



CABINET RUSSO · FICHE REPÈRE · RETRAITE FRANCO-SUISSE

SANTÉ & COTISATIONS · LE LOCLE – SEPTEMBRE 2026

LAMal ou CMU à la retraite : *le choix irrévocable du frontalier*

Vous avez travaillé en Suisse : une rente AVS, peut-être un capital de 2^e pilier, une retraite française. Mais à 62 ou 65 ans, une question concrète vous attend – qui paiera vos soins ? Un seul choix, irrévocable, et trois mois pour le faire.

SUJET

Assurance maladie à la retraite

PUBLIC

Frontaliers franco-suisse

NATURE

Document d'information

Un droit d'option *ouvert une fois, pour toujours*

Vous toucherez une rente AVS, peut-être un capital de 2^e pilier, et une retraite française. Au moment du départ, la loi vous laisse *un seul choix, irrévocable*, et un délai de **3 mois** pour trancher entre l'assurance maladie suisse (LAMal) et le régime français (PUMA, couramment appelé CMU).

Deux textes encadrent ce droit d'option :

TEXTE	RÔLE
Accord franco-suisse du 21 juin 1999	Libre circulation — définit le droit d'option
Règlement (CE) n° 883/2004	Coordination des systèmes de Sécurité sociale

Source : ameli.fr, cleiss.fr.

LE DROIT D'OPTION — TEXTE OFFICIEL

« Le droit d'option offre la possibilité pour les ressortissants communautaires et suisses qui travaillent en Suisse et résident en France, ou qui sont titulaires de seules pensions ou rentes suisses et résident en France, de choisir d'être affiliés à l'assurance maladie française plutôt qu'à l'assurance maladie suisse. L'option, une fois exercée, a un caractère irrévocable. Le délai pour exercer ce droit est de 3 mois à compter de votre prise d'emploi en Suisse ou de votre domiciliation en France. »

— ameli.fr, mise à jour 30 avril 2026.

Le droit d'option s'ouvre dans quatre cas :

- ◆ Premier emploi en Suisse
- ◆ Reprise d'activité après une période de chômage
- ◆ **Changement de statut (travailleur → pensionné)** **VOTRE CAS**
- ◆ Changement de pays de résidence (installation en France)

En clair : au moment où vous passez de travailleur frontalier à retraité, la loi vous redonne le droit de choisir votre assurance maladie — **une fois, pour toujours**.

Prime fixe *ou* cotisation sur le revenu

Les deux régimes ne facturent pas de la même façon. D'un côté une *prime fixe*, indépendante de vos revenus ; de l'autre une *cotisation proportionnelle* au revenu fiscal — et c'est cette assiette « revenu » qui réserve le piège.

CH SUISSE · OPTION A	FR FRANCE · OPTION B
<p>LAMal</p> <p>Loi fédérale sur l'assurance-maladie · RS 832.10</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Prime mensuelle fixe, indépendante du revenu ◆ Ordre de grandeur ~500–800 CHF/mois (selon canton, assureur, âge) ◆ Couverture des soins en France partielle (convention) — mutuelle conseillée 	<p>PUMA / CMU</p> <p>Règl. (CE) 883/2004 + Accord franco-suisse 1999</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Cotisation assise sur le revenu, calculée par le CNFTS de l'Urssaf ◆ Formule : (RFR N-2 – abattement) × 8 % ◆ Parcours de soins français, simple et familial

Option A : la stabilité, quel que soit le capital touché. Option B : une cotisation qui suit le revenu fiscal — avec deux ans de décalage.

FR COMMENT SE CALCULE LA COTISATION PUMA

COTISATION ANNUELLE – BASE 2026

$$(\text{RFR de l'année N-2} - \text{abattement}) \times 8 \%$$

Abattement forfaitaire = 25 % du PASS (Plafond annuel de la Sécurité sociale). Pour 2026 : PASS ≈ 47 100 € → abattement ≈ 11 775 €.

- ◆ Le calcul est effectué par le **CNFTS** (Centre national des travailleurs frontaliers suisses) de l'Urssaf.
- ◆ Contact Urssaf dédié : **0806 807 713** (service gratuit + prix appel), lun.–ven. 9 h–17 h.
- ◆ L'assiette est le **revenu fiscal de référence (RFR) de l'année N-2**.

L'EFFET D'ENTRÉE EN RETRAITE

⚠ La cotisation se calcule sur le RFR de l'année **N-2**. En début de retraite, vos deux premières cotisations sont donc assises sur vos **derniers revenus d'actif** — les plus élevés.

La **stabilité**. Que vous touchiez 30 000 € ou 700 000 € de capital LPP, votre prime ne bouge pas.

La règle N-2 : le capital LPP retaxé deux ans plus tard

La cotisation CMU d'une année ne se calcule pas sur les revenus de l'année en cours, mais sur le **revenu fiscal de référence (RFR) de deux ans plus tôt**. Voici comment cela s'enchaîne à l'entrée en retraite.

ANNÉE	REVENU PRIS EN COMPTE	SITUATION
N	Dernière année d'activité	Capital LPP imposé à 90 % dans le RFR
N+1	1 ^{re} année de retraite	Cotisation CMU basée sur le salaire d'actif de N-2
N+2	2 ^e année de retraite	Cotisation CMU basée sur le salaire d'actif de N-1
N+3	3 ^e année de retraite	Cotisation CMU basée sur la 1 ^{re} année de retraite

D'après la fiche cabinetrusso.ch « LAMal ou CMU : la règle N-2 ».

LE DOUBLE EFFET DU CAPITAL LPP

Si vous liquidez votre 2^e pilier en capital intégral l'année N :



UN EXEMPLE CHIFFRÉ

Un frontalier part à la retraite avec un capital LPP de **600 000 €** et un dernier salaire de **85 000 CHF/an**. Selon la forme de sortie de son 2^e pilier, voici la cotisation CMU de **l'année du choc** :

<p>≈ 53 458 €</p> <p>COTISATION CMU L'ANNÉE DU CHOC SI CAPITAL INTÉGRAL</p>	<p>≈ 30 258 €</p> <p>SI SORTIE MIXTE (50 % CAPITAL)</p>	<p>≈ 5 858 €</p> <p>SI RENTE INTÉGRALE (AUCUN CAPITAL)</p>
---	---	--

SORTIE DU 2 ^e PILIER	RFR N-2 (ASSIETTE)	COTISATION CMU L'ANNÉE DU CHOC
Capital intégral	≈ 680 000 €	≈ 53 458 €
Mixte (50 % capital)	≈ 390 000 €	≈ 30 258 €
Rente intégrale	≈ 85 000 €	≈ 5 858 €

Simulation cabinet russo — les primes LAMal exactes sont à vérifier sur priminfo.ch. Exemple illustratif, résultat non contractuel.

L'ORDRE DE GRANDEUR

⚠ Le choc peut être **7 à 10× supérieur** à une prime LAMal. Dans l'exemple ci-dessus, la cotisation CMU en sortie capital intégral (≈ 53 458 €) représente environ **7 ans de prime LAMal**.

CAPITAL OU RENTE : LE FACTEUR DÉCISIF

CRITÈRE	CAPITAL	RENTE
RFR l'année du choc	Gonflé (capital à 90 %)	Stable (rente + AVS)
Cotisation CMU année N+2	Jusqu'à 50 000+ €	~5 000–10 000 €
Risque	Très élevé	Modéré
Recommandé si...	Capital > 300 K€ et option LAMal	Capital < 300 K€ ou mixte

LAMal vs PUMA, point par point

CRITÈRE	CH LAMAL	FR PUMA (CMU)
Base légale	LAMal · RS 832.10	Règl. CE n° 883/2004 + Accord 1999
Coût	Prime fixe (~500–800 CHF/mois)	(RFR N-2 – 11 775 €) × 8 %
Évolution	Augmente chaque année (primes)	Chute après les 2 premières années
Remb. soins France	Partiel (convention)	70 % base Sécurité sociale
Remb. soins Suisse	Couverture normale	Limitée sans convention complémentaire
Irrévocable ?	Oui	Oui
Délai d'option	3 mois après changement de statut	3 mois après changement de statut
Piège fiscal	Aucun	Règle N-2 + effet capital LPP
Mutuelle	Oui, pour la France	Oui (sauf si CSS éligible)

Comment exercer le droit d'option

- 1 Transmettre le formulaire à l'**Institution commune LAMal**, Gibelinstrasse 25, 4503 Soleure.
- 2 La démarche peut être effectuée **en ligne**, sur le site de l'Institution commune LAMal.
- 3 Pour toute question : **Urssaf au 0806 807 713**.

RETRAITÉS – PENSIONNÉS DU SEUL RÉGIME SUISSE

La même procédure s'applique : transmettre le formulaire à l'Institution commune LAMal.

Trois idées à garder en tête

01 · CHOIX FIGÉ

L'option est irrévocable

Une fois la LAMal ou la CMU choisie, on ne revient plus en arrière. Prenez le temps de comparer avant de signer.

02 · FACTEUR DÉCISIF

Le capital LPP commande

En sortie capital du 2^e pilier, l'option CMU peut coûter 7 à 10× plus cher qu'une prime LAMal les deux premières années.

03 · SORTIE EN RENTE

La rente change la donne

Sans capital, la CMU redevient souvent plus avantageuse après 2-3 ans. Le choix dépend de la forme de sortie de votre 2^e pilier.

Quelle option selon votre situation

PROFIL	SITUATION	RECOMMANDATION	JUSTIFICATION
Capital LPP > 300 K€	Sortie en capital	LAMal	La cotisation CMU post-capital peut être 7 à 10× la prime LAMal.
Capital < 300 K€ ou sortie en rente	Revenus retraite stables	Étude personnalisée	La CMU est souvent plus avantageuse après les 2 premières années.
Petite retraite, faibles revenus	RFR < 30 000 €	CMU + CSS	Cotisation faible + possibilité de Complémentaire santé solidaire.

Le piège CMU des retraités frontaliers — *l'audio*

Le sujet de cette fiche, raconté en clair : pourquoi un capital de 2^e pilier mal placé dans le temps peut coûter des dizaines de milliers d'euros de cotisation maladie — et comment l'éviter. À écouter tranquillement.



Le piège CMU des retraités frontaliers

cabinet russo · format audio · ~25 min

🔊 Écouter l'audio « Le piège CMU des retraités frontaliers » — audio.cabinetrusso.ch/audio/lamal-cmu-choix-irrevocable.m4a

QUESTIONS FRÉQUENTES

Les questions qu'on nous pose

Puis-je changer d'avis après avoir choisi la LAMal ou la CMU ?

Et si je ne fais rien dans les 3 mois ?

La CSS (ex-CMU-C) est-elle accessible ?

Le carnet de bord du frontalier

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

74 pages pour ne rien oublier : le cœur du calendrier — **12 mois avant, 12 mois après** — détaillé mois par mois. Le calendrier du droit d'option santé y figure, à sa place.

CE QU'IL CONTIENT

- ◆ 12 mois avant, 12 mois après
- ◆ 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

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

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

WEB 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^e pilier relève d'un conseiller au bénéfice de l'enregistrement LSFIn. cabinet russo intervient en toute indépendance et ne commercialise aucun produit financier.

