

## Retraite des femmes : ce calcul peut vous faire perdre une partie de votre pension à vie, à partir de 55 ans

En France, les nouvelles retraitées touchent 30 % de moins que les hommes, alors que leur espérance de vie est plus longue. Que peut changer une poignée de décisions entre 55 et 67 ans pour la retraite des femmes en fin de carrière ?



© PeopleImages / Shutterstock

### EN BREF

- En 2023, les femmes retraitées touchent une pension inférieure de 28 % à celle des hommes, impactées par des carrières hachées.
- La fin de carrière est cruciale pour éviter la décote et organiser une transition avec la retraite progressive tout en préservant ses revenus.
- Comprendre ses droits et ajuster sa stratégie avant la retraite peut significativement améliorer le montant de la pension à vie.

Pour une femme, la dernière ligne droite avant la retraite ressemble souvent à un exercice d'équilibriste. Les chiffres le rappellent : en 2023, les nouvelles retraitées touchaient en moyenne une pension inférieure de 28 % à celle des hommes. Temps partiel, pauses maternité, périodes d'aidance ou de chômage ont laissé des traces sur la durée d'assurance. À 58, 60 ou 62 ans, chaque trimestre manquant pèse soudain très lourd, sans que tout soit encore joué pour autant.

La **fin de carrière** concentre tous les enjeux : éviter la décote, profiter d'un éventuel départ anticipé, organiser une transition avec la retraite progressive, tout en préservant ses revenus présents. Or les règles sont techniques et les trajectoires féminines plus souvent hachées. Comprendre ses droits et les marges de manoeuvre bien avant la date de départ devient donc stratégique. Une poignée d'arbitrages ciblés peut encore changer durablement le montant de votre pension.

## Retraite des femmes : pourquoi la fin de carrière compte double ?

Les parcours féminins valident moins souvent la durée d'assurance requise en continu, indique [Sapiendo](#). Les générations nées à partir de 1966 doivent réunir 172 trimestres, soit 43 années, pour obtenir le **taux plein**. Sans ce quota, la retraite de base est calculée avec une décote et le taux plein ne s'applique automatiquement qu'à 67 ans. Dans un contexte où les femmes vivent plus longtemps et perçoivent déjà une pension plus faible, rater ce seuil devient particulièrement pénalisant.

Partir trop tôt, avec des trimestres manquants, entraîne une **minoration définitive** de la pension de base, pouvant atteindre près de 25 % dans certains cas. Le risque est accentué quand la carrière a été ponctuée de temps partiel, congés parentaux ou longues périodes d'aidance, qui génèrent surtout des trimestres assimilés et non cotisés. Sur les dix à douze dernières années d'activité, la question n'est plus seulement "*quand ai-je droit à la retraite ?*", mais "*avec quel niveau de pension à vie ?*".

## Taux plein, carrière longue : sécuriser ses droits avant de partir

Premier réflexe recommandé : connaître précisément son âge de départ à **taux plein**. Il diffère de l'âge légal et dépend du nombre de trimestres validés. À 55 ans, le relevé individuel de situation permet déjà de repérer les périodes manquantes ou mal prises en compte. Une régularisation d'anciens emplois, de congés maternité ou de chômage indemnisé peut faire gagner plusieurs trimestres. En cas de déficit résiduel, le rachat de trimestres d'études ou d'années incomplètes existe, mais il reste coûteux et doit être étudié au cas par cas.

Autre piste très commentée, le dispositif de **carrière longue** autorise un départ anticipé si l'on a commencé à travailler jeune et cotisé longtemps. Il faut avoir validé 5 trimestres avant la fin de l'année de ses 21 ans (4 pour une naissance au dernier trimestre) et atteindre une durée d'assurance cotisée proche des 172 trimestres. Les trimestres assimilés (maladie, chômage, maternité) sont en nombre limité dans ce calcul, ce qui complique l'accès pour des parcours féminins interrompus. À compter de septembre 2026, jusqu'à 2 trimestres "enfant" pourront toutefois être intégrés, d'où l'intérêt de refaire le point à cette échéance.

## Fin de carrière des femmes : les bons réflexes entre 55 et 67 ans

La **retraite progressive** offre une transition douce : dès 60 ans, avec au moins 150 trimestres et une activité entre 40 % et 80 % d'un temps plein, on perçoit une partie de sa pension. Sept bénéficiaires sur dix sont des

femmes, qui continuent alors à cotiser sur une base de salaire réduite.

En fin de carrière, trois gestes clés :

- faire corriger son relevé de carrière vers 55 ans pour ne perdre aucun trimestre ;
- simuler plusieurs dates de départ et le montant de pension associé (taux plein, carrière longue, retraite progressive, santé) ;
- évaluer l'intérêt d'un rachat de trimestres et adapter son épargne pour combler la baisse de revenus.