MSN du 02/05/2025

Combien de temps un retraité peut-il rester à l'étranger sans perdre ses droits ?

Article de La rédaction – Le 02/05/2025 à 06h30 - 3 min de lecture

Passer sa retraite à l'étranger est une liberté, mais elle implique des obligations administratives. Voici combien de temps vous pouvez séjourner hors de France sans impacter votre pension et votre couverture sociale.

Passer sa retraite à l'étranger séduit de plus en plus de Français et cela pour différentes raisons. Toutefois, avant de s'installer définitivement hors du territoire, il est crucial de bien comprendre les règles qui encadrent les **droits à la retraite** et la **couverture sociale**. Il n'est pas interdit à un retraité de vivre hors de France, mais il doit se plier à certaines obligations administratives pour continuer à toucher sa pension et certaines **aides sociales de la CAF**. Pour les retraités expatriés, la question de la résidence fiscale ne peut être éludée, car sa détermination permet de savoir s'ils pourront toujours bénéficier des aides sociales qui leur sont octroyées.

Peut-on réellement perdre ses droits à la retraite si on vit à l'étranger ?

Pas de limite de séjour pour la pension de base

Soyez sans crainte, car il n'existe aucune **limite de séjour à l'étranger** concernant la pension de base. Autrement dit, vous pouvez rester autant que cela vous plaira, voire vous installer définitivement, dans votre pays d'accueil sans que cela ne soit un problème pour votre régime de base. Toutefois, vous devez vous effectuer des démarches administratives et fournir des documents d'une importance capitale. Parmi les formalités administratives que vous devez remplir on peut citer :

- La fourniture d'une **attestation d'existence** à votre caisse de retraite,
- La communication de votre changement d'adresse à votre caisse de retraite,
- Le respect des accords bilatéraux sur la protection sociale ou la preuve d'une souscription à une assurance privée.

Une limite de séjour imposé pour les aides sociales

Contrairement à la **pension de base**, certaines aides sociales sont soumises à des critères de **résidence effective en France**. C'est notamment le cas de l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) qui impose une présence minimale de 9 mois, 270 jours pour être plus précis sur le territoire français. La règlementation en vigueur exige que ces 270 jours soient effectués consécutivement et non sous forme de différents séjours de courte durée en France au cours d'un an. On comprend donc qu'un retraité qui s'est définitivement installé à l'étranger perd d'office cette **prestation sociale**.

Les conséquences d'un séjour prolongé à l'étranger sur les droits à la retraite

La détermination de la résidence fiscale du retraité expatrié

Lorsqu'un **retraité français** vit à l'étranger, la question de sa résidence fiscale va inévitablement se poser. Selon le site ellii.net, il existe trois différents statuts de résidence fiscale. Toujours est-il que, si vous vivez 90 jours d'affilée hors de France, votre **résidence fiscale** est affectée à votre pays d'accueil. Dans le cas échéant, le paiement des impôts sur la retraite dépend des conventions fiscales bilatérales entre la France et le pays concerné.

Quelles sont les garanties en matière de couverture sociale ?

Le système de santé français garantit aux retraités une prise en charge sous certaines conditions, mais cela dépend du pays d'accueil. Certains bénéficient d'accords facilitant le remboursement des soins médicaux, tandis que d'autres imposent aux **expatriés** de souscrire une assurance santé privée. Fort de cela, il est donc important d'avoir toutes les informations à ce sujet avant de vous installer dans un pays pour y passer vos vieux jours.

La perte des aides complémentaires

Comme nous l'avons évoqué, si vous passez plus de 90 jours hors du sol français, vous perdrez le bénéfice de l'**Aspa**. Par ailleurs, l'Aspa n'est pas la seule allocation de solidarité dont vous ne bénéficierez plus en vous installant définitivement à l'étranger. En effet, selon le portail info-retraite.fr, les retraités expatriés n'ont plus droit au versement de l'**allocation supplémentaire d'invalidité** (ASI).

L’importance de bien préparer son départ à l’étranger

Avant de partir vivre votre retraite à l’étranger, il est primordial de prendre tous les renseignements nécessaires à votre situation si vous souhaitez continuer de bénéficier des mêmes privilèges. La **retraite est un droit acquis** et de ce fait personne ne peut vous l’enlever. En revanche les **allocations de solidarités** sont des aides financières de l’État et à ce titre, il peut décider de ne plus vous les verser lorsque vous vous expatrier.