



Podcast : A la retraite, comment gérer mon budget ?

 26/06/2023

Pour chacune et chacun, la retraite est une nouvelle étape de la vie. Vient avec elle son lot de changements : lieu de résidence, loisirs, occupations, ... et budget. Comment faire en sorte de réaliser des économies ? Quelle épargne mettre en place pour compléter ses revenus ? En un mot, comment gérer son budget pour profiter au mieux de sa retraite ? Les réponses avec Catherine Yahiaoui, responsable de la plateforme digitale retraite MonDemain chez BNP Paribas Cardif.

Ecoutez ce podcast ou lisez la retranscription ci-dessous.



Pour en savoir plus sur l'Épargne retraite , retrouvez tous [nos podcasts sur ce sujet](#).

Retrouvez l'intégralité des [podcasts pour comprendre l'épargne retraite](#).

Retranscription de la gestion de mon budget à la retraite

00:00:00

Karine Pillot-Gaubert : Bonjour à tous, dans notre épisode du jour, nous allons découvrir ensemble comment gérer son budget à la retraite. Pour faire la lumière sur la question, c'est avec grand plaisir que j'accueille Catherine Yahiaoui, responsable de la plateforme digitale retraite MonDemain chez BNP Paribas Cardif. Bonjour Catherine !

00:00:17

Catherine Yahiaoui : Bonjour Karine.

00:00:18

Karine : Catherine, allons droit au but. Comment bien appréhender son budget à la retraite ?

00:00:23

Catherine : Eh bien déjà, il faut faire le point. Tout d'abord sur vos dépenses : quelles seront vos charges fixes ? par catégorie (logement, transport, ...), les charges qui sont éventuellement variables comme l'alimentation, les dépenses exceptionnelles auxquelles vous pouvez faire face, comme par exemple une panne d'un matériel chez vous, des dépenses de loisirs, ou des dépenses médicales.

Ensuite, il faut recenser vos sources de revenus avec évidemment en 1er lieu votre pension. Et puis toutes les sources de revenus issues de votre patrimoine. C'est important de faire le point sur ce que vous possédez : vos biens immobiliers,

mais également l'épargne financière que vous pouvez avoir souscrit à titre individuel et ce que vous détenez dans le cadre de l'entreprise, comme par exemple les Plans d'épargne d'entreprise (PEE), l'épargne salariale, le PERCO (le PER collectif). Tous ces actifs peuvent vous apporter un complément de revenu à la retraite.

Pour aller plus loin sur le [Perco](#)

00:01:09

Karine : Quand on parle de gestion d'un budget, de quoi parle-t-on exactement ?

00:01:13

Catherine : Eh bien en fait, c'est veiller à l'équilibre budgétaire. C'est à dire faire en sorte que les dépenses n'excèdent pas les revenus. Et en cela, il faut essayer d'optimiser ce budget en essayant de réduire les dépenses et puis d'optimiser et d'augmenter ses revenus.

00:01:28

Karine : Commençons par la réduction des dépenses. Quels sont les différents leviers sur lesquels il est possible d'agir ?

00:01:33

Catherine : Alors, vous avez plusieurs leviers à votre disposition pour essayer de réduire vos dépenses. Déjà, faire le point pour bien recenser toutes vos dépenses, identifier celles qui sont moins nécessaires, tout simplement parce que vous avez un nouveau mode de vie.

Enfin, c'est vrai que concernant le 1er poste qui est le logement, c'est mieux d'être propriétaire de sa résidence principale car on fait l'économie des mensualités de crédit.

Pour aller plus loin sur [l'acquisition de sa résidence principale](#)

Pour d'autres types de postes comme par exemple les assurances, c'est bien de faire jouer la concurrence. Il existe aujourd'hui un certain nombre de comparateurs qui vous permettent de mettre en comparaison les garanties dont vous pouvez bénéficier avec celles proposées par la concurrence.

Concernant les abonnements, c'est bien de les mutualiser, comme par exemple la téléphonie, internet, ou de supprimer les abonnements dont vous n'avez plus besoin, comme par exemple un abonnement à une salle de sport proche de votre travail dans lequel vous allez moins aller.

Concernant les dépenses d'énergie, là aussi, il existe un certain nombre de moyens pour les réduire, comme par exemple avoir recours à des tarifs heures creuses, ou tout simplement essayer d'identifier s'il est possible de réaliser des travaux, qui peuvent être aidés, pour limiter les dépenses énergétiques.

Il faut également mettre des poches de côté, si je puis dire, pour vos dépenses de loisirs, comme par exemple préparer un voyage en ayant également en tête de faire jouer la concurrence là aussi, et puis d'optimiser par exemple en partant hors vacances scolaires, ce qui permet d'avoir des tarifs préférentiels.

Et puis, dernier poste, les moyens de transports. On observe aujourd'hui plutôt un recours à la location plutôt que la propriété, c'est-à-dire qu'on privilégie l'usage. Et donc là, ça peut être intéressant également, plutôt que détenir au long

cours, par exemple un véhicule, et bien plutôt d'avoir recours à une location ponctuelle. Et puis utiliser les transports en commun dès que c'est possible, comme le train ou un mode de circulation plus douce.

00:03:26

Karine : À la retraite, il y a un certain nombre d'aides ou de prestations sociales éventuellement accessibles. Pourriez-vous nous en dire plus ?

00:03:34

Catherine : Oui, il existe un certain nombre d'aides qui sont proposées et dont on peut bénéficier en fonction de sa situation et, pour certaines, en fonction de son niveau de revenu.

Je pense notamment à l'Allocation personnalisée d'autonomie (l'APA), l'Allocation solidarité pour les personnes âgées (Aspa), les chèques énergie ou les complémentaires santé solidaires. Il y a un certain nombre de sites qui proposent de l'information assez étayée avec les conditions d'éligibilité. Il s'agit de se renseigner et de regarder si effectivement on ne peut pas bénéficier d'aides qui sont intéressantes. Et puis enfin, il y a le site de la Caisse d'allocations familiales (Caf) qui propose également des simulateurs pour savoir si on est éligible à des aides complémentaires. En complément, aussi, des caisses de retraite : les caisses de retraite accompagnent également leurs allocataires en proposant un certain nombre d'aides.

Pour aller plus loin sur [l'Aspa](#)

Outre ces aides, il existe également des réductions ou crédits d'impôts dont on peut bénéficier et qui sont liés à des dépenses qu'on engage, soit parce qu'on a un employé à domicile ou parce qu'on fait appel à des sociétés notamment qui délivrent un certain nombre de prestations pour vous accompagner à votre domicile, ou à un âge un peu plus avancé, parce qu'on engage des dépenses auprès d'un établissement d'hébergement, quand on est un peu plus dépendant. L'ensemble de ces dépenses permet de bénéficier d'une réduction ou d'une déduction d'impôts tout à fait intéressante pour équilibrer son budget.

00:04:53

Karine : Vous l'évoquiez tout à l'heure, pour équilibrer son budget, il faudrait augmenter ses revenus. Quels sont les différents moyens de le faire ?

00:05:00

Catherine : Alors, outre le fait de continuer une activité professionnelle pour cumuler emploi et retraite selon certaines conditions, et notamment le fait d'avoir liquidé sa retraite à taux plein, il y a plusieurs moyens pour compléter ses revenus.

Pour aller plus loin sur [le cumul emploi-retraite](#)

Tout d'abord en mobilisant l'épargne qu'on a pu constituer à titre individuel ou collectif. Egalement grâce à des investissements immobiliers qui peuvent générer des revenus locatifs ou une rente, comme dans le cas d'un viager. C'est ce qu'on appelle la monétisation de son patrimoine immobilier. Ou via des placements financiers qu'on continue de faire et qui sont adaptés à la phase dite de décumulation. Une phase où on a forcément un horizon de placement qui est moindre.

Pour aller plus loin sur [l'investissement locatif](#)

00:05:39

Karine : Alors dans l'ordre, évoquons pour commencer l'épargne constituée.

00:05:43

Catherine : Si vous avez besoin de compléter vos revenus, vous pouvez recourir au capital que vous avez constitué tout au long de votre vie active. Vous pouvez évidemment faire des rachats sur des contrats d'épargne que vous pouvez avoir souscrits, comme l'assurance vie, le Plan d'épargne retraite (PER) ou le Plan d'épargne en actions (PEA) ou d'autres contrats que vous pouvez détenir à titre individuel ou collectif.

Ce qui est intéressant, c'est que la majorité de ces contrats vous permettent soit de sortir directement via des rachats qui sont soit des rachats partiels, c'est à dire à votre main, de manière ponctuelle ou programmée, ou soit des rachats totaux, ou de convertir cette épargne en rente viagère, c'est à dire avec un revenu qui est régulier pendant toute la durée de votre retraite.

Pour aller plus loin sur [l'assurance vie](#) et sur le [PER Individuel](#)

Il faut bien identifier tous les contrats dont vous pouvez bénéficier et qui sont liés à votre carrière professionnelle. Toutes les entreprises dans lesquelles vous avez pu travailler, et ça, quelques fois, évidemment, c'est un peu lointain, donc on y pense moins. Maintenant, il existe un site info-retraite.fr qui permet d'identifier tous les contrats dont on peut bénéficier. Et clairement, ça constitue un complément de revenu tout à fait appréciable à la retraite.

00:06:47

Karine : Nous avons d'ailleurs un podcast dédié à la rente viagère et un autre dédié à la comparaison entre rente viagère et capital. Poursuivons, Catherine, en parlant d'immobilier, si vous le voulez bien.

00:06:58

Catherine : Alors effectivement, quand on part à la retraite, l'immobilier est un élément qui subit un certain nombre de changements. Soit parce qu'on fait le choix de changer de région et d'aller habiter ailleurs, aussi parce que les enfants peuvent avoir grandi et peuvent quitter la maison... Donc c'est le moment de se poser un certain nombre de questions sur là où on a envie de vivre. Est-ce qu'on souhaite entre guillemets changer par rapport à une maison qui est devenue trop grande ? Ou se rapprocher de ses parents, de ses enfants ?

C'est le moment parfait pour se questionner sur son patrimoine immobilier. Une résidence secondaire par exemple, qui deviendrait la résidence principale.

On l'évoquait précédemment, évidemment, être propriétaire de sa résidence principale permet de ne pas avoir cette charge liée au crédit. Et donc, si par exemple, vous décidez de rejoindre votre résidence secondaire et de vendre ce qui était jusqu'à présent votre résidence principale, là aussi, ça vous permet de vous constituer un capital en réalisant éventuellement une plus-value (et une plus-value qui n'est pas imposable puisque c'est bien votre résidence principale que vous revendez).

Enfin, si jamais vous avez des revenus qui sont moindres par rapport à un patrimoine immobilier que vous avez constitué, il faut réfléchir aussi à des dispositifs de viager qui peuvent vous permettre de monétiser ce patrimoine immobilier et de compléter vos revenus. C'est la même chose également avec une résidence secondaire. Est-ce qu'il y a toujours lieu de garder ce bien ou pas ?

Il y a un certain nombre de personnes qui se sont constitué également un immobilier dit locatif qui permet de générer également des loyers, et des loyers dont on peut continuer évidemment à bénéficier pendant sa retraite avec une certaine incitation fiscale (c'est le cas par exemple sur les dispositifs Pinel).

Tous ces différents biens sont très intéressants pour compléter ses revenus et offrent un certain nombre de facilités de transformation. Mais il faut évidemment bien faire le point sur son projet de vie pour identifier ce qui est le mieux pour soi.

On peut également mentionner pour ceux qui ne souhaitent pas gérer directement des biens immobiliers, mais qui le feraient à travers des valeurs mobilières, des titres financiers. On peut citer la pierre papier qui offre un certain nombre de facilités. Alors là aussi, évidemment, il faut se rapprocher d'un conseiller pour bien faire le point sur son profil d'investissement. Mais dans tous les cas, ça permet également de faire des placements immobiliers pour des montants qui sont moindres, via par exemple des parts de Sociétés civiles, de placements immobiliers (SCPI) et qui sont accessibles soit en direct, soit via des contrats d'assurance vie si vous en détenez un.

Pour aller plus loin sur la [pierre-papier](#)

00:09:16

Karine : On peut également imaginer rechercher du rendement via l'épargne dont on dispose. Pouvez-vous nous en dire un peu plus ?

00:09:22

Catherine : Alors c'est vrai que pendant la phase de retraite, dite de décumulation, c'est à dire la phase normalement où on s'est constitué une épargne et puis on la consomme, eh bien en fonction de son niveau de revenu, on peut avoir toujours le souhait de préserver une épargne et de la faire fructifier. Voilà 60 ans, c'est encore un âge où on a une belle tranche de vie devant soi.

Donc là-dessus, l'important c'est de faire le point sur à la fois sa situation personnelle, les dépenses auxquelles on va faire face, les biens dont on dispose et donc on va dire l'effort d'épargne qu'on peut se permettre. Et puis aussi sur son profil d'investissement. Parce que tout le monde n'a pas le même comportement face au risque, la même appétence, c'est à dire le même souhait de prendre des risques ni le même niveau de connaissance financière et d'expérience. Est-ce qu'on a déjà investi sur des supports qui peuvent apporter un rendement supplémentaire, mais évidemment qui font encourir un risque un petit peu plus important ? Et puis enfin, il y a un grand nombre de placements maintenant qui proposent également d'investir dans des supports qui sont responsables ou dits durables. Et ça aussi c'est maintenant intéressant de se poser la question.

Le mieux, c'est de se faire accompagner par un conseiller qui va regarder votre capacité d'épargne possible, le dynamisme des placements que vous êtes prêts à prendre et qui vous conseillera sur la meilleure allocation de votre épargne en fonction de tous ces paramètres.

00:10:42

Karine : J'en profite pour faire un aparté pour nos auditeurs qui souhaitent en savoir plus sur les différentes façons d'épargner à la retraite. Nous retrouverons Catherine dans un épisode dédié au sujet. Pour aujourd'hui et pour conclure, Catherine, l'anticipation n'est-elle pas la clé ?

00:10:57

Catherine : Oui, tout à fait. Plus on a réfléchi à son projet, plus on l'a préparé en amont, avec sa famille, avec des experts (je pense notamment à la préparation financière avec des personnes de confiance), plus on augmente ses opportunités.

Tout au long de votre vie active, vous avez de multiples solutions pour préparer votre retraite. Donc pensez régulièrement à faire le point avec votre conseiller sur votre patrimoine, sur votre situation personnelle, pour faire évoluer cette épargne en fonction de vos besoins et de vos projets futurs.

Il faut également penser à des périodes qui seraient un petit peu moins satisfaisantes ou positives. Il y a aussi des moyens de se prémunir et de se protéger contre un certain nombre d'aléas, en protégeant les siens, en se protégeant également.

Et donc, plus on est en mesure d'anticiper ces différents points, plus on aura un projet qui sera le plus adapté à sa situation et qui nous permettra tout simplement de profiter de cette nouvelle tranche de vie de la façon la plus sereine et la plus simple possible.

Donc effectivement, la clé, c'est l'anticipation. On peut tout à fait, à tout âge, préparer demain sans hypothéquer le présent, tout simplement pour s'aménager une nouvelle tranche de vie.

00:12:07

Karine : Un grand merci Catherine pour vos éclairages. J'espère que c'est maintenant plus clair pour nos auditeurs. A bientôt pour un nouvel épisode d'Eclairons La Retraite !