



# Les démarches administratives pour passer sa retraite à l'étranger

 23/06/2021

Que ce soit pour retourner dans un pays d'origine ou pour chercher une meilleure qualité de vie, de nombreux retraités choisissent d'aller vivre à l'étranger au moment de leur retraite. Avant de passer à l'acte, certaines démarches sont à effectuer.

## Pourquoi prendre sa retraite à l'étranger ?

### Qui sont les retraités qui partent à l'étranger ?

Passer sa retraite à l'étranger séduit de plus en plus de retraités. Au 31 décembre 2019, sur 16,7 millions de retraités français, environ 1,2 million vivaient à l'étranger.

### Pour quelles raisons partir à la retraite à l'étranger ?

Les motivations sont multiples, et non exclusives.

Il peut s'agir de revenir au pays de ses origines, pour les personnes ayant émigré en France pour y travailler ou pour leurs enfants.

Le climat est un argument souvent avancé : la quasi-totalité des retraités français qui s'expatrient partent pour un pays plus chaud que la France.

La qualité de vie et le pouvoir d'achat jouent également un rôle important, d'autant plus que les retraités qui partent à l'étranger ont en moyenne validé moins de trimestres que les autres et perçoivent des pensions plus faibles.

Le pouvoir d'achat est favorisé par une fiscalité moins élevée, autre argument souvent avancé, particulièrement par les retraités ayant moins de revenus.

## Quelles démarches administratives pour partir en retraite à l'étranger ?

S'expatrier à la retraite est un projet important, qui nécessite une réelle préparation en amont. Outre la gestion du déménagement, il faut que vous pensiez à votre protection sociale, aux impacts fiscaux, à la validité de vos papiers, aux formalités administratives dans le pays d'accueil... Il est donc essentiel de bien vous renseigner sur les démarches à accomplir avant de partir.

### La pension de retraite

Les démarches à effectuer dépendent du pays de destination. Mais dans tous les cas, vous devez prévenir toutes les caisses de retraite qui vous versent une pension (de base ou complémentaire) en France et leur communiquer votre adresse.

Par la suite, vous devrez faire parvenir à vos organismes de retraite, chaque année, un **certificat de vie** (appelé aussi attestation ou justificatif d'existence) que vous aurez fait remplir au préalable par les autorités de votre pays de résidence. Sans ce document, les caisses de retraite ne vous verseront pas votre pension.

**A noter : un seul certificat de vie suffit pour toutes vos caisses de retraite.** Vous pouvez le télécharger sur <https://www.info-retraite.fr/>.

### La couverture santé

Les démarches à effectuer varient suivant les pays d'accueil. Dans l'Espace économique européen (Union européenne + Islande, Norvège et Liechtenstein), vous devez vous inscrire auprès du régime d'assurance maladie local et vous acquitter également d'une cotisation au régime français. Vous pourrez ainsi bénéficier de l'assurance maladie du pays d'accueil, tout en continuant à vous faire soigner en France si vous le souhaitez.

Dans le reste du monde, la situation et les démarches varient suivant les pays d'accueil. Beaucoup ont conclu une convention avec la France sur les questions de Sécurité sociale. Lorsque cela n'est pas le cas, il faut souscrire une assurance locale. Dans beaucoup de pays, il est préférable par ailleurs de souscrire une assurance privée complémentaire pour pouvoir bénéficier de meilleurs soins.

### La fiscalité

Certains pays proposent aux retraités étrangers qui viennent s'installer chez eux des avantages fiscaux. Pour en bénéficier, il est nécessaire de remplir certains critères et d'accomplir certaines formalités dans le pays d'accueil. Il est important de se renseigner avant de partir.

L'infographie ci-dessous résume la marche à suivre lorsque l'on part s'installer dans un pays de l'Espace économique européen pour y passer sa retraite. La situation dans [les autres pays](#) est trop spécifique pour être résumée en un schéma.



# Les démarches administratives pour passer sa retraite à l'étranger

## POUR S'INSTALLER AU SEIN DE L'ESPACE ÉCONOMIQUE EUROPÉEN

### LES CONDITIONS D'INSTALLATION

Vous devez remplir 2 conditions pour vous installer :



1. Disposer de ressources suffisantes pour subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille



2. Détenir une assurance maladie complète dans le pays d'accueil



**Au terme de 3 mois de résidence**, certains pays exigent un enregistrement auprès des autorités locales (Belgique, Espagne, Croatie...).  
**Renseignez-vous auprès de l'autorité compétente.**



**Après 5 ans de résidence**, vous obtenez un droit au séjour permanent.

**À NOTER :** les absences temporaires n'excédant pas 6 mois dans l'année sont sans incidences sur le calcul des 5 ans de résidence.



## POUR LE VERSEMENT DE VOTRE RETRAITE

### VOS OBLIGATIONS

**Vous devez impérativement faire les 3 démarches suivantes :**



**1. Signaler votre nouvelle adresse à votre caisse de retraite**



**2. Transmettre à votre caisse de retraite un certificat de vie,** rempli par l'autorité compétente du pays de résidence (mairie, notaire public, consulat de France...)



**À NOTER :** Généralement annuelle, sa durée de validité varie selon les pays.



**L'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA) et l'Allocation Supplémentaire d'Invalidité (ASI) sont réservées aux résidents français. Si vous habitez à l'étranger, votre allocation ne vous sera plus versée.**



**3. Prendre contact avec votre caisse de retraite pour connaître les modalités de versement de votre pension dans votre pays d'accueil (virement, lettre chèque...)**

[www.la-retraite-en-clair.fr](http://www.la-retraite-en-clair.fr)

Rejoignez-nous !



Retrouvez la description détaillée de l'infographie : [Les démarches administratives pour passer sa retraite à l'étranger](#)

En savoir plus sur [la perception de la retraite à l'étranger](#).