

[Visualiser l'article](#)

Chômage, maladie, maternité : ces interruptions de carrière qui valident quand même vos trimestres retraite, sans le savoir (et peuvent avancer votre départ)

Arrêt maladie, chômage, congé maternité : ces interruptions de carrière n'effacent pas toujours vos trimestres retraite. Quels arrêts valident aussi des points et combien d'années de départ peuvent-ils changer pour vous ?



Une grossesse compliquée, un licenciement économique, un long arrêt pour burn-out : ces pauses que l'on subit dans une carrière font souvent peur au moment de penser à la retraite. Derrière l'expression un peu floue de « trimestres manquants », beaucoup de salariés imaginent que chaque mois sans salaire se traduira par une décote irrattrapable. La réalité du système français est plus nuancée, surtout pour le **chômage**, la **maladie** et la **maternité**.

À 52 ans, Nathalie a cumulé un congé maternité de quatre mois, six mois d'arrêt maladie et un an de **chômage indemnisé**. Selon son relevé, ces trois périodes lui ont tout de même validé 8 trimestres sans cotiser : 1 pour la maternité, 3 pour la maladie et 4 pour le chômage. L'écart avec une carrière continue peut aller jusqu'à deux années de départ anticipé. Encore faut-il savoir quelles interruptions sont prises en compte.

Interruptions de carrière, trimestres retraite : le principe des trimestres assimilés

Quand vous travaillez, vous validez des trimestres « cotisés » grâce aux salaires soumis à cotisations vieillesse. En cas de pause, l'Assurance retraite peut attribuer des **trimestres assimilés** : ils comptent pour la durée d'assurance, comme si vous aviez travaillé, sans revenu associé. L'objectif est d'éviter qu'une maladie, un licenciement ou une naissance ne vous fasse perdre le taux plein. Comme le résume Valérie Batigne, présidente et fondatrice de Sapiendo, « Il est important de rappeler un grand principe : vos droits à la retraite sont la contrepartie du versement de cotisations », a-t-elle expliqué à Capital.

Pour autant, ce principe s'accompagne d'une dose de solidarité. « Toutefois, notre système étant solidaire, il prévoit l'attribution de droits à la retraite pour certaines situations d'interruption de carrière », poursuit Valérie Batigne. Certaines périodes ouvrent alors des trimestres au régime de base et, en parallèle, des points **Agirc-Arrco** de retraite complémentaire. C'est le cas des arrêts indemnisés par la **CPAM** ou par **France Travail**. D'autres pauses ne donnent que des trimestres, ce qui préserve surtout l'âge de départ.

Chômage, maladie, maternité : combien de jours pour un trimestre retraite ?

Concrètement, un **chômage indemnisé** par France Travail (ex-Pôle emploi) permet de valider des trimestres comme une année travaillée. Chaque période de 50 jours d'indemnisation ouvre un trimestre au régime de base, dans la limite de 4 par an. En parallèle, l'Agirc-Arrco attribue des points de retraite complémentaire sur ces mêmes périodes. « 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 », précise encore Valérie Batigne.

Pour les arrêts maladie, les accidents du travail ou les maladies professionnelles, un trimestre est inscrit tous les 60 jours d'indemnités journalières versées par la CPAM, toujours dans la limite de 4 par an. Les arrêts consécutifs de plus de 60 jours donnent aussi des points Agirc-Arrco. Côté maternité, un congé indemnisé valide un trimestre à partir de 90 jours consécutifs d'indemnités journalières, auquel s'ajoutent jusqu'à 4 trimestres au titre de la maternité et 4 au titre de l'éducation selon le régime. Pour ces trois situations principales :

- **Chômage indemnisé** : 1 trimestre tous les 50 jours d'indemnisation, plafonné à 4 trimestres par an.
- **Maladie / accident du travail** : 1 trimestre tous les 60 jours d'indemnités journalières, plafonné à 4 par an.
- **Maternité** : 1 trimestre à partir de 90 jours d'indemnités journalières, plus les majorations de trimestres par enfant.

Quels autres arrêts valident des trimestres sans points, et comment vérifier vos droits ?

D'autres périodes sans activité valident surtout des trimestres au régime de base. Le service national ou militaire, par exemple, est assimilé à une période d'assurance avec un trimestre validé tous les 90 jours, sans point complémentaire. Le **congé parental d'éducation** permet aussi d'ajouter des trimestres, mais n'ouvre en principe pas de droits Agirc-Arrco. À l'inverse, certaines aides comme le RSA restent neutres : selon la CARSAT, le RSA « ne crée pas de droit à la retraite et ne permet pas de valider des trimestres ».

Pour savoir où vous en êtes, le réflexe consiste à consulter votre relevé sur le site **info-retraite.fr**. Les trimestres assimilés y apparaissent sans revenu en face, car ils ne sont pas pris en compte dans le calcul du [salaire annuel moyen](#) sur vos 25 meilleures années, mais ils comptent bien pour la durée d'assurance et le taux plein. En cas d'oubli d'une période de **chômage indemnisé**, de maladie ou de maternité, vous pouvez demander une régularisation à votre Carsat en envoyant vos attestations de la CPAM, de France Travail ou de l'organisme qui vous a indemnisé.

En bref

- L'Assurance retraite accorde des [trimestres assimilés](#) pour chômage indemnisé, maladie, maternité, afin de limiter l'impact des interruptions de carrière.
- Selon le nombre de jours indemnisés par la CPAM ou France Travail, ces pauses valident jusqu'à quatre trimestres par an, parfois avec des points Agirc-Arrco.
- Comprendre ces règles et vérifier son relevé sur info-retraite.fr peut éviter de perdre des trimestres retraite et modifier votre âge de départ.