



CABINET RUSSO · FICHE REPÈRE · RETRAITE FRANCO-SUISSE

LE MONTANT TOTAL – 3 / LES FONDAMENTAUX

# Calcul de la retraite du frontalier suisse : *les trois tableaux*

*Votre retraite se joue sur trois tableaux. Les voyez-vous tous ? AVS, LPP et retraite française se calculent chacun de leur côté – et aucun ne fait l'addition. Les réunir, c'est la première étape pour savoir, enfin, combien vous toucherez chaque mois.*

---

SUJET

Montant total de la retraite

PUBLIC

Frontaliers franco-suisse

NATURE

Document d'information

## Une retraite, *trois tableaux qui ne se parlent pas*

Quand on a travaillé en Suisse comme frontalier, la retraite n'arrive pas d'un seul bloc. Elle se reconstitue à partir de *trois sources indépendantes*, chacune avec sa logique, son calendrier et son guichet. C'est le principe de la **retraite à 3 piliers du frontalier suisse**, auquel s'ajoute le versant français.

Pour savoir combien vous toucherez, il faut d'abord identifier ces trois morceaux, puis les additionner. Personne ne le fait à votre place.

### CH 1<sup>er</sup> PILIER

#### LAVS

La rente de base suisse, par répartition. Proportionnelle à vos années de cotisation.

### CH 2<sup>e</sup> PILIER

#### La LPP

Le capital accumulé chez vos employeurs. À la retraite : rente, capital, ou un mélange des deux.

### FR VERSANT FRANÇAIS

#### La retraite française

Calculée au prorata de vos années en France par la CARSAT, et coordonnée avec la Suisse.

Trois systèmes, trois calculs, trois calendriers — et aucune passerelle entre eux.

## L'AVS : *la rente de base suisse*

L'AVS est le 1<sup>er</sup> pilier du système suisse. Elle fonctionne par **répartition** : les cotisations des actifs financent les rentes des retraités d'aujourd'hui. Pendant votre carrière, vous y consacrez **8,7 % de votre salaire** (parts salarié et employeur réunies).

À la retraite, la rente AVS est **proportionnelle au nombre d'années cotisées**. Une carrière complète suppose 44 années de cotisation ; chaque année manquante réduit la rente d'autant.

RENTE AVS — ORDRE DE GRANDEUR 2026

Carrière complète de 44 ans →  $\approx 2\,520$  CHF / mois

Rente individuelle maximale, à titre indicatif. Une carrière plus courte — fréquente chez le frontalier qui a aussi travaillé en France — donne une rente réduite au prorata des années cotisées en Suisse.

### LE RÉFLEXE UTILE

Vous pouvez demander un **extrait de compte individuel AVS** pour vérifier les années enregistrées à votre nom. C'est la première brique de l'estimation de votre retraite de frontalier suisse — et la plus simple à obtenir.

## La LPP : *le capital accumulé chez l'employeur*

La LPP est le 2<sup>e</sup> pilier. Contrairement à l'AVS, elle fonctionne par **capitalisation** : mois après mois, vos cotisations et celles de l'employeur s'accumulent sur un compte qui vous est propre. À la retraite, ce capital peut être perçu de deux façons – et le choix est, en règle générale, **irréversible**.



CHOIX  
IRRÉVERSIBLE

Rente, capital, ou un mélange des deux – souvent la décision la plus lourde de toute la préparation.

### UN CHOIX QUI NE SE REJOUE PAS

Rente ou capital, le choix engage des décennies : fiscalité, transmission, niveau de revenu garanti. Il s'apprécie avec l'ensemble de votre situation, jamais isolément. Ce volet relève d'un conseiller au bénéfice de l'enregistrement **LSFin** ; cette fiche se limite à décrire le mécanisme.

## La retraite française : *calculée au prorata*

Si vous avez aussi cotisé en France, vous y avez des droits. La CARSAT calcule la retraite de base sur la moyenne de vos **25 meilleures années** de salaire français – puis la réduit en proportion de votre carrière effectuée en France.

RETRAITE FRANÇAISE DE BASE – PRINCIPE

Moyenne des 25 meilleures années × trimestres France /  
trimestres requis

Le prorata reflète le temps passé sous le régime français. Une carrière courte en France donne donc une pension modeste – mais elle s'ajoute à vos rentes suisses, sans les remplacer.

LA COORDINATION FRANCE-SUISSE JOUE EN VOTRE FAVEUR

Grâce à l'accord de coordination, vos années suisses et françaises sont **prises en compte ensemble** pour ouvrir vos droits : vous ne perdez aucun trimestre. Chaque pays vous verse ensuite la part qui lui revient. C'est le cœur de la retraite du frontalier suisse, côté France.

## Combien, au total ? *Trois profils repères*

Une fois les trois piliers réunis, on obtient enfin une **estimation de la retraite du frontalier suisse**. Le total dépend surtout de la répartition de la carrière entre les deux pays, du niveau de salaire et de la sortie LPP choisie. Voici trois profils-types, à titre purement indicatif :

PROFIL DE CARRIÈRE	POIDS SUISSE (AVS + LPP)	VERSANT FRANÇAIS	FOURCHETTE TOTALE INDICATIVE
20 ans CH · 15 ans FR	AVS partielle + LPP moyen	Prorata sur 15 ans	2 500 – 4 500 CHF / mois
30 ans CH · 10 ans FR	AVS élevée + LPP important	Prorata sur 10 ans	3 500 – 6 000 CHF / mois
15 ans CH · 20 ans FR	AVS modeste + LPP limité	Prorata sur 20 ans	2 000 – 3 500 CHF / mois

Fourchettes d'illustration, arrondies, pour une carrière et un salaire « moyens ». Elles varient fortement selon le salaire suisse, le capital LPP accumulé et le choix rente/capital — et ne valent pas pour un cas particulier. Seul l'examen de vos relevés réels donne un montant fiable.

## Pourquoi 80 % des frontaliers *ignorent leur total*

Le piège n'est pas dans le calcul de chaque pilier : c'est qu'ils **ne communiquent pas entre eux**. Votre conseiller français ne voit pas votre LPP. Les organismes suisses ne voient pas votre CARSAT. Chacun estime sa part dans son coin — et personne ne fait l'addition.

### 80 %

DES FRONTALIERS IGNORENT LE MONTANT TOTAL DE LEUR RETRAITE

### 3

GUICHETS INDÉPENDANTS À RECONSTITUER UN PAR UN

### 0

SYSTÈME QUI FAIT L'ADDITION À VOTRE PLACE

### CE QUE L'ADDITION DÉBLOQUE

Connaître le total n'est pas qu'un chiffre rassurant : c'est ce qui permet d'anticiper les vrais choix qui en découlent — **rente ou capital** pour la LPP, **calendrier de liquidation**, impact du **change EUR/CHF** et de la fiscalité. Sans vision d'ensemble, ces décisions se prennent à l'aveugle.

## Ce qu'il faut garder en tête

### 01 · TROIS SOURCES

#### AVS + LPP + France

Votre retraite se compose de trois morceaux indépendants. Tant qu'ils ne sont pas réunis, le montant total reste invisible.

### 02 · PERSONNE N'ADDITIONNE

#### Le total vous revient

Aucun organisme ne fait la somme à votre place. Reconstituer et additionner les trois piliers est un travail à mener soi-même — ou à confier.

### 03 · ÇA S'ANTICIPE

#### 3 à 5 ans avant

Les bonnes décisions se préparent plusieurs années avant le départ, pas le jour J. C'est en amont que les marges de manœuvre existent.

### LE VRAI MESSAGE

Le but n'est pas de faire peur, mais d'**y voir clair à temps**. Une fois les trois piliers additionnés, vous pouvez aborder sereinement les choix qui en découlent — rente ou capital, calendrier, change, fiscalité — et savoir, enfin, combien vous toucherez chaque mois.

## « Optimiser sa retraite de frontalier » — *l'audio*

Le sujet de cette fiche, raconté en clair : reconstituer ses trois piliers, additionner AVS, LPP et retraite française, et anticiper les choix qui en découlent. À écouter tranquillement.



### Optimiser sa retraite de frontalier franco-suisse

cabinet russo · format audio · ~15 min

🎧 Écouter l'audio « Optimiser sa retraite de frontalier franco-suisse » — [audio.cabinetrusso.ch/audio/calcul-retraite-frontalier-suisse.m4a](https://audio.cabinetrusso.ch/audio/calcul-retraite-frontalier-suisse.m4a)

---

## Les questions qu'on nous pose

---

Comment calculer sa retraite de frontalier suisse ?

Le calcul revient à additionner trois sources qui se déterminent séparément : l'**AVS** (1<sup>er</sup> pilier suisse, selon les années de cotisation), la **LPP** (2<sup>e</sup> pilier, sous forme de capital ou de rente) et la **retraite française**, calculée au prorata des années travaillées en France. Aucun organisme ne fait cette addition à votre place : c'est ce travail de reconstitution qui révèle le montant total.

---

Quel est le montant d'une retraite de frontalier suisse ?

Il n'existe pas de montant unique : tout dépend des années cotisées de chaque côté, du salaire et du capital LPP. À titre indicatif, pour une carrière d'environ **20 ans en Suisse et 15 ans en France**, l'ordre de grandeur se situe souvent entre **2 500 et 4 500 CHF par mois**. C'est une fourchette d'illustration, pas une estimation personnalisée.

---

Pourquoi est-il si difficile de connaître le montant total de sa retraite ?

Parce que les trois systèmes ne communiquent pas. Côté français, la caisse ne voit pas votre 2<sup>e</sup> pilier suisse ; côté suisse, les organismes ne voient pas votre retraite française. Chacun estime sa part, mais personne ne fait le total – c'est pourquoi une large majorité de frontaliers ignore son montant global.

---

Quand faut-il commencer à préparer sa retraite de frontalier ?

Les marges de manœuvre se jouent **3 à 5 ans avant le départ**, pas le jour de la liquidation. C'est en amont que l'on peut reconstituer les trois piliers, vérifier ses relevés et anticiper les choix qui en découlent : rente ou capital, calendrier de liquidation, change EUR/CHF.

---

Vaut-il mieux prendre sa LPP en rente ou en capital ?

Les deux options existent et le choix est généralement **irréversible** : la rente assure un revenu régulier à vie, le capital une somme disponible mais à gérer dans le temps. Le bon arbitrage dépend de la situation fiscale, patrimoniale et familiale. Ce choix relève d'un conseiller au bénéfice de l'enregistrement **LSFin** ; cette fiche se limite à décrire le mécanisme.

---

## Pour aller plus loin

Cette fiche fait partie d'une collection de repères sur la retraite des frontaliers franco-suisse. Trois sujets prolongent directement celui-ci :

### CALENDRIER

Liquidier ses retraites  
séparément

### 2<sup>e</sup> PILIER

Retrouver ses avoirs  
suisse

### MÉTHODE

La checklist des 18 mois

## Le carnet de bord du frontalier

Le compagnon concret des **18 mois** qui entourent votre passage à la retraite — à dérouler mois par mois, sans rien oublier. Reconstituer ses trois piliers et liquidier chaque retraite au bon moment y figurent, à leur place.

### Sommaire

<i>I</i>	Préparation longue, 3 à 5 ans avant	page 6
<i>II</i>	Les 12 mois avant la retraite	page 11
<i>III</i>	Les 12 mois après la retraite	page 24
<i>IV</i>	Long terme — revue annuelle et indicateurs	page 37
<i>V</i>	Modèles de courriers	page 41
<i>VI</i>	Annexes — contacts, glossaire, tableau de bord	page 67

### CE QU'IL CONTIENT

- ◆ 18 mois, mois par mois
- ◆ 15 modèles de courriers (CARSAT, AVS, CPAM...)
- ◆ Contacts utiles des deux pays
- ◆ Glossaire franco-suisse
- ◆ Tableau de bord trimestriel
- ◆ Cases à cocher & rappels

[Commander le carnet](#)

PDF · CHF 49

[Carnet + version originale](#)

PDF + original · CHF 99

# Un point sur votre situation ?

Un échange de 30 minutes, **gratuit et sans engagement**, pour savoir si un audit vous serait utile. Indépendant — aucun produit financier.



Salvatore Russo

Conseiller financier diplômé

IAF · depuis 2012

EMAIL [russo@cabinetrusso.ch](mailto:russo@cabinetrusso.ch)

MOBILE [+41 79 240 55 19](tel:+41792405519)

ADRESSE Rue des Dentellières 20A, 2400  
Le Locle (NE), Suisse

WEB [cabinetrusso.ch](http://cabinetrusso.ch)

Document d'information générale destiné aux frontaliers franco-suisse. Les chiffres présentés sont des exemples-types arrondis, à titre d'illustration du mécanisme ; ils ne valent pas pour un cas particulier. Ce document ne constitue ni un conseil fiscal, ni un conseil en placement, ni une recommandation personnalisée ; chaque situation s'apprécie au cas par cas, sur la base des avis d'imposition réels. Le choix entre capital, rente ou solution mixte du 2<sup>e</sup> pilier relève d'un conseiller au bénéfice de l'enregistrement LSFIn. cabinet russo intervient en toute indépendance et ne commercialise aucun produit financier.

cabinet russo

SALVATORE RUSSO · CONSEILLER FINANCIER DIPLÔMÉ IAF  
RUSSO@CABINETRUSSO.CH · +41 79 240 55 19 · CABINETRUSSO.CH

