



**MINISTÈRE
CHARGÉ
DES TRANSPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



direction
générale
de l'Aviation
civile

PRÉPARER ET VIVRE SA RETRAITE



**METEO
FRANCE**
À VOUS CÔTÉ DANS UN
CAMPUS QUI CHANGE

SOMMAIRE GUIDE RETRAITE

- 1. DROITS RETRAITE.....p.3**
 - Droit à l'information
 - Préparation de la retraite
 - Conditions
 - Départ en retraite progressive
 - Éléments de calcul
 - Calcul et montant de la pension
 - La retraite des ICNA
 - La retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP)
 - Cumul emploi retraite
- 2. PENSION DE REVERSION.....p.17**
 - Fonctionnaire, ouvrier d'État ou des parcs et ateliers
 - Régime général
- 3. L'ACTION SOCIALE, ÇA ME CONCERNE !.....p.20**
 - Rester en contact avec l'action sociale
 - Les prestations d'action sociale spécifiques à la DGAC et à METEO-FRANCE
 - Les prestations d'action sociale interministérielles
 - Les prestations servies par les collectivités territoriales et les CARSAT
- 4. POUR UNE RETRAITE ÉPANOUIE.....p.28**
 - Optimiser son capital santé
 - Effectuer régulièrement les examens de dépistage
- 5. JE VIEILLIS... QUELLES AIDES ?.....p.32**
 - Les services d'aide à la personne
 - Les aides au logement
 - Les mesures de protection des personnes majeures
- 6. LA PROTECTION SOCIALE DES RETRAITESp.39**
 - L'assurance maladie
 - La complémentaire santé
 - Protection sociale et séjours à l'étranger
- 7. RÉDUCTIONS, EXONÉRATIONS...
PEUT-ÊTRE Y AI-JE DROIT ?.....p.43**
 - Crédit et réduction d'impôt
 - Exonération totale ou partielle des charges sociale

8. TRANSMISSION DU PATRIMOINE.....p.46

- Faire un bilan de la valeur de sa succession
- Anticiper le partage de son patrimoine
- Évaluer la fiscalité du futur héritage
- Préparer sa succession : pourquoi faire appel à un notaire ?

9. VIGILANCE ... TOUS CONCERNÉS.....p.51

- Les chutes, des accidents domestiques trop fréquents
- Sécurité routière
- Cybersécurité pour les seniors
- Les bons gestes lorsque vous êtes à l'extérieur
- Démarchage à domicile, vente à distance

10. BÉNÉVOLAT.....p.55





01

DROITS DE RETRAITE

Droit à l'information

Préparation de la retraite

Conditions

Départ en retraite progressive

Éléments de calcul

Calcul et montant de la pension

La retraite des ICNA

La retraite additionnelle de la fonction publique (RAPF)

Cumul emploi retraite

01

DROIT À L'INFORMATION RETRAITE

Dans le cadre du droit à l'information retraite, chaque agent obtient tout au long de sa carrière une information sur la retraite ainsi que sur sa situation individuelle :

- Au début de sa carrière, une lettre d'information en tant que nouvel assuré ;
- À partir de 35 ans, puis tous les 5 ans, un relevé individuel de situation (RIS) ;
- À partir de 55 ans, une estimation indicative globale (EIG) Cette estimation présente une évaluation de la retraite à différents âges de départ possibles entre l'âge légal de départ minimum et l'âge de la retraite à taux plein (sans décote).

Chaque année, l'ensemble des régimes de retraite organise une campagne d'information sur la retraite. Lors de cette campagne, un document d'information est constitué automatiquement pour certains assurés en fonction de leur année de naissance selon un calendrier établi. Ces documents (RIS, EIG) sont communiqués, par :

- Le Service des Retraites de l'État (SRE) pour les fonctionnaires ;
- La Caisse Nationale des Retraites des Agents des Collectivités Locales (CNRACL) pour les fonctionnaires territoriaux et hospitaliers ;
- Le Fonds Spécial des Pensions des Ouvriers des Établissements Industriels de l'État (FSPOEIE), si vous êtes ouvrier ;
- La CNAV (Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse) si vous êtes contractuel.

Plus d'informations...

Les assurés peuvent obtenir à tout moment un document du droit information retraite en se connectant au site info-retraite.fr/portail-info.

Les fonctionnaires ont également accès à leur compte individuel retraite via le site ensap.gouv.fr et peuvent dès 45 ans effectuer des simulations retraite.

Pour toutes les demandes d'information relatives à la retraite, un point de contact unique tout au long de leur carrière 02 40 08 87 65 ou via le site retraitesdeletat.gouv.fr. A partir de 45 ans, un entretien information retraite (EIR) permet de faire un point complet avec un conseiller retraite.

02

PRÉPARATION DE LA RETRAITE

Fonctionnaires

Pour obtenir votre retraite, vous devrez déposer votre demande de retraite, auprès de votre organisme de retraite, 6 mois avant la date de départ que vous aurez choisie.

L'Espace Sécurisé de l'Agent Public (ENSAP) vous permet d'effectuer votre demande de retraite (demande de radiation des cadres) en ligne. Dès la demande complétée et validée, vous pouvez télécharger votre demande de radiation des cadres et la communiquer à votre supérieur hiérarchique pour visa et transmission à votre service de ressources humaines.

La division des pensions met à jour vos dernières données de carrière, rattache votre arrêté de radiation des cadres à votre compte et transmet ensuite au SRE pour contrôle, concession et liquidation.

Consultez votre compte ENSAP afin de vérifier votre profil de carrière et si toutes les mises à jour ont été effectuées, car ce sera la base du calcul de votre pension.

Le Service de Retraites de l'État (SRE) vous communiquera 2 mois avant la date de départ l'estimation de votre pension, et votre titre de pension 1 mois avant.



Les ICNA doivent effectuer, en plus, une demande de versement de l'Allocation Temporaire Complémentaire (ATC) au moyen de l'imprimé qui leur sera transmis par la division des pensions.

Ouvriers d'État

Votre demande de pension doit être formulée 6 mois avant votre départ, auprès de votre service des ressources humaines qui vous fournira la liste des documents nécessaires à sa liquidation par le **Fonds Spécial des Pensions des Ouvriers des Établissements Industriels de l'État (FSPOEIE)**.

Dans les cas particuliers de départ en retraite, au titre des carrières longues et des travaux insalubres, il est nécessaire de formuler la demande au moins 9 mois avant le départ. Dans ces deux cas, une validation préalable du FSPOEIE est indispensable.

Ouvriers des Parcs Ateliers

La démarche est la même que pour les ouvriers d'État. Toutefois, il est vivement recommandé d'effectuer votre demande 9 mois avant, compte tenu des différentes étapes préalables. En effet, le dossier de retraite est constitué par la division pensions, puis transmis pour instruction au bureau des pensions du ministère et ensuite pour liquidation par le FSPOEIE.

Pendant la période d'activité, pour tous renseignements complémentaires vous pouvez vous adresser à la division pensions. Il est possible également de consulter le « guide du pensionné » sur le site du FSPOEIE.



Les personnels à statut « Équipement », à l'exception des OPA, doivent faire leur demande via l'ENSAP et pour tous renseignements peuvent s'adresser :

MATTE – Bureau des pensions
SG/DRH/PSPP3
Boulevard Léo Lagrange BP 299
83008 DRAGUIGNAN
Tel : 04.98.10. 73.50
Courriel : pspp3.drh.sg@developpement-durable.gouv.fr
Site internet : ecologie.gouv.fr

Contractuels

Vous relevez du régime général. Vous devez effectuer votre demande de retraite auprès de la **Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV)** de votre domicile 4 mois avant la date de départ souhaitée, à l'aide d'un formulaire disponible sur le site de la CNAV : lassuranceretraite.fr, rubrique « documentation »

Pensez à :

- Vérifier que toutes vos activités ont été prises en compte ;
- Effectuer vos demandes auprès des différentes caisses de retraite complémentaires auxquelles vous avez cotisé.



Pour plus de renseignements, appelez le 3960.

Carrières multiples Privé/Public

Si vous avez cotisé à plusieurs régimes, il convient de demander votre retraite sur le site info-retraite.fr pour l'ensemble de ces régimes. A l'issue vous recevrez un courriel qui vous dirigera vers le site de l'ENSAP pour compléter et finaliser votre demande.



03

CONDITIONS

Tout fonctionnaire a droit à une pension de retraite s'il a été radié des cadres après avoir effectué au moins 2 ans de services et s'il remplit une condition d'âge.

Fonctionnaires occupant un emploi sédentaire

L'âge légal de départ à la retraite est relevé progressivement de 62 à 64 ans, à raison de 3 mois par génération née à compter du 1er septembre 1961.

Pour obtenir une pension, vous devrez tout d'abord avoir été radié des cadres de l'administration. La radiation des cadres intervient :

- Sur votre demande dès lors que vous avez atteint l'âge d'ouverture des droits ;
- D'office si vous avez atteint l'âge de 67 ans. Sous certaines conditions, vous pouvez bénéficier d'un recul de limite d'âge, d'une prolongation d'activité et du maintien en fonction jusqu'à 70 ans.

Cas particuliers :

- La retraite anticipée pour carrière longue permet de partir avant l'âge légal si vous avez commencé à travailler avant vos 21 ans (simulateur sur le site info-retraite.fr) ;
- Vous pouvez obtenir une pension sans condition d'âge ni de durée de services si vous êtes radié des cadres pour invalidité ;
- Vous pouvez obtenir une pension dès 55 ans si vous êtes reconnu fonctionnaire handicapé et atteint d'une incapacité permanente d'au moins 50 % ;
- Autres départs anticipés possibles (sous conditions) : parent ayant élevé au moins 3 enfants [dispositif fermé sauf exception], parent d'un enfant invalide à 80%, conjoint infirme.

Ouvriers d'État et ouvriers des Parcs et Ateliers

L'âge normal de départ à la retraite des ouvriers d'État et OPA est relevé progressivement de 62 à 64 ans, à raison de 3 mois par génération née à compter du 1er septembre 1961, avec possibilité de recul de la limite d'âge, de prolongation d'activité, de maintien en fonction jusqu'à 70 ans sous certaines conditions.

L'âge d'ouverture des droits des ouvriers d'État et OPA qui ont accompli 17 ans dans un emploi comportant des risques d'insalubrité (la liste de ces emplois est limitée) est relevé progressivement de 57 à 59 ans, à raison de 3 mois par génération née à compter du 1er septembre 1966.

Contractuels

L'âge d'ouverture du droit à la retraite est fixé à 62 ans et progressivement relevé à 64 ans.

Des dérogations sont prévues pour les salariés ayant commencé à travailler jeunes et justifiant d'une longue carrière. Ainsi, il est possible de partir à la retraite à 60 ans si le salarié a commencé à travailler avant l'âge de 20 ans et s'il peut justifier d'une durée cotisée au moins égale à la durée nécessaire pour l'obtention d'une retraite à taux plein.

Certains salariés en situation de handicap ou victimes de la pénibilité au travail peuvent sous certaines conditions bénéficier d'une retraite à taux plein sans atteindre cet âge légal.

Plus d'informations...

lassuranceretraite.fr âge-de-départ



04

DÉPART EN RETRAITE PROGRESSIVE

Fonctionnaires

Depuis octobre 2023, les agents ont la possibilité de déposer une demande de retraite progressive. **Ce dispositif permet d'exercer son activité à temps partiel et de cumuler sa rémunération avec une fraction de sa pension de retraite définitive.** Trois conditions pour en bénéficier :

- Être à 2 ans ou moins de l'âge légal d'ouverture des droits à la retraite applicable ;
- Disposer d'une durée d'assurance, tous régimes de retraite confondus, égale à 150 trimestres au moins ;
- Exercer son activité à temps partiel.

La demande de retraite progressive se fait en ligne via ENSAP parallèlement à la demande de temps partiel à l'administration. Pour jouir d'une retraite progressive (pension partielle), vous devez obtenir l'autorisation de votre hiérarchie d'exercer à temps partiel.

Ouvriers d'État et Ouvriers des Parcs et Ateliers

L'ouvrier qui exerce à temps partiel peut demander la liquidation partielle de sa retraite. Le bénéfice de la retraite progressive entraîne la liquidation d'une pension partielle de tous les régimes de base légalement obligatoires au titre des droits à pension acquis au cours sa carrière.

Le régime chargé d'instruire la demande unique de retraite progressive est le dernier régime d'affiliation, c'est-à-dire celui auprès duquel il est affilié au titre de son activité exclusive à temps partiel.

Pour cela, les conditions suivantes doivent être remplies :

- 2 ans avant l'âge légal de départ ;
- Justifier d'une durée d'assurance tous régimes confondus au moins égale à 150 trimestres ;
- Exercer à titre exclusif son activité à temps partiel (Quotité comprise entre 50% et 90%)

La constitution du dossier est assurée par division pensions et l'étude de l'ouverture de droit est réalisée par le FSPOEIE.



Le mi-temps thérapeutique n'ouvre pas droit à la retraite progressive.

ÉLÉMENTS DE CALCUL

Fonctionnaires, Ouvriers d'État et Ouvriers des Parcs et Ateliers

Pour le calcul de la pension, les années d'activité professionnelle comptent au titre de la durée de services et de la durée d'assurance tous régimes confondus.

La **durée des services** correspond aux services civils effectués dans la fonction publique en qualité de titulaire, stagiaire ou non-titulaire validés.

Si vous avez été détaché sur un emploi ne conduisant pas à pension de l'État, assurez-vous que vous vous êtes acquitté de vos retenues pour pension car le versement intégral des retenues conditionne le paiement de la pension.

Sont également pris en compte :

- Les services militaires ne faisant pas l'objet d'une pension militaire ;
- Les périodes d'interruption d'activité ou de réduction d'activité à la suite de la naissance ou l'adoption d'un enfant ; cette disposition concerne les enfants nés ou adoptés après le 1^{er} janvier 2004 et est limitée à 12 trimestres.

À ces différentes durées de service peuvent s'ajouter des **bonifications**. Ce sont des trimestres supplémentaires qui s'ajoutent - gratuitement - à la durée des services effectivement accomplis. Le pourcentage maximum de la pension peut être porté de 75 % à 80 % du fait de ces bonifications.

Quelques exemples de bonifications :

- La bonification pour services hors d'Europe ;
- La bonification pour les périodes d'interruption d'activité (dans certaines conditions) à la suite de la naissance ou l'adoption d'un enfant né ou adopté avant le 1^{er} janvier 2004 ;
- Les bénéfices de campagne liés à certains services militaires ;
- La bonification pour l'exécution d'un service aérien.

La durée d'assurance tous régimes confondus reflète l'activité professionnelle exercée par l'agent tant dans le secteur public que dans le secteur privé.

Elle joue pour une éventuelle décote¹ ou surcote².

La durée d'assurance tous régimes est plafonnée à 4 trimestres par année civile.



Majorations de la durée d'assurance :

- Une majoration de deux trimestres est accordée aux femmes qui ont accouché postérieurement à leur recrutement pour chacun de leur(s) enfant(s) né(s) à compter du 1er janvier 2004 ;
- Une majoration d'un trimestre par période d'éducation de 30 mois et dans la limite de quatre trimestres, est accordée aux fonctionnaires élevant à leur domicile un enfant handicapé de moins de 20 ans.

La date de prise en compte de la pension

La rémunération est interrompue le jour de la cessation d'activité. Dans le cadre d'un départ en retraite pour limite d'âge ou pour invalidité, la pension est due à compter du lendemain de la cessation d'activité.

Pour les autres cas de départ en retraite, le paiement de la pension est dû au 1er jour du mois suivant la cessation d'activité.

¹ Décote : Lorsque la durée d'assurance tous régimes confondus de l'agent est inférieure à la durée requise pour obtenir une pension au taux maximal de 75 %, le montant de sa pension auquel on applique un coefficient de minoration subit de ce fait une décote. La décote n'est pas applicable aux fonctionnaires handicapés ou mis à la retraite pour invalidité ou ayant atteint la limite d'âge.

² Surcote : Lorsque la durée d'assurance tous régimes confondus de l'agent est supérieure à la durée requise pour obtenir une retraite à taux plein, chaque trimestre supplémentaire effectué au-delà de l'âge légal de la retraite donne droit à une majoration de la pension appelée surcote.

06

CALCUL ET MONTANT DE LA PENSION

La pension est calculée en fonction des éléments suivants :

- **L'année d'ouverture du droit**

C'est l'âge auquel vous pouvez partir à la retraite et percevoir votre pension.

- **La durée des services et bonifications**

La durée des services et les bonifications sont exprimées en trimestres. Le nombre de trimestres exigé pour obtenir une pension au taux maximal de 75 % évolue dans le temps. Il est défini en fonction de la génération de l'agent (réforme 2023) :

| Année de naissance | Trimestres requis |
|--|-------------------|
| 1960 | 167 |
| 1 ^{er} janvier au 31 août 1961 | 168 |
| 1 ^{er} sept au 31 décembre 1961 | 169 |
| 1962 | 169 |
| 1963 | 170 |
| 1964 | 171 |
| 1965 et après | 172 |

Montant de la pension

On obtient le montant de la pension (P) en multipliant le traitement par le pourcentage de la pension.

$$P = \frac{TB \times N \times 75\%}{DS}$$

Le traitement brut (TB)

Le traitement retenu pour le calcul de la pension est celui de l'indice correspondant à l'emploi, grade, classe et échelon effectivement détenus depuis six mois au moins au moment de la cessation des services valables pour la retraite.

Le pourcentage de la pension

Il dépend de la durée des services et bonifications (N) du fonctionnaire et du nombre de trimestres exigé selon l'année de naissance (DS). Un supplément de la pension peut être versé en cas de perception de la Nouvelle Bonification Indiciaire (NBI) durant la carrière.



Une majoration du montant de la pension est octroyée si vous avez élevé 3 enfants au moins pendant un minimum de 3 ans.

Une majoration pour tierce personne peut être demandée dans le cadre d'une retraite pour invalidité.

Ouvriers d'État et ouvriers des Parcs et Ateliers

Le calcul de la pension des ouvriers d'État s'effectue à partir du taux horaire perçu au cours des 6 derniers mois d'activité. Il varie en fonction du groupe et de l'échelon. À ce taux horaire, est appliqué un coefficient qui permet de prendre en compte toutes les primes soumises à cotisations (prime de rendement...).

Contractuels

Plusieurs paramètres sont pris en compte pour le calcul de la pension : le salaire annuel moyen qui sert de base de calcul pour la pension ; le taux qui dépend de la durée d'assurance et des périodes équivalentes ; l'âge de l'assuré et de la règle de « proratisation » qui tient compte de la durée d'assurance (périodes cotisées ou assimilées propres au régime général).

Plus d'informations...

lassuranceretraite.fr

RETRAITE DES ICNA

Le corps des ingénieurs du contrôle de la navigation aérienne (ICNA) est classé dans la catégorie active (emplois présentant un risque particulier ou des fatigues exceptionnelles). De ce fait, les ICNA peuvent prétendre à la jouissance immédiate de leur pension, dès lors qu'ils ont atteint un âge d'ouverture spécifique de ce droit et qu'ils ont accompli une durée déterminée de services actifs.

- L'âge d'ouverture des droits

Il est porté progressivement de 52 à 54 ans, à raison de 3 mois par génération née à compter du 1er septembre 1971.

La condition de durée des services actifs reste fixée à 17 ans.

| Année de naissance | Trimestres requis |
|--|-------------------|
| 1 ^{er} sept au 31 décembre 1971 | 169 |
| 1972 | 169 |
| 1973 | 170 |
| 1974 | 171 |
| 1975 et après | 172 |

- L'âge limite

Il est fixé à 59 ans sans possibilité de prolongation.

- Bonifications

À l'instar des autres agents de la fonction publique, les ICNA peuvent bénéficier de bonifications qui viennent s'ajouter à leur durée de services effectifs.

Une bonification spécifique dite du « cinquième » s'ajoute aux durées de service sans toutefois permettre au pourcentage maximum de la pension d'excéder 75 %.

- L'Allocation temporaire complémentaire (ATC)

Une allocation temporaire complémentaire (ATC) est versée durant 13 ans à compter de la cessation d'activité ; son montant est fixé à 150 % de l'indemnité spéciale de qualification (ISQ) pendant les 2 premières années puis à 118 % durant les 6 années suivantes et à 64% de cette même indemnité durant les 5 dernières années.

Pour bénéficier de l'ATC, les ICNA titularisés dans le corps à compter du 1er janvier 2007 doivent justifier de quinze années de services effectifs accomplis dans ce corps et s'acquitter d'une cotisation. Les ICNA titularisés à partir du 01/01/2017, doivent quant à eux justifier de 17 ans de services effectifs accomplis dans ce corps et avoir cotisé.

Le bénéfice de l'ATC ne peut se cumuler avec la perception d'une rémunération d'activité.

08

LA RETRAITE ADDITIONNELLE DE LA FONCTION PUBLIQUE (RAFP)

Ce régime en vigueur depuis le 1er janvier 2005, permet de prendre en compte une partie de vos primes et indemnités dans le calcul de votre retraite.

Les droits acquis dans le régime prennent la forme de points de retraite dont le nombre dépend du montant des cotisations versées. Ces points s'accumulent année après année jusqu'à la liquidation de la retraite.

Cette retraite additionnelle peut être perçue dès le départ à la retraite sauf pour les ICNA qui devront attendre l'âge d'ouverture des droits des sédentaires.

La retraite additionnelle est versée sous forme de capital si vous totalisez moins de 5125 points ; elle sera versée sous forme de rente mensuelle si vous disposez d'un nombre de points supérieur à 5125.

Plus d'informations...

rafp.fr

09

CUMUL EMPLOI RETRAITE

Vous désirez une petite part de revenus complémentaires ?
Le cumul emploi-retraite vous concerne !

Le cumul emploi-retraite permet aux personnes ayant liquidé leur pension de continuer à travailler tout en percevant leur retraite. Cette option est attractive pour ceux cherchant une activité professionnelle tout en profitant de leurs droits à la retraite.

Deux régimes de cumuls se distinguent :

- Cumul intégral, sans limite de revenus ni de durée d'activité ;
- Cumul plafonné soumis à des plafonds de revenus.

Plus d'informations...

Cumul emploi-retraite du salarié | [Service-Public.fr](https://www.service-public.fr)

Cumul emploi-retraite du fonctionnaire | [Service-Public.fr](https://www.service-public.fr)





02

PENSION DE REVERSION

Fonctionnaire, ouvrier d'État ou des parcs et ateliers
Régime général

01

FONCTIONNAIRES, OUVRIERS D'ÉTAT OU DES PARCS ET ATELIERS

En cas de décès du titulaire de la pension, le conjoint survivant (et/ou ex-conjoint survivant) a droit à une pension égale à 50 % de la pension perçue. Cette pension peut être augmentée, sous certaines conditions, de la majoration pour enfants.



L'ouverture de droit à une pension de réversion n'est pas automatique ; il faut en faire la demande.

Le montant de la pension de réversion est calculé au prorata du nombre d'années de mariage.

Il n'y a pas d'âge minimum requis ni de conditions de ressources, mais des conditions liées au mariage :

- Si aucun enfant n'est né de l'union, le mariage devra avoir duré au moins 4 ans ou avoir été célébré 2 ans avant la mise à la retraite du pensionné. Le conjoint ou l'ex-conjoint survivant ne devra pas être remarié, ni pacsé ni en concubinage notoire ;
- L'orphelin âgé de moins de 21 ans a également droit à 10% minimum de la pension de réversion ;
- L'orphelin majeur infirme (OMI) peut également en être bénéficiaire sous certaines conditions notamment s'il est à la charge totale du fonctionnaire au moment du décès.

La réversion est également possible sur la retraite additionnelle versée aux fonctionnaires. Elle est intégrée dans le formulaire de demande de pension de réversion.

Pour les fonctionnaires, la demande de réversion peut être formulée par internet via le site [retraitesdeletat](http://retraitesdeletat.fr) ou via le formulaire **11979*12** et auprès de la division des Pensions pour les ayants cause d'Ouvriers d'Etat et Ouvriers des Parcs et Ateliers.

02

RÉGIME GÉNÉRAL

Comme dans la fonction publique, la pension de réversion est accordée au seul conjoint survivant ou ex-conjoint survivant. Toutefois, ce dernier doit être âgé d'au moins 55 ans pour pouvoir prétendre à la pension de réversion.

Aucune condition de durée de mariage n'est exigée. Le conjoint survivant (ou ex-conjoint survivant) peut bénéficier de la pension de réversion s'il est remarié ou s'il vit en couple.

Les ressources de la personne veuve ne doivent pas dépasser un certain montant au moment de la demande. Ces conditions de ressources peuvent être revues à la baisse ou à la hausse mais le montant de la pension sera définitivement fixé 3 mois après la liquidation de la retraite personnelle du conjoint survivant (ou ex-conjoint survivant) ou au 1er jour du mois qui suit son âge légal de départ en retraite si elle ne peut prétendre à aucun avantage vieillesse.

La demande est à effectuer auprès du service local de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV).

Plus d'informations...

lassuranceretraite ou 3960



La pension de réversion peut être partagée entre plusieurs ayants cause (conjoint(e), divorcé(e), orphelins issus d'autres unions).

Les concubins(es) et les partenaires pacsés(es) ne peuvent pas bénéficier de la pension de réversion.

La condition de non-remariage demeure dans les régimes complémentaires ARRCO -AGIRC, ainsi que dans des régimes spéciaux. Dans ces régimes, le remariage, le PACS ou le concubinage font perdre la pension de réversion.



03

L'ACTION SOCIALE, ÇA ME CONCERNE !

Rester en contact avec l'action sociale

Les prestations d'action sociale spécifiques à la DGAC et à
MÉTÉO-FRANCE

Les prestations d'action sociale interministérielles

Les prestations servies par les collectivités territoriales et les
CARSAT

01

RESTER EN CONTACT AVEC L'ACTION SOCIALE

Si vous souhaitez continuer à être informé des prestations et activités, nous vous invitons à vous inscrire en ligne : alpha-sierra.org/beneficiaire

N'attendez pas ! 2 minutes suffisent pour compléter ce formulaire qui vous permettra de rester joignable

02

LES PRESTATIONS D'ACTION SOCIALE SPÉCIFIQUES À LA DGAC ET À METEO- France

L'action sociale désigne les **prestations individuelles** (elles sont versées ou utilisées à titre personnel pour un objet précis) et les **prestations collectives** (ce sont par exemple les voyages culturels, les sorties familiales et activités organisées au plan national ou local).

Réservées aux agents en activité, aux retraités et à leurs ayants cause, la plupart des prestations individuelles sont soumises à un plafond de revenus, calculé selon un quotient familial (QF).

Les prêts sont attribués avec un taux d'intérêt (calculé selon une bonification de 2 ou 3 % prise en charge selon le QF et la durée du crédit). **Quatre prêts sont à 0 %**. Ils sont remboursables entre 12 et 60 mois.

Les prestations collectives, dépendent quant à elles, d'une politique de subventions permettant de proposer un tarif attractif.

| Les prestations spécifiques individuelles | Où vous adresser ? |
|---|--|
| <p>Aides aux enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participation aux frais scolaires et universitaires ; • Participation aux activités de loisirs des enfants ; • Aide au BAFA ; • Prêt pour étudiants âgés de moins de 26 ans. | <p>Correspondant social régional</p> <p>Assistante de service social</p> |
| <p>Aides au logement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prêt pour le déménagement, les frais de double loyer, les frais de rénovation et l'équipement ménager ; • Prêt pour dépôt de garantie lors de la location d'un appartement ; • Convention spécifique avec ADIL 75 (association départementale d'information sur le logement dont le numéro peut être communiqué par les assistantes de service social) : permanence mensuelle au siège pour consultations gratuites (ouverte aux retraités) ; • Prêt pour travaux bonifié (PTB) pour certains travaux. | <p>Assistante de service social</p> <p>DGAC : Pôle logement demande-logement-social@aviation-civile.gouv.fr</p> <p>Météo-France : SG DRH/PA2S</p> |
| <p>Aides juridiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prêt pour frais de justice ; • Consultation juridique gratuite. | <p>Assistante de service social</p> <p>Correspondant social régional</p> |
| <p>Aides aux emplois familiaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participation aux frais liés aux services d'aide à domicile et à la personne (100 h/an) (PSAD) Ménage, repassage, petits travaux de bricolage ou jardinage, soutien scolaire ; déplacement personne âgée ou malade hors domicile. | <p>Correspondant social régional</p> |

| Les prestations spécifiques individuelles | Où vous adresser ? |
|---|-------------------------------------|
| <p>Aides aux personnes en situation de handicap ou malades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aide pour améliorer la vie quotidienne (uniquement pour les agents retraités pour invalidité) ; • Aide au répit en jours continus ou discontinus pour l'aidant - dispositif expérimental jusqu'au 31/12/2025. Montant jusqu'à 540 Euros. | <p>Assistante de service social</p> |
| <p>Aides exceptionnelles en cas de difficultés ou de changement de situation familiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aide financière exceptionnelle ; • Prêt pour frais médicaux et achat de matériel spécialisé* dans le cadre d'une prescription médicale ; • Prêt exceptionnel* ; • Prêt lié à un changement de situation familiale ; • Prêt pour frais liés au décès* ; • Prêt pour achat ou réparation de véhicule ; • Prêt pour frais de santé ou achat matériel spécialisé*. <p>* Taux du prêt : 0 %.</p> | <p>Assistante de service social</p> |

| Les prestations spécifiques collectives | Où vous adresser ? |
|---|---|
| <p>Les associations nationales DGAC - METEO-FRANCE</p> <p>Aramis, Anafacem et Unasacem</p> | <p>Aramis, Anafacem et Unasacem</p> |
| <p>Les activités proposées par les Clas et les autres associations DGAC - METEO-FRANCE</p> | <p>Correspondant social régional</p> <p>Site internet du Clas</p> |

03

LES PRESTATIONS D'ACTION SOCIALE INTERMINISTÉRIELLES

Les prestations interministérielles

Où vous adresser ? (en fonction de votre lieu de résidence)

Les subventions pour séjours enfants

- La prestation vise à couvrir une partie des frais de vacances ou de loisirs des enfants âgés de 4 à moins de 18 ans :
- Centre de vacances avec hébergement
- Centre de loisirs sans hébergement
- Classe de découvertes
- Séjour linguistique
- Maison familiale ou gîte

Le montant varie selon le quotient familial, l'âge des enfants et le type de séjour.

DGAC :
Correspondant social régional

Météo-France :
SG/Rh/PA2S

Les aides pour les enfants en situation de handicap

- Allocation aux parents d'enfant handicapé âgé de moins de 20 ans
- Allocation pour les jeunes adultes au-delà de 20 ans et jusqu'à 27 ans, poursuivant des études, un apprentissage ou un stage de formation professionnelle
- Participation aux frais de séjour en centre de vacances spécialisé

DGAC :
Correspondant social régional

Météo-France :
SG/Rh/PA2S



Les prestations interministérielles

Où vous adresser ? (en fonction de votre lieu de résidence)

L'aide au maintien à domicile pour les retraités de la fonction publique d'État :

A partir de 55 ans et pour les retraités autonomes, mais dont les conditions de vie, les ressources, l'état de santé créent une situation de fragilité qui rend nécessaire le recours à une aide pour rester à domicile.

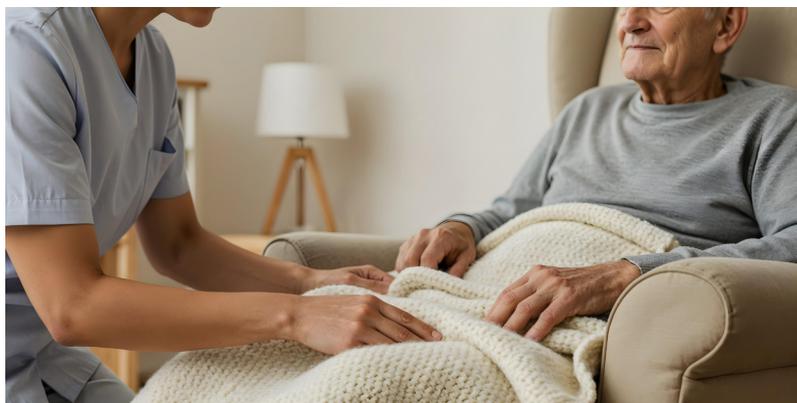
L'aide se matérialise par une participation de l'État aux dépenses engagées, sous conditions de ressources, pour les aides à la personne, notamment en cas de retour d'hospitalisation, et l'aménagement du domicile.

CARSAT – Tel : **3960**

Retrouvez l'ensemble des prestations sur le site alpha-sierra et sur le guide <https://www.alpha-sierra.org/prestations-daction-sociale/le-guide-des-prestations-sociales-individuelles-de-la-dgac>

Consultez l'annuaire des assistantes de service social :
https://www.alpha-sierra.org/sites/default/files/2025-04/Annuaire_assistantes_de_service_social_referentes_handicap_locales_DGAC_et_M%C3%A9t%C3%A9ropole_France_03%202025.pdf

... et celui des correspondants sociaux régionaux :
https://www.alpha-sierra.org/sites/default/files/2025-04/Annuaire_CSR_avril_2025.pdf



04

LES PRESTATIONS SERVIES PAR LES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES ET LES CARSAT

Les personnes âgées d'au moins 60 ans peuvent bénéficier de l'action sociale mise en place par le Centre Communal d'Action Sociale, le Conseil Départemental et la CARSAT de leur lieu de résidence.

La multiplicité des structures dédiées aux personnes âgées conduit à vous présenter plus particulièrement les aspects de la préservation de l'autonomie. ⁽¹⁾



Certaines caisses de retraite complémentaire et mutuelles peuvent proposer aux retraités dont les revenus sont modestes des aides et des services : pensez à vérifier vos droits.

| Les prestations et mesures | Où vous adresser ? |
|---|--|
| <p>L'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)</p> <p>Conditions : avoir 60 ans au moins disposer d'une résidence stable et régulière en France ; rencontrer des difficultés pour accomplir les gestes simples de la vie courante</p> <p>Le degré d'autonomie (appelé GIR) est évalué par un médecin ou une infirmière : il est classé selon une grille de 1 à 6. L'APA est accordée pour les GIR de 1 à 4.</p> <p>Le montant de l'APA et son contenu sont calculés en fonction du degré de perte d'autonomie et de l'environnement familial.</p> <p>Selon les revenus, une participation financière peut être laissée à charge.</p> <p>L'APA peut être versée soit :</p> <ul style="list-style-type: none">• Pour vivre à son domicile ;• Pour être hébergé dans un établissement (l'allocation couvre alors le « tarif dépendance » de l'établissement correspondant au GIR). <p>Important : l'APA ne donne pas lieu à récupération sur succession, donation ou legs.</p> | <p>Au Conseil Départemental (service APA)</p> <p>Au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune</p> <p>Auprès de l'établissement d'hébergement que vous avez contacté (maison de retraite, unité de soins de longue durée d'un hôpital)</p> |

L'action sociale en faveur des retraités ressortissants du régime général de la CARSAT (ou de la CGSS pour les départements d'outre-mer).

Chaque CARSAT met en œuvre l'action sociale réservée à ses retraités classés en groupe GIR 5 et 6. Les prestations sont soumises à conditions de ressources et se traduisent par un plan d'action personnalisé.

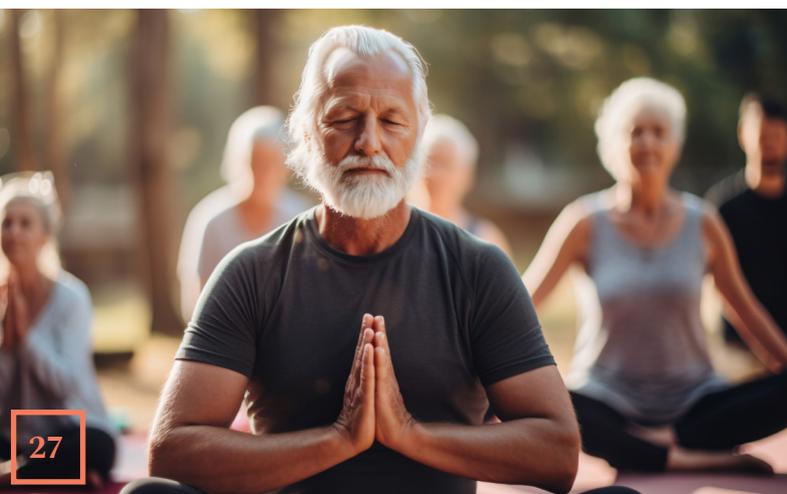
La CARSAT peut également proposer :

- Des actions pour les membres de la famille aidant une personne âgée (soutien aux aidants, recherche d'une solution de placement ...)
- Des séances d'information collective (la santé alimentaire, l'activité physique) et des ateliers (mémoire, gestes et postures) animés par des professionnels.

CARSAT – Tel : **3960**

[lassuranceretraite](http://lassuranceretraite.fr)

⁽¹⁾ Pour assurer le maintien à domicile et le confort de la personne âgée et/ou handicapée, pour adapter le logement, il convient d'établir précisément les besoins de la personne : « aide technique » et/ou « aide humaine ». Vous pourrez vous adresser aux services du Conseil départemental : MDPH (Maison départementale des personnes handicapées), CLIC (Comité local d'information gérontologique), APA (Allocation personnalisée d'autonomie). Le coût de ces aides peut être financé par différents dispositifs (APA, Prestation de compensation du handicap, prestations extra-légales de la CARSAT, ANAH [Agence nationale pour l'Amélioration de l'habitat], aides financières par l'action sociale de l'administration employeur, de la mutuel





04

POUR UNE RETRAITE ÉPANOUIE

Optimiser son capital santé

Effectuer régulièrement les examens de dépistage

01

OPTIMISER VOTRE CAPITAL SANTÉ

La retraite, c'est le début d'une nouvelle vie, qui doit se préparer et répondre enfin à vos aspirations tout en prenant soin de votre santé.

Une retraite dynamique et épanouie requiert un esprit et un corps en bonne santé et de bonnes résolutions :

- Garder une activité intellectuelle et/ou culturelle, (université du temps libre, chant, théâtre...);
- Cultiver les contacts sociaux (associations, clubs...);
- Pratiquer régulièrement une activité physique au moins 30 minutes/jour (selon ses goûts), et à son rythme (marche, vélo, danse...).

Quelques conseils pour vous y aider ...

Tout candidat à une pratique sportive doit effectuer, au préalable, un examen médical afin de connaître celle qui lui sera la plus appropriée. Toute activité nécessite un démarrage progressif, c'est le plaisir qui doit primer et non les performances.

Veillez à une alimentation variée, équilibrée et complète en associant viande, poisson, légumes, féculents, fruits et laitages. Elle doit être adaptée, avec le médecin, aux éventuels problèmes rencontrés (diabète, maladie cardiaque, obésité...).

Pensez à vous hydrater régulièrement ; consommez de l'eau à volonté et sous toutes ses formes. Evitez l'automédication.

Si vous souffrez déjà d'une maladie, il est souhaitable de maintenir une surveillance appropriée avec l'aide du médecin traitant. Pour ceux d'entre vous qui n'ont présenté jusque-là que de petits désagréments, pensez à préserver un contact avec votre médecin, dont la périodicité sera définie avec lui.

La surveillance et les soins dentaires sont maintenus.

Assurez-vous d'être à jour des vaccinations : 1 dose de DT Polio tous les 10 ans. A partir de 65 ans, ou avant cet âge, si vous êtes atteint d'une affection de longue durée, vous bénéficiez gratuitement d'une dose annuelle du vaccin antigrippe saisonnière.

02

EFFECTUER RÉGULIÈREMENT LES EXAMENS DE DÉPISTAGE

Au fil des années, communiquez régulièrement avec votre médecin et prêtez attention aux campagnes de santé publique que propose le ministère de la santé car elles peuvent évoluer dans le temps :

- Pour les femmes :

Outre la surveillance des seins, le suivi gynécologique complet doit être maintenu tout au long de la vie ; il comprend également la prévention de l'ostéoporose. Le dépistage du cancer du sein s'adresse aux femmes âgées de 50 à 74 ans ; il est réalisé tous les 2 ans par mammographie et examen des seins, chez un radiologue agréé.

Le dépistage du cancer du col de l'utérus est proposé aux femmes jusqu'à 65 ans tous les 5 ans par frottis chez un gynécologue, un médecin généraliste ou une sage-femme.

- Pour les hommes :

Il est nécessaire de procéder à un examen de la prostate annuellement dès l'âge de 50 ans.

- Pour les hommes et les femmes :

Le dépistage du cancer colorectal s'adresse aux personnes âgées de 50 à 74 ans n'ayant pas de facteurs de risques, tous les 2 ans par prélèvement de selles chez soi.



- D'autres dépistages peuvent être proposés à la sensibilisation du public :
 - Le dépistage du mélanome malin et autres lésions de la peau ;
 - Le dépistage du glaucome : il s'effectue simplement par l'ophtalmologiste lors d'une consultation pour prescription de lunettes ;
 - Le dépistage du diabète : il peut être recherché lors d'une prise de sang ;
 - Le dépistage des déficits auditifs, surtout si vous avez travaillé dans le bruit, vous faites répéter ou votre entourage vous indique que vous êtes « dur d'oreille ». Ce n'est pas une fatalité, prenez rendez-vous auprès de votre médecin qui vérifiera que vous n'avez pas de bouchon de cérumen et vous orientera vers un spécialiste pour une bonne évaluation.

Manger sain, se surveiller, participer aux campagnes de dépistage, suivre les conseils de son médecin sont des atouts pour bien vivre sa retraite.





05

JE VIEILLIS... QUELLES AIDES ?

Les services d'aide à la personne

Les aides au logement

Les mesures de protection des personnes majeures

01

LES SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE

Ils réunissent l'ensemble des activités contribuant à faciliter la vie quotidienne des personnes et des familles à domicile. Ils s'articulent autour des 3 grands domaines :

- La famille : garde d'enfants, soutien scolaire, assistante informatique et administrative ;
- La vie quotidienne : travaux ménagers, jardinage, bricolage, gardiennage et surveillance de résidence (principale et secondaire), etc ;
- Les personnes âgées et les personnes en situation de handicap : accompagnement dans les promenades ou les démarches administratives, assistance à la mobilité et aux transports, conduite de véhicule personnel, garde malade (sans soins médicaux), soins esthétiques à domicile, soins et promenades d'animaux de compagnie.

Si vous avez besoin d'un service d'aide à domicile, deux possibilités s'offrent à vous :

Vous voulez employer directement un intervenant à domicile que vous connaissez ?

Depuis le 1^{er} janvier 2010, les particuliers employeurs sont invités à utiliser le CESU (Chèque Emploi Service Universel) qui simplifie les démarches administratives (pouvoir déclarer l'embauche de votre salarié, être dispensé d'établir des bulletins de salaire, déclarer les salaires grâce à un volet social prérempli, bénéficier automatiquement du calcul et du prélèvement de vos cotisations sociales). Vous rémunérez votre salarié par tout moyen de paiement : virement, chèque bancaire, espèces.

Vous pouvez adhérer au CESU sur Internet (cesu.urssaf.accueil) ou en contactant l'Urssaf (plateforme téléphonique du Centre National du CESU (0806 802 378) ; vous recevrez une documentation et un dossier de déclaration au CESU à compléter.

Vous déclarez la rémunération de votre salarié à l'aide du volet social soit directement en ligne (cesu.urssaf.accueil) ou sur un volet papier (volet social) du carnet qui vous sera remis à votre demande par le Centre national du CESU.



Le CESU est utilisable en métropole ; pour les DOM, le particulier employeur effectue ses déclarations sociales au moyen du Titre de Travail Simplifié (TTS), après adhésion via sa banque à la Caisse Générale de Sécurité Sociale (CGSS) de son département

Vous préférez faire appel à une association, une entreprise ou un établissement public agréé ?

L'organisme se chargera directement des déclarations administratives, vous proposera lui-même un intervenant et vous facturera le service (vous bénéficierez d'un taux de TVA de 5,5%).

Il existe 2 formes d'agrément : l'agrément simple et l'agrément qualité (exigé pour des interventions ciblant les publics fragiles tels que les personnes âgées de plus de 60 ans et les personnes en situation de handicap).

Plus d'informations...

sur le site [pour-les-personnes-âgées](#)

Pour trouver la liste des organismes agréés de services à la personne : [services-a-la-personne](#)

Utiliser un service d'aide à domicile ouvre droit à un avantage fiscal (voir « exonérations, réductions »)



02

LES AIDES AU LOGEMENT

La Caisse d'Allocations Familiales (CAF) peut vous attribuer une allocation pour vous aider à financer des dépenses de logement, que vous soyez à domicile ou en établissement.



Deux allocations peuvent être versées si les conjoints sont dans deux chambres séparées en maison de retraite ou si l'un des conjoints reste à domicile.

Simuler son aide au logement sur caf

03

LES MESURES DE PROTECTION DES PERSONNES MAJEURES

Lorsque l'état de santé d'une personne lui permet de gérer ses affaires et lorsqu'il existe un entourage familial ou un proche disponible et bienveillant, des solutions de prévention peuvent faciliter sa protection

| Dénomination | Définition | Démarche | Caractéristiques |
|--------------|--|--|---|
| PROCURATION | La procuration bancaire est un document qui vous permet de laisser une autre personne gérer votre compte bancaire. | Il suffit de se rendre dans votre banque pour y remplir et signer un formulaire de demande de procuration bancaire. | Elle peut être générale ou limitée. Prend fin à votre demande ou celle du mandataire ; à la date limite fixée, d'un placement sous tutelle ; ou à la date du décès. » |
| MANDAT | Autorisation pour un époux d'agir pour le compte de son conjoint. | Le mandat peut être donné par acte authentique ou par acte sous seing privé, voire par lettre, il est également admis qu'il puisse ne pas être exprès et donc être tacite. | Il est régi par les arts : 1431 et 1432 du code civil. |

| Dénomination | Définition | Démarche | Caractéristiques |
|-----------------------------|--|---|--|
| HABILITATION FAMILIALE | L'habilitation familiale est un mandat familial délivré par le juge à un proche, permettant à celui-ci de représenter la personne, de passer certains actes en son nom ou de l'assister pour les actes énumérés dans le jugement d'habilitation. Habilitation familiale Service-Public.fr | Il faut obtenir un certificat médical circonstancié auprès d'un médecin choisi sur une liste établie par le procureur de la République. La demande se fait auprès du juge, directement ou par le biais du procureur de la République qui a lui-même été sollicité par un médecin. | La personne habilitée exerce sa mission à titre gratuit. Elle peut porter sur un ou plusieurs actes (administration ou de disposition) |
| MANDAT DE PROTECTION FUTURE | Est un document qui permet à toute personne majeure (appelée mandant) de désigner à l'avance une ou plusieurs personnes (appelées mandataires) pour la représenter le jour où elle ne sera plus en capacité de gérer ses intérêts. | Délivrance d'un certificat médical constatant l'incapacité de la personne à protéger. Fait par un médecin inscrit sur une liste établie par le procureur. Présentation des 2 documents le mandat de protection future et le certificat médical au greffe du tribunal pour faire viser (c'est-à-dire vérifier) le mandat par le directeur des services des greffes. Justificatifs d'identité et de domicile des 2 à fournir. | Il peut être sous seing privé ou notarié. Il peut porter sur l'assistance dans la vie personnelle et / ou la gestion de tout ou partie du patrimoine. |

Lorsque les facultés mentales sont altérées par une maladie, un handicap ou un affaiblissement de l'âge, une mesure de protection judiciaire doit être envisagée.

| Dénomination | Définition | Démarche | Caractéristiques |
|-----------------------|--|---|--|
| SAUVEGARDE DE JUSTICE | <p>Est une mesure de protection de courte durée. Elle permet à un majeur d'être représenté pour accomplir certains actes de la vie courante.</p> <p>Peut-être médicale ou judiciaire.</p> | <p>La demande doit être adressée au juge des contentieux de la protection du tribunal judiciaire dont dépend le domicile de la personne à protéger.</p> <p>Sauvegarde de justice d'un majeur Service-Public.fr</p> | <p>La personne sous sauvegarde de justice conserve le droit d'accomplir tous les actes de la vie civile, sauf ceux confiés au mandataire spécial s'il a été nommé.</p> |
| CURATELLE | <p>La curatelle est une mesure judiciaire. Elle est destinée à protéger un majeur et son patrimoine lorsqu'il est en difficulté (altération de ses capacités physiques et corporelles) et qu'il a besoin d'aide.</p> | <p>Demandée au juge des contentieux de la protection (ancien juge des tutelles), uniquement par certaines personnes : le majeur, le ou la partenaire, parent ou allié, personne ayant des liens étroits et stables, curateur tuteur, procureur, tiers (médecin, directeur d'établissement de santé, etc.)</p> | <p>Il existe plusieurs degrés de curatelle (simple, renforcée, aménagée).</p> <p>Curatelle d'une personne majeure Service-Public.fr</p> <p>Dans tous les cas, la personne à protéger ou toute personne habilitée peut faire appel au jugement dans les 15 jours suivant le jugement ou la date où elle a été informée . La curatelle (ouverture, modification ou fin de la mesure) donne lieu à une mention marginale sur l'acte de naissance.</p> |
| CURATELLE SIMPLE | IDEM | IDEM | <p>La personne à protéger accomplit seule les actes de gestion courante, dits actes d'administration ou actes conservatoires. Par exemple : gestion du compte bancaire, souscription d'un contrat d'assurance.</p> |

| Dénomination | Définition | Démarche | Caractéristiques |
|---------------------|---|--|--|
| CURATELLE RENFORCÉE | IDEM | IDEM | En plus des actes de disposition prévus dans la curatelle simple, le curateur procède à la gestion du compte bancaire de la personne protégée et règle ses dépenses. |
| TUTELLE | <p>Est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. Le tuteur la représente dans les actes de la vie courante.</p> <p>Tutelle d'une personne majeure Service-Public.fr</p> | <p>Demande à adresser au juge des contentieux de la protection du tribunal dont dépend le lieu de résidence du majeur à protéger. A faire sous formulaire Cerfa n° 15891*03. Avec pièces justificatives et certificat médical circonstancié par un médecin inscrit sur une liste établie par le procureur de la République. La personne à protéger est convoquée par le juge. Elle a le droit de bénéficier d'un avocat.</p> | <p>La tutelle n'entraîne pas la privation de l'autorité parentale. Le majeur sous tutelle peut faire seul sa demande de carte d'identité. Il peut se marier ou se pacser sans l'autorisation du tuteur ou du juge.</p> <p>Il doit informer préalablement son tuteur.</p> <p>Il a le droit de vote</p> <p>Il peut faire seul son testament avec l'autorisation du juge. Il peut le révoquer seul.</p> |

Plus d'informations...

Pour connaître la juridiction compétente près de chez vous : [justice:annuaire](https://www.justice.gouv.fr/annuaire)

Pour consulter un avocat gratuitement : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F20706>

[service-public/vosdroits](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits)



LA PROTECTION SOCIALE DES RETRAITES

L'assurance maladie

La complémentaire santé

Protection sociale et séjours à l'étranger

01

L'ASSURANCE MALADIE

En qualité de retraité, vous continuez à bénéficier des prestations de l'assurance maladie (remboursement des consultations médicales, médicaments, hospitalisation...).

Dès réception de votre arrêté d'admission en retraite, adressez-en une photocopie à votre caisse d'assurance maladie.

02

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

À la retraite, le montant de vos cotisations pour la mutuelle peut changer : il dépend de votre âge et des garanties souscrites pour le remboursement des dépenses de santé, du niveau de prise en charge pour la dépendance, la souscription ou non d'un contrat obsèques.

Dès réception de votre arrêté d'admission en retraite, adressez une photocopie à votre mutuelle et renseignez-vous sur les garanties offertes.

La réforme sur la protection sociale complémentaire

La réforme de la protection sociale complémentaire (PSC) s'inscrit dans le cadre de la loi de transformation de la Fonction publique votée en 2019. Depuis 2021, l'Etat s'est engagé dans une ambitieuse réforme de la protection sociale complémentaire. L'objectif est de mieux protéger les agents publics dans les domaines de la santé et de la prévoyance.

À Météo France, Alan est l'organisme complémentaire choisi. Le dispositif, effectif depuis le 1^{er} janvier 2025, est ouvert aux retraités, qui ont la possibilité d'y adhérer à titre facultatif, sans cotisation employeur.



Plus d'informations...

<https://intramet.meteo.fr/etablissement/actualite/vos-agendas-webinaires-complementaire-sante-obligatoire-mise-place-2025>

Ou contacter le département PA2S : sg_rh_pa2s_d@meteo.fr ou sg_rh_pa2s_gestionnaires@meteo.fr



À la DGAC, la couverture sera mise en place à compter du 1^{er} mai 2026. Le volet Santé sera opéré par Alan et couvrira les frais médicaux et hospitaliers en complément de la Sécurité sociale.



Plus d'informations : Plusieurs sessions de présentation en ligne et webinaires seront proposées dans les mois précédant le début du contrat collectif.

Des permanences physiques assurées par des experts d'ALAN seront organisées dans une large sélection d'entités de la DGAC au cours du dernier trimestre 2025.

<https://www.alpha-sierra.org/prestations-daction-sociale/lancement-de-linformation-sur-la-psc-protection-sociale-complementaire>

03

PROTECTION SOCIALE ET SÉJOURS À L'ÉTRANGER

- Vous souhaitez passer une partie de votre retraite dans un pays de l'Union Européenne/ Espace Economique Européen ?

Au minimum 20 jours avant de partir, demandez la carte européenne d'assurance maladie (CEAM) Le formulaire est accessible avec votre compte Ameli ; vous pouvez également vous adresser à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie.

Valable 2 ans, cette carte est individuelle et nominative. Elle permet la prise en charge des soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur du pays d'accueil. Les soins privés ne sont pas couverts. Vous ne pouvez présenter la CEAM que pour les soins de santé fournis par des prestataires faisant partie du système public.

Cette carte n'est pas une assurance voyage. Si vous souhaitez être rapatrié gratuitement en cas de maladie grave ou d'accident dans un autre pays de l'UE, vous devez souscrire une assurance séparée.

- Vous envisagez de séjourner de manière permanente dans un pays de l'Union Européenne/ Espace Economique Européen ou en Suisse ou au Royaume Unis ?

Avant votre départ de France, demandez le formulaire E121 S1 « inscription en vue de bénéficiaire de prestations de l'assurance maladie » à votre caisse primaire d'assurance maladie. Ce document vous permettra de vous inscrire auprès de l'organisme de sécurité sociale de votre nouveau lieu de résidence. Ainsi, vous bénéficierez de la prise en charge de vos soins médicaux selon la législation et les formalités en vigueur dans ce pays.

- Avant de séjourner de manière permanente dans un pays hors de l'Union Européenne /Espace Economique Européen (EEE) :

Renseignez- vous auprès de votre section locale pour savoir si le pays situé hors EEE a signé une convention de sécurité sociale avec la France de votre caisse d'assurance maladie ou du Centre des liaisons européennes et internationales de sécurité sociale (Cleiss)

Vous avez la possibilité d'adhérer à l'assurance volontaire de la Caisse des Français à l'étranger (CFE ou 01 64 14 62 62) ou de souscrire à une assurance auprès d'une compagnie d'assurance privée pour bénéficier d'une prise en charge complémentaire de vos frais de santé.

Quelques recommandations pour les voyageurs...

Tout voyage se prépare avec son médecin en fonction des risques rencontrés : pensez à faire un petit bilan de santé avant le départ, ce qui permettra une mise à jour selon les risques encourus sur place (vaccinations, médicaments...).





RÉDUCTIONS, EXONÉRATIONS... PEUT-ÊTRE Y AI-JE DROIT ?

Crédit et réduction d'impôt

Exonération totale ou partielle des charges sociale

Les mesures fiscales concernant l'impôt sur le revenu prévoient des dispositions particulières selon vos ressources, votre âge, votre situation familiale, votre taux d'invalidité et vos dépenses en rapport avec votre autonomie (aide à domicile ou hébergement en établissement). Une majoration de part, une déduction sur le revenu imposable, une réduction d'impôt peut vous être éventuellement accordée.

Les informations communiquées dans ce guide vous sont données à titre indicatif. Pour plus d'informations, en fonction de votre situation personnelle, contactez le service d'information des impôts au **0809 401 401** ou consultez le site [accueil-impôts](https://www.accueil-impots.fr)

01

CRÉDITS ET RÉDUCTION D'IMPÔT

Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt si vous engagez des dépenses au titre des services à la personne qui vous sont rendus à votre résidence principale ou secondaire située en France.

Le crédit d'impôt est égal à 50% des dépenses effectivement supportées, retenues dans une limite annuelle de 12 000 euros, éventuellement majorée (jusqu'à 15 000 euros).

Les dépenses payées à compter du 1er janvier 2024 pour des équipements d'adaptation à la perte d'autonomie et au handicap ouvrent également droit à un crédit d'impôt. Il est accordé sous conditions de ressources, d'âge et en fonction du taux d'incapacité ou du GIR.

Plus d'informations : les-travaux-d'équipements-spécifiques

En cas d'entrée dans un établissement pour personnes dépendantes (maison de retraite, logement-foyer ou maison d'accueil), que ce soit pour vous ou une personne de votre foyer, vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôt de 25 % des dépenses réalisées, retenues dans la limite de 10 000 € par personne hébergée

Plus d'informations : établissement-pour-personne-dépendante

De même, selon votre situation (âge, taux d'invalidité, revenus ou cohabitation avec une personne âgée dépendante...) vous pouvez bénéficier d'une exonération partielle ou totale de la taxe foncière.

02

EXONÉRATION TOTALE OU PARTIELLE DES CHARGES SOCIALES

Elle est accordée si vous employez un salarié à domicile et si vous remplissez l'une des conditions :

- Être âgé de 70 ans et plus (pour un couple, cette condition est remplie dès lors que l'un des deux conjoints a atteint l'âge de 70 ans) ;
- Être titulaire de la carte d'invalidité à 80% ou une carte mobilité inclusion invalidité ;
- Vivre seul et avoir atteint l'âge de 62 ans, avec la nécessité de faire appel à une tierce personne pour accomplir les actes ordinaires de la vie ;
- Être bénéficiaire de l'APA ;
- Être titulaire de la prestation de compensation du handicap (PCH) ou de l'allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP) ou d'une majoration pour tierce personne (MTP) ;
- Avoir à sa charge un enfant handicapé ouvrant droit à l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé ou à la prestation de compensation.

Pour plus de renseignements contactez le Centre national du chèque emploi-service universel (CNCESU) :

Par téléphone : 0 806 802 378

Par courrier : Urssaf service Cesu 63, rue de la Montat 42
961 Saint-Étienne cedex 9

Par courriel : contacter-le-CESU

Différentes réductions tarifaires existent pour accéder à certains services. A titre d'exemple, des tarifs « seniors » sont proposés pour les transports (SNCF, RATP, compagnies aériennes, etc.) et pour les activités associatives et de loisirs.



08

TRANSMISSION DU PATRIMOINE

Faire un bilan de la valeur de sa succession

Anticiper le partage de son patrimoine

Évaluer la fiscalité du futur héritage

Préparer sa succession : pourquoi faire appel à un notaire ?

01

La retraite est une période de la vie où l'on se pose tout particulièrement la question de la transmission : garder pour soi suffisamment pour bien vivre et parer aux imprévus, tout en aidant ses proches. Quels sont les différentes étapes pour préparer sa succession ?

FAIRE UN BILAN DE LA VALEUR DE SA SUCCESSION

Le calcul de l'actif successoral brut intègre :

- Les biens immobiliers ;
- Les objets mobiliers, bijoux et véhicules ;
- Les comptes bancaires sur lesquels vous avez des droits ;
- Les livrets d'épargne à votre nom ;
- Les placements boursiers et plan d'épargne entreprise.

Pour obtenir l'actif successoral net, il vous faut déduire ensuite les dettes dont vous êtes seul responsable et dont le remboursement par une assurance n'est pas garanti en cas de décès (ex : crédit à la consommation, prêt sur gage ou conclu avec un particulier, prêt viager hypothécaire), ainsi que les frais de vos obsèques.

02

ANTICIPER LE PARTAGE DE SON PATRIMOINE

Pour transmettre votre patrimoine, deux solutions : la donation de votre vivant ou la succession par testament.

- Transmettre son patrimoine en faisant une donation.

La donation avant son décès permet d'éviter les éventuels conflits entre les héritiers et de réduire les droits de succession. Cela permet également de protéger vos proches en fonction de votre situation personnelle : marié, pacsé, divorcé, famille recomposée, etc.

Plusieurs solutions s'offrent à vous : le don manuel (par exemple en donnant un bijou de famille), la donation simple ou par acte notarié. Certaines donations doivent obligatoirement être faites devant notaire. Attention, certaines donations doivent aussi être déclarées à l'administration fiscale.

- Transmettre son patrimoine par testament.

Le testament est un document écrit qui indique les dernières volontés de celui qui l'établit. Après avoir déterminé vos héritiers et la valeur des biens que vous possédez, vous pourrez définir ce que vous souhaitez léguer à chacun. Il est important, avant de rédiger un testament, de s'informer sur les règles générales des successions.

En l'absence de testament ou de donation, qui sont les héritiers ?

La loi fixe l'ordre de priorité suivant :

- (1) les descendants : enfants, petits-enfants
- (2) les ascendants privilégiés : père et mère et collatéraux privilégiés : frères et sœurs, neveux et nièces
- (3) les ascendants ordinaires : grands-parents, arrière-grands-parents
- (4) les collatéraux ordinaires : oncles et tantes, cousins et cousines.

Les droits du conjoint survivant :

En présence d'enfants communs, l'époux survivant hérite du quart en pleine propriété ou de la totalité en usufruit. Si les enfants sont issus de lits différents, le conjoint recevra le quart en pleine propriété. En l'absence de descendants, l'héritage du défunt est recueilli par le conjoint survivant pour la moitié, l'autre moitié est attribuée pour un quart à la mère du défunt et pour l'autre quart au père de celui-ci.

Faire un testament...

Particuliers/vos-droits



Les partenaires de Pacs et les concubins sont considérés comme des tiers. En l'absence de testament ou de donation, ils n'ont aucun droit dans la succession.

En l'absence de conjoint survivant : en présence d'enfants, ces derniers héritent de toute la succession. En l'absence de descendants, le patrimoine revient aux autres membres de sa famille les plus proches (ascendants ou collatéraux par ordre de « privilège ».

La loi réserve une partie de la succession aux héritiers réservataires (les enfants et/ou le conjoint). Le reste peut être distribué librement par testament à la personne de son choix.

Toute personne peut, de son vivant, faire des avances sur héritage, par le biais de donations.



03

ÉVALUER LA FISCALITÉ DU FUTUR HÉRITAGE

Les principales exonérations de droits de succession sont liées à la situation du défunt et au type de biens transmis.

Tous les biens sont imposables aux droits de succession, qu'ils soient mobiliers ou immobiliers, qu'ils soient situés en France ou à l'étranger (sauf clauses contraires des conventions internationales).

Toutefois, des exceptions sont prévues, notamment en fonction de la situation du défunt ou du type de biens. Des règles particulières s'appliquent si le défunt résidait à l'étranger.

Quelles sont les exonérations en cas de succession ?

Particuliers/vos-droits

Particuliers/droits-succession-simulateur

Contactez les services fiscaux

Contact

Service d'information des impôts : **0809 401 401**

Service des impôts des particuliers non-résidents :
+33 (0) 1 72 95 20 42 ou par courrier : 10 rue du Centre,
TSA 10010, 93465 Noisy-Le-Grand Cedex



04

PRÉPARER SA SUCCESSION : POURQUOI FAIRE APPEL À UN NOTAIRE ?

En France, des lois et des règlements spécifiques régissent la succession, et il est important de les connaître pour garantir la transmission des biens et des actifs et assurer la sécurité financière de vos proches.

Consulter un notaire vous permettra :

- D'obtenir des conseils personnalisés et d'être accompagné dans la rédaction de votre testament ;
- De comprendre les règles de succession légale en France, qui définissent la manière dont vos biens seront répartis en l'absence de testament ;
- D'anticiper les droits de succession en explorant des options telle que la donation.

Trouver un notaire ...

L'annuaire/chambre-notaires

Notaires



09



VIGILANCE ... TOUS CONCERNÉS

Les chutes, des accidents domestiques trop fréquents

Sécurité routière

Cybersécurité pour les seniors

Les bons gestes lorsque vous êtes à l'extérieur

Démarchage à domicile, vente à distance

01

LES CHUTES, DES ACCIDENTS DOMESTIQUES TROP FRÉQUENTS

Un tiers des personnes âgées de 65 ans et plus, vivant à domicile, chutent chaque année. La proportion augmente avec l'âge. Les femmes sont majoritairement concernées.

Les conséquences psychologiques et physiologiques peuvent être importantes et entraîner une diminution de la mobilité ainsi qu'une perte de confiance en soi.

La prévention de ces chutes domestiques passe d'abord par un bon suivi médical. Des ateliers de formation sont également organisés dans de nombreuses communes.

Après une première chute, la consultation de spécialistes peut s'avérer nécessaire, afin d'identifier les facteurs de risque et les adaptations éventuelles en termes de nutrition ou d'aménagement intérieur.

La réduction de ces accidents domestiques chez les personnes âgées repose principalement sur la sensibilisation au danger, la vigilance et l'aménagement adéquat des lieux de vie.

Plus d'informations...

Sur le site Internet de l'Institut de prévention des accidents domestiques(IPAD) [IPAD](http://www.ipad.fr)

Au sein des pôles de gérontologie des CHU (Centres hospitaliers universitaires) proposent des consultations approfondies permettant la prévention et le traitement des maladies du vieillissement

Après des Centres locaux d'information et de coordination gérontologique (CLIC), points d'information de proximité pour les personnes âgées et leurs aidant

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

02

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Plus d'un conducteur sur cinq est âgé de plus de 65 ans. Les personnes âgées sont surexposées au risque routier, particulièrement au-delà de 75 ans.

Les risques sont doubles : en tant que piéton et en tant que conducteur. Les altérations physiologiques en lien avec la vision, l'ouïe et la motricité agissent en effet sur l'aptitude à la conduite.

Outre le suivi médical qui s'impose pour vérifier ses facultés, des stages de remise à niveau peuvent être utiles pour réviser ses connaissances réglementaires et bénéficier de séances de conduite avec un professionnel. Ce peut être un moyen pour faire un bilan, recourir à des équipements susceptibles de faciliter sa conduite et, peut-être, prendre conscience de sa capacité à rester ou pas un conducteur vigilant.

Plus d'informations...

Préfecture-de-police/prévention

Le site Internet de la Sécurité routière (brochure « Les seniors et la route ») Sécurité-routière

Les Comités départementaux de la prévention routière

Votre assureur

Les sites Internet de covoiturage.

03

CYBERSÉCURITÉ POUR LES SENIORS

Soyez vigilants face aux escroqueries sur internet...

Des informations utiles sur ...

Cyber-malveillance-la-CNIL

Surfer/les-meilleures-pratiques

04

LES BONS GESTES LORSQUE VOUS ÊTES À L'EXTÉRIEUR

Les personnes âgées, le public le plus ciblé...

Des conseils pour vous aider sur divers sujets :

Ma-sécurité/Les-bons-gestes

Préfecture-de-police/prévention

05

DÉMARCHAGE À DOMICILE, VENTE À DISTANCE

Attention ! Les démarcheurs ne vous veulent pas que du bien... un chiffre à retenir : 14 jours, c'est très souvent la limite légale de rétractation.

Pour vous renseigner et vous faire aider...

Particuliers/vos-droits/Démarchage

Rétractation

UFC/que-choisir



10



BÉNÉVOLAT

01

Vous avez des loisirs, des passions, des centres d'intérêts, et vous avez le temps et l'envie de les partager. De nombreuses associations peuvent avoir besoin de vous.

N'hésitez plus...Renseignez-vous pour connaître leurs conditions d'accès :

- À la mairie de votre domicile ou auprès des associations de votre commune ;
- Sur [alpha-sierra](#) et auprès des associations locales de la DGAC/Météo-France si vous souhaitez participer à l'action sociale de votre administration, et qui est en recherche permanente de bénévoles (avec ou sans conditions préalables) ;
- Auprès de France Bénévolat, organisme relais entre les bénévoles et les associations.

Site Internet : [France Bénévolat, du cœur à l'action - France Bénévolat](#)

ACTION SOCIALE NATIONALE – CCAS (Comité central d'action sociale de la DGAC et de Météo-France)

50, rue Henry Farman – 75720 PARIS CEDEX 15

Tél. 01 58 09 42 90 – Fax 01 58 09 41 36

Internet : [CCAS](#)

ACTION SOCIALE LOCALE – CLAS (Comité local d'action sociale)

CSR (Correspondant social régional)

En-région

[Annuaire-des-CSR](#)

ASSOCIATIONS NATIONALES

ANAFACEM (Association nationale des anciens fonctionnaires de l'aviation civile et de la météorologie)

[L'ANAFACEM](#)

ARAMIS (Association pour la réalisation des actions et missions locales)

ARAMIS

UNASACEM (Union nationale des associations sportives de l'aviation civile et de la météorologie)

L'UNASACEM

ASSOCIATIONS A STATUT PARTICULIER

Mission de la Mémoire de l'aviation civile - Sous l'égide de la DGAC, située au siège de la DGAC, 50 rue Henry FARMAN, 75015 PARIS

LMBC (La Mémoire de Bordeaux Contrôle)

AAM (Association des Anciens de la Météorologie) AAM







Direction générale de l'Aviation civile
50, rue Henry Farman
75720 Paris cedex 15
Téléphone : 01 58 09 43 21
www.ecologie.gouv.fr