



Communiqué de presse
Paris, le 12 janvier 2026

Sapiendo dévoile la “Ligne de vie de la retraite au féminin” pour aider les femmes à réduire les inégalités

À l’occasion de la **Journée internationale des droits des femmes du 8 mars 2026**, Sapiendo renouvelle son engagement auprès des femmes afin de les aider à mieux anticiper la préparation de la retraite. Cette année, Sapiendo dévoile la « Ligne de vie de la préparation de la retraite au féminin », un fil conducteur pédagogique inédit qui permet d’identifier, à chaque étape de la vie, les décisions ayant un impact direct sur les droits à la retraite afin d’adopter les bons réflexes pour optimiser ses droits futurs.

■ Pourquoi encore des retraites moindres pour les femmes ?

Carrière, maternité, temps partiel, expatriation, interruptions d’activité... Autant de choix, souvent subis, qui pèsent durablement sur la pension future des femmes, sans qu’elles en aient toujours conscience.

👉 **Résultat : aujourd’hui encore, l’écart moyen de pension atteint 38 %, et reste de 28 % chez les nouvelles retraitées en 2023.**

Valérie Batigne, présidente de Sapiendo : « Chaque étape de la vie peut influencer la retraite future. Plus les femmes s’informent tôt, plus elles disposent de leviers pour agir et optimiser leur future pension — qu’il s’agisse de choix personnels, professionnels ou d’un effort d’épargne. Savoir c’est déjà agir, le slogan de Sapiendo, donne à chacune le pouvoir d’agir pour réduire les inégalités ! »

■ La ligne de vie pour comprendre et agir

De l’entrée dans la vie active jusqu’au départ à la retraite, la « ligne de vie de la préparation de la retraite au féminin » met en lumière les moments clés qui vont avoir un impact sur les droits à la retraite : stage, alternance, mariage, maternité, reconversion, expatriation... Pourtant, à ce jour de nombreuses femmes l’ignorent !

La **ligne de vie** illustre ces grandes étapes et les associe à des **points de vigilance** à adopter à chaque tranche de vie.

■ Les actions concrètes de Sapiendo tout au long du mois de mars

Durant la semaine du 9 mars, 3 webinaires gratuits « Ma ligne de vie de préparation de la retraite au féminin » sont organisés.

Les thématiques abordées de chaque tranche de vie :

- **Début de carrière** : les leviers pour protéger ses futurs droits à la retraite
Lundi 9 mars de 13h30 à 14h
- **Mi-carrière** : ce qu’il faut savoir pour éviter les inégalités à la retraite
Mercredi 11 mars de 16h à 16h30
- **Fin de carrière** : comment réussir sa fin de carrière pour partir à la retraite sereinement ?
Vendredi 13 mars de 9h à 9h30

3 simulateurs retraite accessibles à toutes

Toujours sur le mois de mars, **Sapiendo ouvrira gratuitement ses simulateurs phares** :

- Mes enfants me permettent-ils de partir plus tôt ou de gagner plus ?
- Quel est l'impact d'un passage en temps partiel sur ma pension de retraite ?
- Quelle pension de réversion suis-je susceptible de recevoir ?

A travers cette mobilisation, Sapiendo réaffirme une conviction forte : mieux s'informer et anticiper permet aux femmes d'agir concrètement pour réduire les inégalités de retraite.

Le détail de la ligne de vie de la retraite au féminin

[Télécharger l'infographie](#)

À chaque âge, des conseils et des points de vigilance pour améliorer sa retraite

● Jusqu'à 35 ans : des événements qui peuvent déjà avoir un impact fort sur la retraite !

- **Petits boulots** : chaque fois qu'un job déclaré vous rapporte 150 fois le SMIC horaire (soit 1 803 € en 2026), vous validez un trimestre retraite.
- **Naissance d'un enfant** : chaque enfant peut vous rapporter jusqu'à 8 trimestres ! Mais tout dépend de votre statut.
- **Congé parental** : vous ne validerez pas de points de retraite complémentaire, et en plus les trimestres acquis à ce titre ne sont pas cumulables avec les trimestres enfants.
- **Temps partiel** : une activité réduite entraîne moins de points de retraite complémentaire. L'impact sur votre retraite dépendra à la fois de l'ampleur de la réduction et de la durée passée à temps partiel.

⇒ LE SAVIEZ-VOUS ?

Le temps partiel touche plus d'une femme sur quatre (26,7%), contre moins d'un homme sur dix (7,9%). Il concerne davantage les jeunes (24,5% des 15-24 ans) et les seniors (24,9% des 55 ans et plus) que le reste de la population¹.

● Entre 35 et 50 ans : la période des grandes évolutions de carrière... mais pas seulement !

- **Mariage** : seul le mariage vous rend éligible à la pension de réversion !
- **Conjoint accompagnant** : si vous suivez votre conjoint expatrié, assurez-vous qu'il cotise volontairement pour vous à la CFE afin de valider des trimestres durant cette période.

¹ Dares, avril 2025

- **Conjoint collaborateur** : faites-vous déclarer et optez idéalement pour le statut de conjointe salariée afin de protéger vos droits retraite.
- **Interruption de carrière** : toute diminution de revenus entraîne mécaniquement moins de droits retraite.

⇒ **LE SAVIEZ-VOUS ?**

Pour une femme sans enfant, l'écart de revenus nets moyen entre femmes et hommes est de 14,9%. Avec 2 enfants, cet écart est de 29,2% et avec 3 enfants ou plus, il atteint 42,8%² !



50 ans et plus : le temps de bien gérer sa fin de carrière.

- **Partir plus tôt** : pour bénéficier d'un départ anticipé au titre de la carrière longue, commencer tôt ne suffit pas. Il faut réunir un nombre important de trimestres cotisés, car très peu de trimestres assimilés (enfants, chômage...) sont pris en compte.
- **Lever le pied** : la retraite progressive permet de réduire votre activité tout en commençant à percevoir une partie de votre retraite. Mais attention à bien anticiper l'impact sur vos revenus immédiats et votre retraite définitive !
- **Partir sans décote** : atteindre le taux plein nécessite de valider 172 trimestres, soit 43 annuités pour les générations 1966 et suivantes.

⇒ **LE SAVIEZ-VOUS ?**

Si la différence de pension est de 38% sur l'ensemble des retraitées actuelles, elle est de 28% pour les primo-liquidantes de 2023³.

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.

² Insee, 2024

³ Drees, « Les retraités et les retraites, édition 2025