

Les nouvelles de l'Ircantec

Octobre 2025

LE MAGAZINE - N°73

BIEN VIEILLIR

**Anticiper
sa succession**

REPORTAGE

**Arnaques :
les bons réflexes
à adopter**

SÉNIORS ET ARGENT

DÉTENTE

**Par ici
la monnaie !**

**ENTRE NOUVELLES VIES,
CONSOMMATION
ET TRANSMISSION**



Édito du Président

Jean-Christophe Couvy,
Président du Conseil
d'administration

Je prends la plume pour la première fois dans ce magazine en tant que Président du Conseil d'administration de l'Ircantec. Je suis très honoré de la confiance accordée par mes collègues administrateurs, qui connaissent mon implication au service de l'Institution.

Je profite de cette tribune pour vous assurer, chers retraités de l'Ircantec, que je souhaite m'inscrire dans la continuité des actions menées par mon prédécesseur, afin de sécuriser le régime et de préparer l'avenir avec sérénité. C'est une chance, pour un régime de retraite, d'avoir des réserves s'élevant à 17,2 Md€ qui garantissent le paiement des pensions sur 30 ans, tout en préservant le lien intergénérationnel. C'est également notre exigence de proposer de manière volontariste une offre d'action sociale en soutien aux retraités les plus fragiles.

Je veillerai à placer cette mandature sous le signe de la proximité et de l'engagement dans un esprit de solidarité, de rigueur et d'adaptabilité.

Être administrateur de l'Ircantec oblige, être Président de son Conseil d'administration engage. Vous pourrez compter sur mon engagement sans faille en faveur de l'Institution.



Mot du Vice-président

Christophe Iacobi,
Vice-président du Conseil
d'administration

Le Conseil d'administration m'a renouvelé sa confiance en me nommant Vice-président. Conscient du travail accompli durant quatre ans à la tête de notre Institution, j'ai à cœur de poursuivre, avec le Président et l'ensemble des administrateurs, nos actions au service des affiliés du régime. Parmi nos premiers objectifs, nous travaillerons à la consolidation de notre solidité financière, afin de servir des retraités de bon niveau. Nous veillerons à poursuivre nos investissements dans l'économie réelle et dans des entreprises respectueuses des droits humains et environnementaux, avec en particulier le logement, les vacances sociales et les résidences universitaires et seniors. Nous resterons collectivement guidés par notre détermination à servir au mieux les intérêts et les valeurs de notre régime et, bien sûr, à vous accompagner pour bien vivre votre retraite.

Votre caisse

03

Panorama

- Agenda du versement des retraites
- Être accompagné dans sa demande de réversion
- Le saviez-vous ?

04

Actualités

- Zoom sur le Conseil d'administration de l'Ircantec
- Organisation et fonctionnement de l'Institution

06

Action sociale

- L'action sociale à votre service
- Un projet ? Besoin d'un prêt ?
- Ateliers du bien vieillir : vivez pleinement votre retraite

09

Mode d'emploi

- Demander sa retraite après un cumul emploi-retraite

Dossier

10

Séniors et argent

Bien vieillir

15

Anticiper sa succession

Reportage

16

Arnaques : les bons réflexes à adopter

Portrait

18

Rencontre avec Marie-Isabelle Arnoux, bénévole au sein de l'association Crésus2savoyes

Détente

20

- Cinq œuvres décomplexant le rapport à l'argent
- Jeux
- Par ici la monnaie !

Infos pratiques

23



Agenda du versement des retraites

Échéances 2025	Paiement mensuel ¹	Paiement trimestriel ²	Paiement annuel ³
Octobre →	29 oct.		
Novembre →	26 nov.		
Décembre →	24 déc.	24 déc.	24 déc.

1 Nombre de points supérieur ou égal à 3 000.
2 Nombre de points compris entre 1 000 et 2 999.
3 Nombre de points compris entre 300 et 999.



Être accompagné dans sa demande de réversion

Grâce à la pension de réversion, le conjoint, ou l'ex-conjoint, d'un assuré affilié à l'Ircantec décédé bénéficie sous certaines conditions d'une partie de la retraite de ce dernier. Une pension temporaire peut être attribuée aux orphelins d'un affilié à l'Ircantec décédé. Le versement de cette pension de réversion n'est pas automatique. Pour accompagner les demandeurs dans leurs démarches, des services et des outils en ligne simples, pratiques et sécurisés sont disponibles sur info-retraite.fr.



Pour en savoir plus

www.ircantec.retraites.fr/decès/pension-reversion



Le saviez-vous ?

L'Ircantec est gérée par la Caisse des Dépôts, via la Direction des politiques sociales. Au-delà de la retraite, cette direction accompagne les parcours de vie des Français en facilitant l'accès

aux droits sociaux. Découvrez les actions menées en 2024 dans les domaines de la retraite, de la santé, du grand âge, du handicap et de la formation professionnelle.



Pour en savoir plus

politiques-sociales.caissedesdepots.fr



Valeur du point Ircantec

0,55553 €

au 1^{er} janvier 2025

Le montant annuel de la retraite est calculé en multipliant le nombre total de points acquis, y compris les majorations, par la valeur du point Ircantec au moment de la liquidation des droits (art. 18 arrêté du 30 décembre 1970 modifié).

Vigilance face aux tentatives d'hameçonnage

L'hameçonnage (*phishing* en anglais) est une technique frauduleuse destinée à leurrer l'internaute pour l'inciter à communiquer des données personnelles et/ou bancaires (numéro de sécurité sociale, IBAN, mots de passe...) en se faisant passer pour un tiers de confiance. Il peut s'agir d'un faux mail, SMS ou appel téléphonique usurpant l'identité d'un gestionnaire de la Caisse des Dépôts. En cas de doute, contactez nos services directement depuis la plateforme Ma retraite publique/ « Mes échanges ».



Siège social de l'Ircantec : 131-133, avenue de Choisy 75013 Paris • Directeur de la publication : Jean-Christophe Couvy • Rédactrice en chef : Isabelle Vergeat-Achaintre • Réalisation : All Contents • Point d'information Ircantec : Angers, 02 41 05 25 27 • Crédits photo : AdobeStock, Caisse des Dépôts, Freepik.com • Impression : Imaye Graphic • Dépôt légal : janvier 2025 • ISSN : 1624-4737

ZOOM SUR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'IRCANTEC

Nouvelle mandature 2025-2029

Réuni le 4 juin dernier, le Conseil d'administration de l'Ircantec a procédé à l'élection de sa nouvelle présidence, ainsi que des membres du bureau et des commissions permanentes réglementaires.

Proposé par la Fédération générale des fonctionnaires force ouvrière (FGF-FO) afin de représenter le collège des bénéficiaires, **Jean-Christophe Couvy** a été élu Président du Conseil d'administration. Il succède à **Christophe Iacobbi**, représentant l'Association des Maires de France, qui a – quant à lui – été élu Vice-président pour le collège des employeurs.

Ils ont tenu à remercier les administrateurs pour la confiance accordée et à réaffirmer leur engagement au service de l'Institution et de sa valeur phare, la solidarité intergénérationnelle, s'inscrivant ainsi dans la continuité.

« La retraite, bien que synonyme de repos pour certains, peut aussi signifier isolement et précarité pour d'autres. Je m'engage à mener une politique de proximité, soutenant notamment les retraités au travers de l'action sociale du régime. Je m'engage également à travailler à garantir la solvabilité à long terme de l'Institution en poursuivant une gestion sociale et environnementale de ses réserves. »
Jean-Christophe Couvy

Fonctionnement du Conseil d'administration

Le Conseil d'administration a un pouvoir décisionnel sur toutes les questions relatives à la gestion du régime, au pilotage technique à long terme, à la politique de placement et à l'action sociale.

Il est consulté sur les sujets concernant l'organisation de l'institution et délibère notamment sur :

- les prévisions techniques de l'Institution ;
- l'enveloppe budgétaire annuelle allouée dans le cadre de la Convention d'objectifs et de gestion (COG) ;
- les comptes financiers annuels ;
- les orientations générales de la politique de placement ;

- le choix des commissaires aux comptes ;
- les transactions ;
- les règles de fonctionnement.

Les administrateurs se réunissent en commissions réglementaires (recours amiable, fonds social, comptes et audit, pilotage technique et financier) afin de soumettre les dossiers au bureau, instance préalable au Conseil d'administration.

Au quotidien, le fonctionnement de l'Institution est assuré par son service gestionnaire : la Direction des politiques sociales de la Caisse des Dépôts.

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DE L'INSTITUTION



L'action sociale à votre service

En cas de besoin ou de situation difficile, l'Ircantec accompagne ses retraités au travers de son action sociale.



Des aides individuelles sont possibles sous réserve de satisfaire à trois critères cumulatifs :

- avoir cumulé au moins 900 points Ircantec en droit direct ou 450 points en réversion ;
- avoir cotisé au minimum dix ans à l'Ircantec ;
- avoir des ressources comprises dans le barème Ircantec à huit tranches.

L'examen des ressources est basé sur le revenu brut global figurant sur votre avis d'impôt 2024 (sur les revenus 2023).

À noter : ces aides individuelles sont financières et, pour vous aider à bien vivre chez vous, des prestations pourront aussi vous être proposées via notre offre de services à la personne.

Demander une aide sociale : comment faire ?

- 1 Demandez le formulaire 2025 correspondant à l'aide souhaitée :
 - dans votre espace personnel **Ma retraite publique**, rubrique « Mes aides sociales » (le formulaire vous parviendra par voie postale sous dix jours) ;
 - en nous contactant par courrier ou téléphone (coordonnées page 23).
- 2 Complétez, signez, puis renvoyez par voie postale uniquement le formulaire 2025 accompagné des copies de tous les justificatifs demandés (attention : ne pas envoyer de justificatifs originaux).

IMPORTANT

Toute demande doit être effectuée à l'appui d'un formulaire 2025. En l'absence de cet imprimé, aucune demande ne pourra être prise en compte.

- 3 Le service action sociale traite votre demande sous 30 jours à compter de la réception de votre formulaire 2025.



Suivez le traitement en temps réel de vos demandes et obtenez un formulaire sur votre espace personnel www.ircantec.retraites.fr.
Les demandes d'aide 2025 sont à faire parvenir avant le 31 décembre 2025.



À compter du 1^{er} janvier 2026, le canal de demande d'aide individuelle évolue pour plus de simplicité. Si vous êtes éligible, **le coupon papier, que vous aviez l'habitude de trouver dans le magazine hors-série de février, sera remplacé par un canal téléphonique.** Restez attentif : toutes les informations seront prochainement communiquées.



Pour en savoir plus

www.ircantec.retraites.fr rubrique « Je suis retraité/Mon action sociale »



Un projet ? Besoin d'un prêt ?

Vous souhaitez réaliser un projet de travaux dans votre résidence principale ? Vous avez des dépenses imprévues, comme des frais de santé, des réparations ou l'achat d'un véhicule, des dépenses liées à un besoin d'équipement... ? Avez-vous pensé à votre régime de retraite complémentaire pour lui demander un prêt ?

En effet, l'Ircantec, interlocuteur de confiance, peut vous aider à concrétiser votre projet grâce à une offre de prêt à caractère social. Ainsi, le régime peut accorder à ses retraités des prêts dont les montants vont jusqu'à 10 000 euros sur une durée maximale de dix ans.

Pour répondre au mieux à vos besoins, les conditions d'accord de ces prêts sont préférentielles et les taux d'intérêt peuvent être nuls (en fonction de votre niveau de ressources).

ATTENTION ! Ces prêts ne peuvent pas couvrir les difficultés passagères comme les découverts bancaires ou les remboursements de dette ou autre prêt. Il n'est donc pas nécessaire de formuler une demande de prêt si vos relevés bancaires font état d'une situation de découvert.

Comment demander un prêt ?

Vous souhaitez recevoir un formulaire de demande de prêt ou obtenir des informations sur cette offre ? Vous pouvez formuler votre demande par deux moyens.

- **Courrier**
Fonds social de l'Ircantec
27 rue Jean Zay
CS 90602
49939 Angers Cedex 9
- **Téléphone**
02 41 05 25 14
ou 02 41 05 25 27

Votre demande de prêt, une fois retournée à l'Ircantec par vos soins, sera analysée dans le détail avec l'ensemble des pièces justificatives demandées sur le formulaire.

Notre objectif : répondre au mieux à votre besoin et soutenir votre projet.



Pour en savoir plus

www.ircantec.retraites.fr
rubrique « Je suis retraité/
Je concrétise mes projets »

Ateliers du bien vieillir : vivez pleinement votre retraite

Vivez une retraite sereine, épanouissante et en bonne santé grâce au programme des activités « Bien vieillir » ! Prenez part à **des ateliers, des conférences, des forums et même des représentations théâtrales.** Partout en France, et forcément près de chez vous, ces événements, animés le plus souvent de manière interactive par des experts, explorent des sujets essentiels tels que la transition vers la retraite, la nutrition, le bien-être, le sommeil et la mémoire. N'hésitez pas, **les ateliers sont gratuits !**



Découvrez la diversité et la richesse des ateliers !

- **Bien manger pour rester en forme :** vous découvrirez une alimentation qui allie plaisir et équilibre, tous deux sources de vitalité.
- **Restez connecté** et restez ouvert sur le monde en toute sérénité.
- **L'activité physique :** reprenez de l'assurance avec des exercices simples et améliorez ainsi votre équilibre et prévenez les chutes.
- **Entretenez et stimulez votre mémoire :** pratiquez quelques exercices ludiques en comprenant le fonctionnement de votre cerveau.
- **Bien chez soi :** aménagez votre logement pour y vivre confortablement et préservez ainsi votre autonomie. « Chez moi, j'y suis, j'y reste ! »
- Divers sujets comme la **sécurité routière, le bien-être, la marche, le sommeil, les jardins partagés** peuvent également faire partie du programme.

Vous venez de franchir le cap de la retraite ? Les ateliers « Bienvenue à la retraite » sont spécialement conçus pour vous !

Bénéficiez de conseils d'experts, d'échanges enrichissants et d'outils pratiques pour gérer votre budget, concrétiser vos projets et optimiser votre santé. Dans une ambiance conviviale, préparez activement votre retraite et transformez vos rêves en réalité !

Trois bonnes raisons de participer à ces ateliers :

- 1 ils sont animés par des professionnels qui vous apporteront des conseils simples, clairs et adaptés à votre situation ;
- 2 créez des liens et échangez avec les participants, dans une ambiance conviviale et constructive ;
- 3 prenez soin de vous et adoptez des comportements favorables pour une meilleure santé.



Pour en savoir plus

Trouvez un atelier près de chez vous sur www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier

Demander sa retraite après un cumul emploi-retraite

En tant que retraité, le dispositif de cumul emploi-retraite vous permet d'exercer ou de poursuivre une activité rémunérée pendant votre retraite. Vous pourrez cumuler un revenu professionnel avec votre retraite, sous certaines conditions.

Conditions et droits



BON À SAVOIR

Pour un salarié ou un fonctionnaire, il faut respecter un délai de six mois avant de reprendre une activité chez le même employeur pour acquérir de nouveaux droits (retraite de base) au titre de cette activité.

Pour un salarié de droit privé, l'acquisition de points de retraite Agirc-Arrco intervient dès le début de la reprise d'activité.



Pour en savoir plus

parcours.info-retraite.fr/cumul-emploi-retraite

SÉNIORS ET ARGENT

Quand les retraités redessinent la consommation p. 11

Des budgets sous tension p. 13

Bien vieillir chez soi : un défi financier p. 14

Création assistée par l'IA

Quand les retraités redessinent la consommation

Oubliez les clichés ! Les séniors ne sont pas seulement de « bons gestionnaires ». Ils sont aussi une force économique influente et surprennent par leurs nouvelles habitudes de consommation. Mais derrière des chiffres flatteurs, la réalité budgétaire est parfois plus fragile qu'il n'y paraît.

Texte de **Christophe Polaszek**

Les retraités d'aujourd'hui ont du temps, de l'énergie... et un vrai appétit pour la consommation. Plus actifs, plus connectés et en meilleure santé, ils poussent l'économie tout entière à évoluer. Près de 50 % de la consommation française sont le fait des plus de 50 ans, alors qu'ils ne constituent qu'un tiers de la population*.

« Les séniors ne sont pas seulement des épargnants prudents, ce sont des consommateurs exigeants », rappelle le sociologue Serge Guérin, spécialiste des questions sur le vieillissement.

plus de qualité, moins d'achats impulsifs. Ils privilégient les circuits courts, les produits de saison, le « bien manger » et la santé. Ils sont aussi plus attentifs aux informations nutritionnelles, à la composition des produits, au respect de l'environnement.

À table, ils cuisinent davantage, prennent le temps des repas et redonnent du sens aux plaisirs simples. Fromage, entrée, dessert, apéritif... la convivialité est à l'honneur ! Selon l'institut Kantar, la moitié des dépenses en produits frais traditionnels est réalisée par les plus de 60 ans**. Et hors de chez eux ? Même s'ils vont moins souvent au restaurant que les jeunes, leur consommation hors domicile connaît désormais la croissance la plus rapide.

Des consommateurs éclairés...

Avec l'âge, les priorités changent, mais pas l'envie de se faire plaisir. Les séniors consomment autrement :

* « Les seniors, un marché sous-estimé, selon Sophie Delcourt (Havas Media) », The Media Leader, mars 2025.

** « Salon de l'Agriculture 2025 – tendances et évolution de la consommation des Français », Kantar Worldpanel, 2025.

... et influents

Plus surprenant : dans l'univers de la mode ou du numérique, ce sont les seniors qui font désormais bouger les lignes. Une étude du groupe BPCE*** révèle ainsi qu'entre 2023 et 2024, les plus de 65 ans ont augmenté de 22 % leurs dépenses pour écouter de la musique sur Internet, là où elles reculent chez les plus jeunes (- 4 %). Vigilants sur leur budget, ils achètent également davantage sur les places de marché en ligne (+ 22 %) et dans le secteur de la mode de seconde main (+ 38 %). Moins de gaspillage, plus de bons sens... et de bonnes affaires !

Au bout du compte, ce sont les achats des seniors qui tirent

aujourd'hui la croissance de la consommation en France. En 2024, celle-ci a progressé de 8 % chez les plus de 64 ans par rapport à 2023, contre seulement 0,5 % chez les moins de 35 ans. Produits culturels, voyages, bien-être... les baby-boomers, devenus retraités, veulent profiter pleinement de la vie. Les entreprises l'ont bien compris : elles adaptent peu à peu leur offre à cette génération plus consumériste. Certains secteurs se réinventent comme le tourisme, qui propose des séjours organisés plus souples, adaptés à leurs envies et à leur rythme. Car loin des clichés, les seniors ne sont plus une simple niche marketing. Et leur manière de consommer dessine déjà la société de demain.

*** Baromètre Digital & Payments, Banque Populaire et Caisse d'Épargne, 2025.



« Une génération qui consomme et s'interroge »

Serge Guérin, sociologue spécialiste des questions sur le vieillissement et professeur à l'Institut des hautes études économiques et commerciales (Insee).

L'arrivée à la retraite ne freine pas la consommation. Au contraire, les seniors d'aujourd'hui veulent continuer à profiter de la vie, avec des attentes élevées. Cette génération des baby-boomers se distingue des précédentes, dites « silencieuses », plus discrètes et centrées sur le devoir : « je ne demande rien, je ne veux embêter personne... ».

Mais cet état d'esprit s'accompagne d'inquiétudes bien réelles : beaucoup s'interrogent sur leur capacité à faire face à une perte d'autonomie ou à financer une maison de retraite. Par précaution, ils mettent de l'argent de côté. La transmission prend aussi

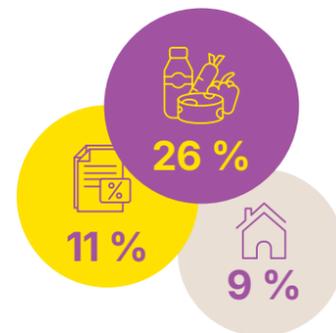
de nouvelles formes. Moins centrée sur l'héritage, elle s'opère de plus en plus de leur vivant, à travers des aides directes aux enfants ou aux petits-enfants.

Le cliché d'un groupe homogène de retraités aisés est trompeur. Tous ne disposent pas du même budget, du même style de vie et n'ont pas nécessairement les mêmes attentes, ni ne partagent le même imaginaire, loin de là ! Et loin d'être déconnectés des enjeux contemporains, nombreux sont ceux qui s'engagent, réfléchissent à leur consommation et soutiennent des projets écologiques, y compris via l'épargne solidaire.

À lire : *Et si les vieux savaient aussi la planète*, Serge Guérin, éd. Michalon, 2024. *La Silver économie pour les nuls*, Dominique Boulbès, Serge Guérin, éd. First, 2023.

LE BUDGET DES RETRAITÉS

Les principaux postes de dépenses chez les retraités incluent l'alimentation (26 % des dépenses mensuelles), les impôts (11 %), les charges liées au logement (9 %), la santé (9 %) et les loisirs (8 %).



Source : 3^e baromètre CSA pour la Silver Alliance, 2025.

Des budgets sous tension

On entend souvent que les seniors sont à l'abri du besoin. Pourtant, la réalité est plus nuancée. Certes, les ménages retraités disposent aujourd'hui de revenus plus confortables : 2 524 euros par mois en moyenne, contre 2 367 euros en 2021* – une hausse liée notamment à l'indexation des pensions sur l'inflation. Résultat : une fois les dépenses courantes couvertes (1 842 euros en moyenne), six retraités sur dix parviennent encore à épargner, à hauteur de 231 euros par mois. Mais cela ne suffit pas à apaiser les inquiétudes. Trois retraités sur quatre se disent préoccupés pour leur avenir financier, et deux sur trois estiment que leur pouvoir d'achat a diminué depuis la fin de leur vie active. En cause : l'inflation, la hausse des cotisations de mutuelle et le coût des soins – plus de 30 % ont déjà dû renoncer à des soins, souvent dentaires ou optiques, pour des raisons financières.

* 3^e baromètre CSA pour la Silver Alliance, 2025.

531 euros manquants

En moyenne, les retraités estiment qu'il leur faudrait 531 euros de plus chaque mois pour vivre « convenablement ». Car si leurs revenus ont progressé, leurs besoins aussi, avec l'envie de conserver une vie sociale active (loisirs, sorties, voyages...). Enfin, le soutien à la famille pèse aussi sur les budgets. Selon une étude OpinionWay pour La Carac, deux seniors sur trois aident régulièrement leurs enfants ou leurs petits-enfants : études, achat immobilier, dépenses courantes... quitte à faire des sacrifices. 42 % des retraités prévoient de réduire leur budget alimentaire, et 36 % leurs loisirs. Une gestion au cordeau pour préserver l'essentiel.

Près de **6** retraités sur 10 réussissent à épargner chaque mois, à hauteur de **231 €**.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon la Drees, la pension moyenne des femmes reste inférieure de 38 % à celle des hommes. Avec les pensions de réversion, l'écart se réduit à 26 %. Ce dispositif, qui profite à 88 % de femmes, atténue partiellement les inégalités.

Source : Les retraités et les retraites, Panoramas de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), 2024.

PAROLES DE SÉNIORS

« J'ai toujours mis un peu de côté quand j'étais secrétaire comptable. Aujourd'hui, c'est le moment de réaliser mes projets, de voyager, de profiter de mes petits-enfants... quitte à grignoter un peu sur mes économies. Ça sert aussi à ça ! »

Maryse, 69 ans

« J'ai grandi dans un HLM où ma mère comptait chaque sou. J'ai une petite retraite d'instit, mais je me sens riche en comparaison ! Je consomme local et soutiens deux associations. Je veux que ma retraite ait du sens ».

Denis, 78 ans

Bien vieillir chez soi : un défi financier



Pour de nombreux séniors, épargner, c'est avant tout anticiper une possible perte d'autonomie. La crainte de devenir « un fardeau » pour leurs proches reste une préoccupation majeure, même si près d'un sur deux n'a pas économisé spécifiquement pour ses vieux jours.

Or, bien vieillir chez soi a un coût non négligeable : plus de 15 000 euros par an en moyenne, même après déduction des aides publiques*. Ce budget grimpe avec l'âge et l'évolution des besoins, allant

des frais de transport et de santé aux services d'aide à domicile quotidiens, en passant par l'équipement médical et, plus tard, les soins d'accompagnement liés à la dépendance.

Dans bien des cas, ce sont les enfants qui prennent le relais financier ou les aînés qui, parfois dans l'urgence, vendent leur logement pour financer leur placement en Ehpad. Ce constat souligne la nécessité d'une réflexion individuelle et collective pour mieux préparer cet avenir.

En 2024, le coût mensuel pour bien vieillir à domicile était de :

704 € par mois pour les 65-75 ans
912 € pour les 75-85 ans
2 165 € pour les + 85 ans*

* 5^e édition du baromètre Silver Alliance et Retraite.com, 2024.



PATRIMOINE : UN LEVIER POUR FINANCER SA RETRAITE

Si 78 % des retraités sont propriétaires de leur logement selon l'Insee, beaucoup s'interrogent sur la meilleure façon de l'utiliser. Plusieurs solutions émergent pour monétiser ce patrimoine sans avoir à le quitter.

Le **prêt viager hypothécaire**, par exemple, offre des liquidités tout en restant chez soi. Les héritiers ont même la possibilité de racheter ensuite la dette à la banque pour conserver le bien. D'autres optent pour la **vente en viager**, avec une rente versée à vie, ou la **vente en nue-propriété**, en échange d'un capital immédiat tout en conservant l'usufruit (la possibilité de rester chez soi ou d'en percevoir les loyers).

De plus en plus prisés, ces dispositifs reflètent une évolution des mentalités : le « **vivre maintenant** » semble prendre le pas sur le « **léguer à tout prix** ». Ils nécessitent une réflexion approfondie, en lien avec sa situation personnelle, ses besoins financiers et ses proches.

Anticiper sa succession

Transmettre votre patrimoine de votre vivant simplifie les démarches pour vos proches et réduit les coûts. Voici quatre solutions à votre disposition.

LA DONATION

Chaque parent transmet jusqu'à 100 000 € par enfant tous les 15 ans (argent, bien immobilier...), sans droits de succession – une façon aussi de réduire votre patrimoine imposable. Pour un bien immobilier, le recours à un notaire est obligatoire.



LE DÉMEMBRÈMENT DE PROPRIÉTÉ

Vous donnez la nue-propriété de votre logement à vos enfants, tout en conservant l'usufruit (le droit d'y habiter ou de le louer). Au décès, ces derniers récupèrent la pleine propriété sans droits supplémentaires à payer.

L'ASSURANCE-VIE

Via ce placement accessible, vous transmettez jusqu'à 152 500 € par bénéficiaire, hors succession (selon l'âge des versements). Les versements sont libres et vous désignez les bénéficiaires de votre choix, même sans lien de parenté.

LE PRÉSENT D'USAGE

Ce don familial est réservé aux cadeaux entre proches à l'occasion d'un anniversaire, mariage, naissance... Il n'est ni taxable ni soumis à déclaration, à condition de rester proportionné à vos revenus.



Fraudes sur Internet : comment se protéger ?

Les arnaqueurs utilisent des techniques toujours plus sophistiquées, comme « l'hameçonnage », qui donne l'impression d'un message officiel, ou de faux sites marchands très crédibles.



- Vérifiez bien les adresses avant de cliquer sur un lien ou d'ouvrir une pièce jointe.
- Pour protéger vos données, utilisez des mots de passe longs – d'au moins dix caractères (lettres + chiffres + symboles) – et uniques pour chaque site.
- Activez la double authentification pour vos comptes importants (banque, messagerie principale...). Si on trouve votre mot de passe, on aura besoin de votre smartphone pour se connecter.
- Sachez qu'en cas d'arnaque par carte bancaire, la banque a l'obligation de vous rembourser, sauf en cas de négligence avérée.

Arnaques les bons réflexes à adopter

Les escroqueries financières visant les séniors sont en hausse. Usurpation d'identité, surfacturation, faux dépannage... Au sein d'une association de consommateurs, un juriste nous livre ses conseils pour s'en protéger efficacement.

« Bonjour mamie... j'ai eu un accident, j'ai besoin d'argent tout de suite. » Ce type de message, tout le monde ou presque l'a déjà reçu. Derrière, ce n'était pas un proche, mais des escrocs jouant sur l'urgence. « La stratégie est souvent la même, prévient Olivier Gayraud, juriste à l'association nationale de défense des consommateurs CLCV*. Les fraudeurs créent une pression constante: une situation grave, une opportunité à saisir immédiatement ou une menace d'interruption de droits ou de services qui vous pousse à agir vite... trop vite. »

Ne pas se précipiter

Son conseil est clair: prendre toujours deux minutes pour analyser la situation – est-ce que cela semble normal? « En cas de doute, parlez-en à un proche ou simplement raccrochez et contactez vous-même l'organisme mentionné, avec un numéro que vous connaissez. »

Le juriste alerte également sur la recrudescence des escroqueries au faux conseiller bancaire. « Même si l'appel semble provenir de votre banque, il peut s'agir d'un numéro truqué. » C'est ce qu'on appelle le « spoofing »: l'escroc affiche un faux nom ou imite un numéro officiel pour obtenir des informations personnelles (numéro de carte bancaire, identifiant, code confidentiel...).

Démarchage

Attention, aussi, avec le démarchage à domicile: installation de panneaux solaires, offre de travaux, diagnostic...

« Ma recommandation est de ne jamais rien souscrire lors de ces visites imprévues. Demandez toujours un devis et rappelez-vous: vous avez 14 jours pour vous rétracter, même si vous avez signé », souligne Olivier Gayraud.

Enfin, par courrier électronique, des personnes malveillantes peuvent se faire passer pour des organismes officiels (Assurance maladie, impôts...). En cas de doute, il ne faut ni y répondre, ni ouvrir la pièce jointe ou cliquer sur le lien proposé. « Ces arnaques sont très sophistiquées et tout le monde peut tomber dans le panneau », rappelle Olivier Gayraud. Le rôle de l'association CLCV est justement d'accompagner les victimes dans leurs démarches et de les aider à sécuriser leurs comptes: « Nous donnons aussi beaucoup de conseils de prévention dans nos ateliers et actions locales ».

* Consommation, logement, cadre de vie. La CLCV fédère un réseau de 360 associations sur le territoire.

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Si vous pensez avoir été victime d'une arnaque, des solutions existent.

- Le service **Info Escroqueries** (0 805 805 817) informe et oriente gratuitement.
- Le site **Cybermalveillance.gouv.fr** propose des conseils pratiques.
- Les associations comme **CLCV** ou **France Victimes** (116 006) apportent écoute et accompagnement.

En 2023, les plus de 65 ans représentaient

23% des victimes d'escroquerie, contre

19% en 2016

Source: « Les escroqueries enregistrées par les services de sécurité entre 2016 et 2023 », Interstats, Analyse n° 68, 2024.

« Les fraudeurs créent toujours une situation d'urgence pour vous empêcher de réfléchir. »

Olivier Gayraud, juriste à l'association CLCV



RENCONTRE AVEC

MARIE-ISABELLE ARNOUX

Bénévole depuis six ans, elle accompagne les publics au sein d'une association d'aide au budget à Annecy.

« Je ne voulais pas ranger mes compétences dans un tiroir », confie Marie-Isabelle Arnoux, ancienne inspectrice au Trésor public et retraitée depuis 2019. Toute sa vie professionnelle a été guidée par ce même fil rouge : l'accueil, l'aide et le service. « Au Trésor, j'étais déjà confrontée au surendettement, précise-t-elle. Même quand il fallait recouvrir une dette, je n'ai jamais oublié que derrière les chiffres, il y a l'humain. » Au sein de Crésus2savoies*, elle accompagne aujourd'hui des personnes de tout âge, mais constate que les plus de 65 ans sont de plus en plus nombreux à frapper à sa porte. Il ne s'agit pas forcément de dettes massives, mais souvent de petits déséquilibres qui finissent par peser lourd. « Des frais de santé imprévus, une facture d'énergie qui grimpe, l'aide à un enfant qui galère... Et tout à coup, le budget ne tient plus. »

L'humain au cœur de l'aide

La règle d'or au sein de l'association : accueillir les personnes toujours à deux, pour croiser les informations et ne rien laisser passer. Avec cette approche, on entend ce qui est parfois confus, douloureux ou tu. « C'est dur d'admettre qu'on ne s'en sort plus. Parfois, il s'agit simplement de poser le budget ou de modifier les dates de prélèvement des frais fixes. On peut aussi être amené à demander un étalement des créances de loyer auprès du créancier, le temps de rééquilibrer le budget », précise Marie-Isabelle.

* L'une des associations locales de la Fédération Crésus.
Site : www.cresus.org/cresus2savoies.



Ouvert à tous, cet accompagnement est gratuit et personnalisé. « Nous sommes régulièrement formés pour aider chacun à se réapproprier sereinement son budget. Nos bénévoles viennent de tous horizons. L'accueil et l'écoute comptent plus que les diplômes ou l'expérience. »



Maîtriser son budget

Les conseils de Marie-Isabelle Arnoux, bénévole à l'association Crésus2savoies.

Chaque mois, prenez bien le temps d'évaluer vos revenus et vos charges. Si vous le pouvez, essayez de mettre de l'argent de côté, même de petites sommes, mais régulièrement. De préférence sur un compte non bloqué (par exemple, un livret A)... cela pourra vous être utile en cas de coup dur. À éviter : les crédits renouvelables, dont les intérêts coûtent très cher.

L'utilisation d'outils de suivi est très pratique, comme les tableurs gratuits de la Banque de France ou de l'INC. L'application BGV, développée par la Fédération Crésus, permet de connecter tous ses comptes, catégoriser automatiquement les dépenses et créer ses propres enveloppes budgétaires.

Regardez aussi attentivement vos abonnements : téléphone, Internet, box... On peut réaliser de belles économies

en changeant simplement d'opérateur – ne pas rester fidèle par habitude ! Et vérifiez bien vos assurances. Il arrive souvent d'être couvert deux fois pour la même chose, par exemple, deux mutuelles, ou d'être assuré pour des biens que vous n'avez plus.

Dans tous les cas, n'attendez pas que s'empilent les factures impayées pour en parler. C'est le premier pas, et le plus important ! L'idéal est d'intervenir en prévention, pour redresser la situation avant qu'elle s'aggrave. Des associations sont là pour vous écouter, sans jugement.



Pour aller plus loin

L'association Crésus
www.cresus.org

L'application de gestion du budget BGV
www.bgvapp.com/home

LA BIO

- Marie-Isabelle Arnoux, 67 ans, vit à Annecy.
- Ancienne inspectrice du Trésor public, elle a géré divers services, des ressources humaines à la comptabilité, en passant par le recouvrement.
- Bénévole à l'association Crésus2savoies depuis six ans, elle s'investit dans l'aide au surendettement, le conseil budgétaire ou encore le microcrédit et suit régulièrement des formations auprès de la Banque de France.
- Également bénévole pour l'association Lire et faire lire, elle lit aux enfants dans les écoles.

Cinq œuvres décomplexant le rapport à l'argent

Que l'argent nous libère ou nous enferme, il mérite qu'on s'y intéresse ! Voici notre sélection à lire et à écouter pour mieux appréhender ses enjeux et éclairer nos choix en matière de consommation, d'épargne et de transmission.



PRENEZ VOTRE ARGENT EN MAIN. DEVENIR RICHE, ÇA S'APPREND !
Matthias Baccino
Éditions Michel Lafon, 2024

L'épargne et l'investissement ne sont pas réservés qu'aux riches, mais à tous les budgets ! Fort de cette conviction, l'auteur décortique le système bancaire, démonte les idées reçues et partage ses anecdotes enrichissantes.

18,95 €



EN FINIR AVEC LES ARNAQUES
Masdak
Éditions Solar, 2025

Victime d'une arnaque ou d'un litige ? Masdak, expert en droit et en finance, vous livre le guide ultime pour riposter ! En partant de cas très concrets et de la loi, apprenez à déjouer les pièges et à faire valoir vos droits.

15,90 €



PAR ICI LA MONNAIE ! PETITE MÉTAPHYSIQUE DU FRIC
Paul Clavier
Éditions Le Cerf, 2020

L'argent, simple outil ou source de tous nos maux ? Le philosophe Paul Clavier explore notre rapport à l'argent. Face à la dette et aux inégalités, il nous invite à repenser sa vraie mission : un lien d'échange et non pas un bien à accumuler...

14 €



L'ARGENT ET LES VIEUX. QUI PAIERA LA FACTURE ?
Véronique Fournier
Éditions Michalon, 2025

Un titre volontairement provocateur pour aborder un vrai sujet de société : comment financer la perte d'autonomie ? Véronique Fournier explore cette question cruciale dans cet essai où elle interroge experts et élus pour décrypter les défis financiers et proposer des pistes concrètes.

18 €

Compter sur ses proches

Le podcast pour parler budget



« COMPTER SUR SES PROCHES »

Un podcast réalisé par l'association L'Atelier Budgétaire

Parler d'argent avec un proche vieillissant peut être délicat. Nina et Claire, expertes en économie sociale, abordent ce tabou avec bienveillance. Sous format court, chaque épisode propose conseils et témoignages pour aborder les impacts financiers liés au vieillissement.

Gratuit

Jeux

Réalisés par Brigitte Xerri

Dingbats

Retrouvez l'expression qui se cache derrière ces deux figures.

1

€D€N

2

\$ 1 2 3 4 5 ...

Solutions
1. Paradis fiscal
2. Argent comptant

Sainte Maxime !

Retrouvez une expression avec le mot « argent » en vous aidant des mots proposés ci-dessous (exemple : « temps » → « le temps, c'est de l'argent »).

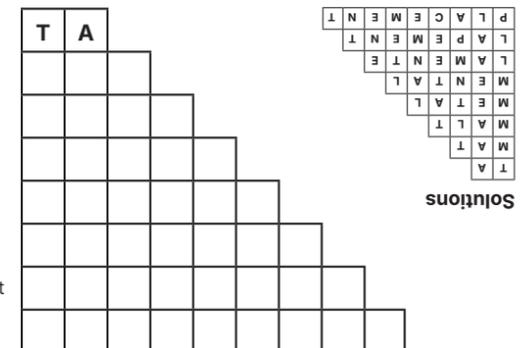
CUILLÈRE - MONDE - MORTELLE - ODEUR
- PAROLE - FENÊTRES - GUERRE - BONHEUR

Solutions
- Être né avec une cuillère en argent dans la bouche
- C'est l'argent qui gouverne le monde
- Plaisir d'argent n'est pas mortelle
- L'argent n'a pas d'odeur
- La parole est d'argent, mais le silence est d'or
- Jeter l'argent par les fenêtres
- L'argent est le nerf de la guerre
- L'argent ne fait pas le bonheur

Escamots

Passez d'un mot à l'autre en ajoutant une lettre et en vous servant des définitions ci-dessous.

Pas brillant
Mis en bière
Étalon monétaire
Occupe l'esprit
Se plaint
Quand minou boit son lait
Économies qui rapportent... ou pas !



Solutions



Quiz

- Qu'est-ce qu'une action ?**
 - Un fonds de placement
 - Un titre de propriété
 - Une dette envers une entreprise
 - Une part de marché
- Qu'est-ce qu'un crédit ?**
 - De l'argent épargné
 - De l'argent dépensé
 - De l'argent emprunté
 - De l'argent crédité sur le compte en banque
- Qu'est-ce que l'inflation ?**
 - Une hausse des prix
 - Une hausse du PIB
 - Une hausse du crédit
 - Une baisse de la consommation
- Quelle est la valeur refuge la plus commune ?**
 - Le bitcoin
 - Le bon du Trésor
 - Le diamant
 - L'or
- Qu'est-ce qu'un dividende ?**
 - Les intérêts d'une obligation
 - Le bénéfice obtenu par une entreprise
 - Le revenu versé aux actionnaires
 - Un crédit à la consommation

Solutions
1. B - 2. C - 3. A - 4. D - 5. C

Par ici la monnaie !

Vous les sortez sans y penser pour acheter votre pain, mais d'où viennent nos chères pièces de monnaie ? On remonte le cours.

DES GAULOIS AUX CAROLINGIENS

Les Gaulois frappent leurs premières monnaies vers le III^e siècle avant J.-C. Chaque tribu y va de sa petite pièce : chevaux cabrés, visages grimaçants, sangliers... Charlemagne remet de l'ordre en 781 avec le denier d'argent, une seule monnaie contrôlée par l'État.



L'ARGENT REND LIBRE

En 1356, le roi Jean II le Bon est capturé à la bataille de Poitiers par les Anglais. Pour payer sa rançon (trois millions d'écus, l'équivalent de 12,5 tonnes d'or !), une monnaie est créée de toutes pièces : le franc, qui signifie « libre ». Mais très vite, il sombre dans l'oubli, substitué par l'écu.



LIBERTÉ, ÉGALITÉ... MONNAIE

Le franc réapparaît à l'époque de la Révolution française, dans un autre contexte de libération... celle du peuple, cette fois-ci. Coïncidence ? Peut-être pas. La monnaie devient symbole d'unité nationale et d'émancipation. Le début d'un règne de deux siècles...



6,55957 FRANCS

Mis en circulation en janvier 2002, l'euro cohabite six semaines avec le franc... le temps de s'y convertir : « Attends, ça fait combien en francs ? ». Aujourd'hui, c'est la deuxième monnaie mondiale après le dollar. Avec les paiements sans contact, les applications et les cryptomonnaies, ses jours sont-ils déjà comptés ?

Je m'informe sur ma retraite

Nous contacter



Par téléphone au
02 41 05 25 27

Nos conseillers retraite sont à votre écoute du lundi au jeudi de 9h à 12h30, puis de 13h30 à 17h, et le vendredi de 9h à 12h30, puis de 13h30 à 16h.

L'action sociale dispose d'un numéro dédié :
02 41 05 25 14

Le lundi de 9h à 12h et de 13h à 17h, du mardi au jeudi de 9h à 12h.



Par courrier
Ircantec
27 rue Jean Zay
CS 90602
49939 Angers Cedex 9

Si vous avez connaissance du service concerné, précisez-le sur l'enveloppe.

ATTENTION,
NOUVELLE
ADRESSE !



En vous connectant
à **www.ircantec.retraites.fr**

Services en ligne

Votre espace personnel ma retraite publique

Un espace sécurisé, disponible 7j/7 et 24h/24, proposant des services personnalisés

- Accéder à votre titre de retraite
- Consulter le détail de vos paiements
- Consulter et éditer vos attestations fiscales
- Effectuer et suivre une demande d'aide sociale
- Actualiser vos coordonnées personnelles et bancaires
- Effectuer et suivre votre demande de pension de réversion
- Accéder à vos documents archivés



Votre espace personnel
ma retraite publique

est accessible depuis le bouton en haut à droite de la page d'accueil du site de l'Ircantec www.ircantec.retraites.fr

Restez informés avec Les nouvelles de l'Ircantec !



**Un magazine
annuel**

**avec une parution
en octobre**



Un hors-série

**adressé en février
aux retraités éligibles
à l'action sociale**



**Une lettre d'information
dématérialisée et bimestrielle**



Et toujours sur le site Internet

**Des actualités mensuelles accessibles
depuis l'espace « Je suis retraité »**