux trimestres par enfant à son ou sa partenaire. «Mais attention : il faut en faire la demande dans les six mois suivant le quatrième anniversaire de l'enfant.»

Estimer le montant de sa future pension

Un bon réflexe à prendre pour avoir une idée de son futur niveau de vie. «Sans calcul précis, il importe d'avoir les grands métriques en tête pour se forger une idée de ce qu'on touchera. Cela dépend notamment de son statut, qu'on soit indépendant, fonctionnaire ou salarié du privé.» Mais aussi de sa carrière : plus on gravit les échelons, plus on creuse l'écart entre son salaire de fin de carrière et sa pension de retraite. «Or, à 45 ans, il nous reste encore environ vingt ans pour épargner et se constituer un complément», encourage encore Valérie Batigne.

La suite dépend du profil et des projets de chacun achat immobilier, financement des études des enfants... Des simulateurs, comme celui conçu par Sapiendo Retraites, permettent de se projeter. On peut ainsi simuler sa future enveloppe après avoir épargné 100 € par mois ou, à l'inverse, renseigner ses besoins 1000 € de plus par mois à la retraite, par exemple pour se voir proposer un plan d'investissement.

Choisir les bons placements

En la matière, la «bonne» façon de faire dépend de nombreux facteurs. «Quelle est ma capacité d'épargne ? Quel est le régime fiscal de tel ou tel placement ? Offrent-ils des avantages fiscaux à l'entrée ?», énumère Valérie Batigne. Tout cela dépend du type d'enveloppe financière que l'on choisit. «Deux sont fléchées spécifiquement sur la retraite : le PER-I l'ex plan d'épargne retraite populaire et le Percol. Le premier, qu'on peut souscrire auprès de son banquier, courtier ou assureur, est individuel, permet de déduire son épargne des revenus imposables, mais bloque les fonds jusqu'à la fin de carrière. Le second, lui, est accessible si son employeur le propose : l'entreprise crée un plan d'épargne collectif qu'on abonde en y versant des sommes spécifiques, comme l'intéressement ou la participation, en plus d'un compartiment individuel sur lequel on peut épargner régulièrement.»

D'autres, enfin, peuvent opter pour un contrat d'assurance-vie, plus classique. Mais le rendement dépend moins de l'enveloppe financière que de ce qu'elle contient. Fonds en euros, actions, obligations... À chaque classe d'actifs son rendement et sa part de risque. À l'inverse, les livrets ou plan épargne logement, par exemple, constituent une simple réserve de liquidités, d'où leur faible taux de rendement.

Partir pas à pas

À l'approche de son départ, on peut choisir de quitter le monde du travail en douceur, grâce à la retraite progressive. Concrètement, il s'agit, deux ans avant l'âge légal de départ, de passer à temps partiel et de commencer à toucher une partie de sa pension, tout en continuant à cotiser. «On touche alors moins qu'un temps plein mais bien plus qu'un mi-temps, souligne Valérie Batigne. Cela peut s'avérer intéressant financièrement et permettre de lever le pied petit à petit.» De quoi changer de rythme, après des décennies de carrière, et peut-être s'offrir du temps pour autre chose. Des projets d'écriture, une pratique

artistique ou manuelle... Un moyen, aussi, de se souvenir que la vie se joue aussi hors de l'open space.