



Communiqué de presse
Paris, le 24 novembre 2025

Retraites : face aux incertitudes de la mobilité internationale, Sapiendo apporte de la lisibilité

France Diplomatie estime à 2,5 millions le nombre de Français vivant hors du territoire national en 2024. Ces mobilités ont un impact direct sur les droits à la retraite, selon le statut et le pays d'accueil.

Valérie Batigne, fondatrice et dirigeante de la RHtech Sapiendo, commente : « Partir travailler à l'étranger est une formidable opportunité, mais la mobilité internationale bouleverse aussi les carrières et les retraites. C'est un enjeu complexe, souvent méconnu, qu'il est indispensable d'anticiper pour ne pas perdre de droits. »

Comprendre les impacts de l'expatriation sur la retraite

Qu'une entreprise soit basée en France et envoie des salariés à l'étranger, ou implantée à l'international et accueille des expatriés français, le sujet est le même : comment sécuriser les droits retraite selon les statuts :

- ◆ **Salarié détaché** (contrat français) : les cotisations continuent à être versées en France. Les trimestres et points complémentaires sont donc validés normalement.
- ◆ **Salarié expatrié** (contrat local) : les cotisations sont versées dans le pays d'accueil. Si une **convention bilatérale** existe, les trimestres pourront être pris en compte pour la retraite française, sous certaines conditions.

 [En savoir plus sur la prise en compte des périodes à l'étranger](#)

Quelles sont les précautions à prendre avant un départ à l'étranger ?

Avant toute période à l'étranger, il est essentiel de **faire le point sur sa carrière** et de **réaliser des projections** tenant compte du départ. Cela permet d'anticiper d'éventuels trous de cotisation et de prévoir des solutions adaptées.

Parmi les leviers possibles :

- **Cotiser volontairement** à la Caisse des Français de l'Étranger pour continuer à valider des trimestres.
- **Racheter des trimestres** pour combler des périodes non validées.
- **Constituer une épargne retraite** complémentaire, par exemple via le PER, pour compléter la pension obligatoire de retraite.

Anticiper pour transformer l'expatriation en atout

La mobilité internationale ouvre des perspectives professionnelles et personnelles uniques, mais elle ne doit jamais se faire au détriment de la préparation de sa retraite. Anticiper, vérifier les conventions bilatérales, et mettre en place des solutions adaptées sont les clés pour sécuriser ses droits.

Chaque parcours étant singulier, un bilan retraite personnalisé reste l'outil le plus efficace pour transformer une expérience à l'étranger en véritable atout, sans fragiliser sa future pension.

Contacts presse : Agence FORCE MEDIA

Patricia Ouaki : +33 (0) 6 07 59 60 32 - patricia.ouaki@forcemedia.fr

Sophie Gauthier : +33 (0) 6 76 04 14 02 - sophie.gauthier@forcemedia.fr

A propos de Sapiendo

SAPIENDO-RETRAITE, plateforme innovante de conseil, d'analyse et de prestations retraite sur-mesure, propose une réelle rupture technologique dans l'accompagnement retraite, de la vérification de la carrière à l'optimisation des droits à la retraite. Son ambition est de permettre, en quelques clics, à tous les Français de toucher le maximum de retraite auquel ils ont droit. La PensionTech SAPIENDO peut se prévaloir aujourd'hui d'être l'offre la plus complète et la plus fiable du marché en termes d'accompagnement retraite. La solution Sapiendo-Retraite a reçu le label Finance innovation 2016 et a été primée par les professionnels du patrimoine "Service le plus innovant" à Patrimonia.