



Bien vivre à la retraite : exemple d'un budget

 25/03/2024

À la retraite, votre budget change : vos revenus évidemment, mais également vos dépenses. Certaines disparaissent ou ne sont plus nécessaires (par exemple vos trajets quotidiens vers le travail), et d'autres vont prendre un poids plus important dans vos finances. Découvrons ensemble un exemple de budget type pour bien vivre après son départ à la retraite.

Pourquoi établir un budget type avant sa retraite ?

Le départ à la retraite est une très bonne occasion de faire le point sur vos finances, et notamment de **faire le calcul des ressources dont vous allez disposer** : vos pensions de retraite pour commencer (de base et complémentaire), selon les trimestres et cotisations que vous avez validés quand vous étiez en activité, mais aussi les divers revenus que vous pouvez tirer de vos différents placements, qu'ils soient immobiliers ou financiers (assurance vie, PER, PEA, livrets réglementés, etc.).

Plus largement, c'est le moment de **faire le point sur vos projets et vos priorités** pour votre retraite. [Demandez-vous quel genre de retraité vous allez être](#). Plutôt un profil voyageur, qui va profiter de son temps libre pour découvrir de nouveaux horizons ? Un profil dynamique, qui va développer de nouvelles activités sportives, culturelles ou de loisirs ? Ou un profil détendu, qui apprécie de passer du temps à la maison et de vivre à un rythme plus tranquille ?

Toutes ces questions vous aideront à estimer ce que pourrait être votre budget à la retraite, et à préparer ainsi au mieux ce changement à venir !

Budget retraite : les dépenses incompressibles

Les dépenses de logement et de transport à la retraite

Quels que soient votre profil et vos projets, vous aurez toujours besoin de vous loger ou de vous déplacer. Selon que vous serez **propriétaire ou locataire**, vous ne ferez pas face aux mêmes dépenses : remboursement du crédit immobilier, taxe foncière, charges diverses si vous êtes propriétaire et loyer et charges si vous êtes locataire. Le montant de la taxe foncière tend à augmenter depuis plusieurs années dans de nombreuses municipalités : renseignez-vous !

D'autres dépenses liées au logement sont plus ou moins incompressibles : vous devrez toujours payer votre assurance habitation, votre abonnement internet, le gaz et l'électricité, que vous soyez propriétaire ou bien locataire.

Quant à vos déplacements, vous devez toujours prendre en compte les transports pour la vie de tous les jours même si vous n'avez plus à vous déplacer pour le travail. Là aussi, tout dépendra de votre profil, plutôt casanier ou nomade. Pour la voiture, comptez l'assurance, les frais de carburant, l'entretien et éventuellement le contrôle technique. Pour les transports en commun, renseignez-vous pour savoir si votre commune pratique des **tarifs avantageux pour les retraités**.

Santé et bien-être : un budget important à la retraite

La santé est un enjeu budgétaire majeur à la retraite, avec **des dépenses qui sont structurellement en augmentation avec le temps**. Les **dépenses de santé** restant à la charge des assurés représentent près de 7 % du revenu disponible chez les plus de 75 ans, contre moins de 3 % avant 45 ans*.

*Conseil d'Orientation des Retraites, 2020

Pour bien anticiper cette augmentation de dépenses, **vous devez d'abord choisir une bonne mutuelle**. Si vous bénéficiez d'une bonne complémentaire santé grâce à votre entreprise, sachez que vous pouvez **demandeur la portabilité du contrat** pour continuer à en profiter. Mais la retraite peut être aussi l'occasion de revoir votre niveau de couverture et de cotisation, et de choisir un nouveau contrat. Parmi les prestations importantes à regarder au moment de considérer les offres, se trouvent notamment :

- **L'optique, le dentaire et l'auditif** : 3 postes qui deviennent de plus en plus incontournables avec l'âge ;
- **Les frais d'hospitalisation** : retenez que certains frais (forfait journalier, ticket modérateur, dépassements d'honoraires, options de confort...) ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale mais peuvent être pris en charge par la mutuelle ;
- **Les consultations de spécialistes**, notamment en fonction des fragilités de santé que vous pourriez déjà avoir.

Pensez également à bien regarder les éventuels délais de carence, les plafonds et exclusions de garantie, l'évolution des cotisations dans la durée... et parfois les limites d'âge appliquées sur certaines prestations.

Enfin, dans votre budget bien-être et santé, vous devez prendre en compte vos dépenses d'alimentation. Vos habitudes vont changer avec la fin de votre activité professionnelle (cantine, restaurants...), et vous aurez sans doute **plus de temps pour faire des courses et préparer vos repas**, ce qui permet souvent d'économiser de l'argent. Peut-être est-ce aussi l'occasion d'apprendre à (mieux) cuisiner et de découvrir les plaisirs du temps passé à préparer de bons plats !

Quelle imposition pour un retraité ?

Le dernier poste de dépenses incompressibles concerne vos impôts. Tout d'abord, n'oubliez pas que **vos pensions de retraite (de base et complémentaire) sont aussi soumises à l'impôt sur le revenu**. Néanmoins, la différence avec votre salaire est susceptible de vous faire changer de taux dans le barème de l'IR. À noter que les pensions sont, comme

les salaires, soumises au prélèvement à la source depuis 2019.

Pour le reste, le régime d'imposition ne change pas. Vos éventuels revenus locatifs et autres revenus d'épargne sont également soumis à l'impôt et aux prélèvements sociaux. Vous continuerez notamment de bénéficier de la « **flat tax** », ou **Prélèvement forfaitaire unique (PFU)**, qui plafonne au taux forfaitaire de 30 % la taxation de vos revenus d'épargne hors immobilier. Si vous avez ou comptez investir dans l'immobilier, pensez à considérer l'éventuel **Impôt sur la fortune immobilière (IFI)**, pour les patrimoines dont la valeur nette dépasse un montant de 1,3 million d'euros.

Loisirs, voyages, sport... quel budget pour votre retraite ?

Voyager, un projet parfois incontournable à la retraite

La retraite est **un moment privilégié pour voyager et découvrir de nouvelles régions**, en France ou à l'étranger. Les retraités affichent en moyenne un nombre de nuitées par année plus important que toutes les autres catégories socio-professionnelles (hormis les cadres)*.

*[INSEE](#), 2022

Parmi les dépenses de voyage à budgéter, on trouve : les transports (la SNCF propose des cartes avantages pour les seniors), le logement (hôtel, chambre d'hôte...), les visites et sorties, le shopping et achat de souvenirs... Tout dépend de votre manière de voyager ! Considérez également l'option de voyager avec des **opérateurs ou groupes spécialisés** : ces prestataires proposent souvent des formules tout compris, adaptées aux besoins des seniors et idéales pour ne pas dépasser son budget.

Sport et loisirs : quel budget pour un retraité actif ?

Si vous avez un profil plutôt actif, la retraite est le moment idéal pour développer de nouvelles activités. Renseignez-vous, notamment auprès de votre mairie ou sur Internet sur **l'offre de clubs et d'associations** diverses qui existent dans votre commune ou votre arrondissement.

La retraite est également l'occasion de multiplier les sorties et activités culturelles (théâtre, cinéma, spectacles...), en bénéficiant souvent de tarifs avantageux pour les plus de 65 ans. C'est peut-être l'occasion de **souscrire un abonnement à une salle près de votre quartier ou votre ville**, dont vous pourrez ainsi suivre la programmation au fil des ans et devenir un ou une habituée.

Parmi les autres activités en plein essor chez les seniors, il y a... les études ! De nombreux retraités profitent de leur départ à la retraite pour s'inscrire à des cours et approfondir des thématiques qui les passionnent. Gardez en tête qu'il n'y **aucune limite d'âge pour vous inscrire à l'université** : vous pouvez demander une équivalence ou simplement vous inscrire en tant qu'auditeur libre. Des frais d'inscription sont toujours à payer.

Retraite : pourquoi faut-il un budget de précaution ?

Dans votre budget retraite, il est utile de prévoir un budget de précaution en cas d'événement imprévu. Vous pouvez par exemple avoir un problème de santé soudain qui suppose d'avancer ou assumer certains frais médicaux, ou encore de devoir gérer un problème familial, par exemple un proche à soutenir.

Avec l'âge, **le risque de perte d'autonomie** est malheureusement de plus en plus important : mieux vaut s'y préparer et constituer une réserve de financement. Des dépenses [d'aménagement de la maison](#) peuvent être par exemple nécessaires (installation de rampes, de poignées pour la douche...). Enfin, gardez en tête le montant moyen à déboursier pour une maison de retraite : selon les zones géographiques et le standing de l'établissement, le coût mensuel moyen est généralement compris entre 1 500 et 4 000 euros.

À cet égard, il peut être ainsi intéressant de [compléter sa retraite](#) grâce à certains placements ou plans d'épargne. Parmi les incontournables, **le PER ou l'assurance vie** sont particulièrement adaptés pour se constituer un complément de retraite en y investissant de l'argent pendant sa période d'actif.