

Retraite : ces interruptions d'activités peuvent compter dans le calcul de vos trimestres



Le service national, les périodes de chômage et le congé parental d'éducation peuvent compter pour le calcul de la retraite. (illustration) (Wir_sind_klein / Pixabay)

Certaines périodes d'interruption d'activité peuvent être prises en compte dans le calcul de votre retraite et contribuer à préserver vos droits.

Les droits à la retraite reposent normalement sur les cotisations versées au cours de la carrière. Mais une interruption d'activité ne se traduit pas forcément par une perte de droits à la retraite. Certaines périodes permettent de continuer à acquérir à la fois des trimestres au régime de base et des points de retraite complémentaire, indique [Capital](#).

Service national, chômage, congé parental

Comme le rappelle [Valérie Batigne](#), présidente et fondatrice de Sapiendo, ces dispositifs relèvent de la solidarité du système de retraite. « C'est le cas par exemple du chômage indemnisé ou de la maladie. D'autres interruptions de carrière permettront de valider seulement des trimestres mais pas de points de retraite complémentaire, comme le congé parental d'éducation », explique-t-elle.

D'autres interruptions de carrière permettent uniquement de valider des trimestres dans le régime de base. Le service national est ainsi assimilé à une période d'assurance retraite, sans générer de points de complémentaire. Le congé parental d'éducation permet également de valider des trimestres, mais n'ouvre généralement pas de droits supplémentaires auprès de l'Agirc-Arrco. Certaines périodes de chômage non indemnisé peuvent aussi être prises en compte, dans des conditions strictement encadrées.

Vérifier régulièrement son relevé de carrière

Les périodes assimilées s'ajoutent à la durée d'assurance et peuvent aider à atteindre le taux plein, évitant ainsi une décote. En revanche, seules certaines interruptions indemnisées permettent de conserver des points de retraite complémentaire, ce qui influence directement le montant de la pension.

Pour sécuriser ses droits, il est recommandé de conserver les justificatifs délivrés par la CPAM, France Travail ou les caisses de retraite, et de vérifier régulièrement son relevé de carrière afin de repérer d'éventuelles omissions.