



Ville de Lausanne

FR



Préparer sa retraite
sereinement

Editeur

Ville de Lausanne, Service de l'inclusion
et des actions sociales de proximité (SISP)

Design

alafolie.ch

Impression

PCL Print Conseil Logistique SA

Avec le soutien de :

Photo de couverture

Mathilde Imesch, Ville de Lausanne

Janvier 2026



Sommaire

Introduction

Le 1 ^{er} pilier: l'AVS	7
Le 2 ^e pilier: la prévoyance professionnelle (LPP)	8
Le 3 ^e pilier: l'épargne personnelle	10
À quel âge peut-on prendre sa retraite ?	11
Vie familiale et retraite	13
Quand l'argent de la retraite ne suffit pas	14
Quels impôts à la retraite ?	15
Parcours ou retraite à l'étranger	16
Les étapes pour se préparer à la retraite	18
Prestations sociales et prestations pour les seniors	20
Adresses utiles	22

Introduction

La retraite ? C'est un changement de vie important. Le rythme change et on a plus de temps pour soi. Ce passage peut être à la fois une source de réjouissance, mais aussi de préoccupation. Il est important de s'y préparer avec soin. En particulier sur le plan financier.

En effet, les revenus à la retraite dépendent de votre parcours de vie. Et votre parcours est unique.

Pour la Municipalité, il est important que le plus grand nombre de Lausannoises et de Lausannois puissent s'informer.

Cette brochure vous aidera à :

- Comprendre les bases du système de retraite suisse
- Comprendre quels seront vos revenus
- Connaître les prestations auxquelles vous aurez droit
- Connaître vos droits et les adresses utiles

Vous pouvez également compter sur les conseillères et conseillers de l'Agence d'assurances sociales qui se trouve à la place Chauderon 7, 1^{er} étage. N'hésitez pas à venir pour faire le point sur votre situation.

Nous vous souhaitons de pouvoir préparer ce passage avec sérénité.

Émilie Moeschler,
conseillère municipale, direction des Sports
et de la cohésion sociale



Ce qui se passe à la retraite

- Vous touchez des rentes et non un salaire
- Vos revenus sont souvent plus bas qu'avant la retraite
- La rente est versée au début du mois et non à la fin du mois

Le vocabulaire de la retraite

Âge de référence

C'est l'âge à partir duquel on reçoit la retraite. Il est fixé par la loi.

AVS (1^{er} pilier)

Assurance Vieillesse et Survivants (1^{er} pilier). Elle a été créée en 1947 pour garantir le minimum vital des personnes en cas de vieillesse ou de décès.

Caisse de pension

Institution qui récolte les cotisations de la LPP (loi sur la prévoyance professionnelle), ou 2^e pilier, pour créer un capital. Ce capital sera ensuite versé à la retraite chaque mois ou en une fois.

Cotisation

Le montant que chaque personne doit verser (normalement chaque mois) pour financer les assurances sociales.

Rente

Les revenus que vous recevez chaque mois à la retraite.

Rente-pont

Rente qui assure la transition entre la fin du droit au chômage et la retraite.

Le système de retraite suisse

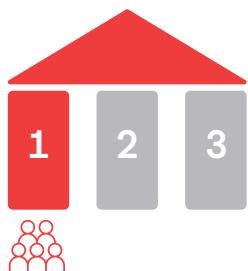
Le système est appelé «système des 3 piliers». Ce sont ces piliers qui font votre revenu à la retraite. Ils sont constitués durant toute votre vie et selon votre parcours.

1^{er} pilier (AVS): obligatoire.

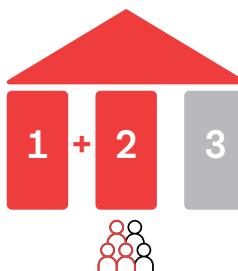
2^e pilier (LPP): obligatoire pour les salariées et salariés. Optionnel pour les personnes qui travaillent comme indépendantes.

3^e pilier: pas obligatoire.

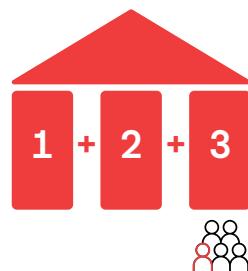
Vos revenus à la retraite



1^{er} pilier
Pour tout le monde



1^{er} + 2^e pilier
Personnes qui ont cotisé



1^{er} + 2^e + 3^e pilier
Personnes qui ont cotisé et qui ont épargné

Le 1^{er} pilier: l'AVS

C'est l'assurance de base obligatoire. Elle permet aux personnes à la retraite de toucher un revenu.

Ce revenu peut être complété par des prestations complémentaires (cf. page 14).

Qui cotise pour l'AVS ?

Tout le monde qui vit ou travaille en Suisse. Plus précisément, le financement est assuré par:

- Les personnes qui travaillent (dès le 1^{er} janvier qui suit les 17 ans) et les employeuses et les employeurs
- Les personnes sans activité (dès le 1^{er} janvier qui suit les 20 ans)

Le montant de la rente du 1^{er} pilier dépend:

- Du nombre d'années cotisées: au minimum 1 année et au maximum 44 années
- De votre revenu annuel moyen pendant votre carrière
- De votre situation familiale (mariage, enfants, proches aidés, ...)

Bon à savoir

La rente minimale pour une personne seule se monte à 1260.– par mois et la rente maximale à 2520.– par mois. Dès 2026, la rente AVS est versée 13 fois par an.

Que se passe-t-il en cas de divorce ?

En cas de divorce, les cotisations sont partagées entre les conjoints.

Le 2^e pilier: la prévoyance professionnelle (LPP)

Si vous travaillez, votre employeuse ou votre employeur cotise avec vous à une caisse de pension.

À la retraite, la rente peut être versée en rente mensuelle ou en capital en fonction du règlement de la caisse de pension.

Qui cotise pour la LPP ?

- Les personnes qui travaillent à partir de 25 ans et les employeur·ses
- Pas de cotisation si vous gagnez moins de 22'680.– par emploi et par année ou si votre contrat est de moins de 3 mois

Le montant de la rente du 2^e pilier dépend :

- Du nombre d'années cotisées
- De votre revenu
- Des prestations proposées par votre caisse de pension
- Si vous en avez déjà retiré une partie pour un achat immobilier

Vous avez eu différents emplois ?

À chaque changement, vos cotisations sont transférées dans la caisse de pension de votre nouvel employeur·se ou placées sur un compte de libre-passage jusqu'à votre prochain emploi ou votre retraite.

Attention

Ce transfert n'est pas toujours automatique, il faut demander à sa caisse pour que les montants soient transférés.



Vous avez travaillé à l'étranger ?

Vos cotisations dépendent du système de retraite du pays où vous avez cotisé et des accords que ce pays a avec la Suisse (cf. pages 16-17).

Vous êtes une ou un indépendant ?

C'est vous qui choisissez si vous voulez cotiser au 2^e pilier.

Vous n'avez pas d'activité lucrative ou gagnez peu (moins de 22'680.– par an et par emploi) ?

Vous ne cotisez pas au 2^e pilier.

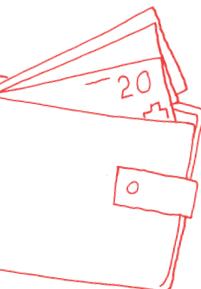
Que se passe-t-il en cas de divorce ?

En cas de divorce, les avoirs du 2^e pilier sont partagés entre les conjoints.

Retirer son 2^e pilier : rente, capital ou combinaison des deux ?

Il existe plusieurs façons de percevoir ses avoirs de caisse de pension : la rente mensuelle, le paiement en capital unique et une combinaison entre rente et retrait de capital.

Cela dépend de ce que vous décidez en fonction de votre situation personnelle (famille, santé, etc.) et de votre caisse de pension, qui est à votre disposition pour en discuter.



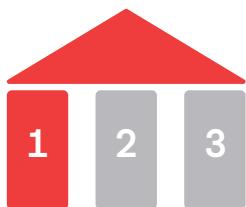
Le 3^e pilier: l'épargne personnelle

Le 3^e pilier est une épargne personnelle facultative, souvent sous forme d'assurance vie ou de compte bancaire. Il s'agit d'un capital retraite qui peut être retiré en une ou plusieurs fois.

Vous choisissez le montant que vous voulez verser par année. Ce montant annuel est limité (maximum déterminé par la loi).

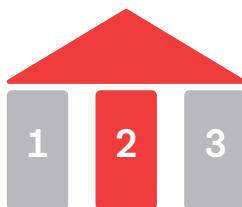
Ce versement vous permet de bénéficier d'avantages fiscaux.

En résumé : le montant que vous recevrez à la retraite...



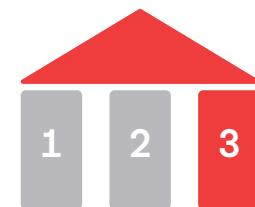
1^{er} pilier

- Dépend:
- Du nombre d'années de cotisation
 - Du revenu annuel moyen
 - De votre situation familiale



2^e pilier

- Dépend:
- Des cotisations
 - Des intérêts cumulés
 - De votre caisse de pension



3^e pilier

- Dépend:
- De votre épargne personnelle

À quel âge peut-on prendre sa retraite ?

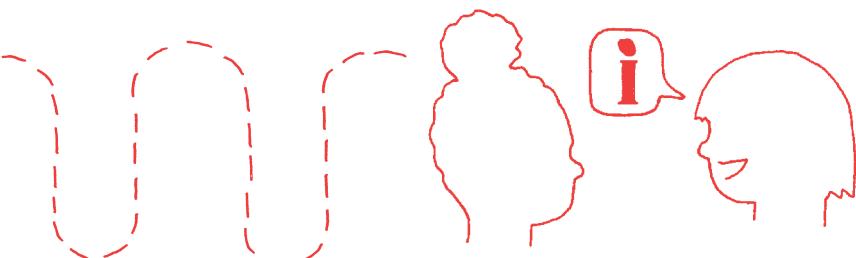
En 2028, l'âge de référence, c'est-à-dire l'âge pour recevoir la retraite, sera de 65 ans pour tout le monde.

D'ici là, l'âge de la retraite sera petit à petit augmenté de 64 à 65 ans pour les femmes nées entre 1961 et 1963.



Partir plus tôt ou plus tard à la retraite ? C'est possible...

- Anticiper sa retraite : dès 63 ans, totale ou partielle
- Ajourner, c'est-à-dire reporter, le versement de la rente AVS : de 1 à 5 ans, totale ou partielle

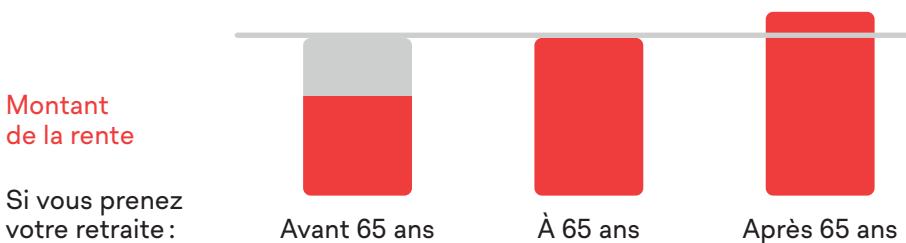


Attention, c'est un choix définitif. Les conséquences sont :

- Anticiper sa retraite : rente AVS plus petite à vie (jusqu'à -13,6 % si vous prenez votre retraite deux ans avant l'âge de référence, par exemple à 63 ans).
- Ajourner sa retraite, c'est-à-dire prendre sa rente après 65 ans : bonus de 5,2 à 31,5 %, selon la période d'ajournement.
- Si votre employeur·se le permet, il est tout à fait possible de poursuivre une activité lucrative tout en percevant une rente. Les cotisations versées au-delà de 65 ans peuvent améliorer le montant de la rente.

Une simulation auprès de votre caisse AVS ou à l'Agence d'assurances sociales vous aidera à faire votre choix.

Montant à vie de la rente



Si vous êtes au chômage entre 63 ans et 65 ans ?

Il est possible d'avoir une rente spéciale qui assure la transition entre la fin du droit au chômage et la retraite. Elle s'appelle la rente-pont.

Vie familiale et retraite

Votre situation de famille exerce une influence sur votre retraite.
Par exemple, si vous êtes :

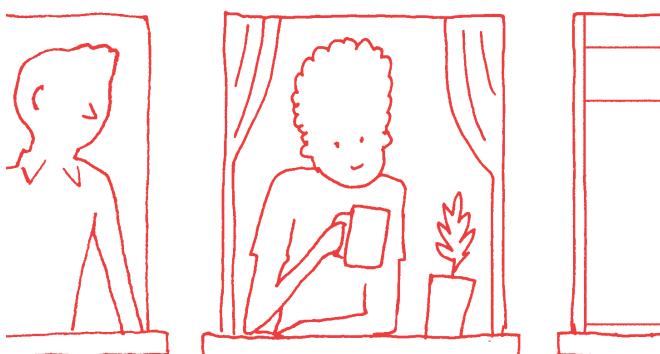
- Célibataire : vous percevez votre rente à 100%.
- En couple marié : les rentes AVS ne se cumulent pas. Le montant ne dépasse pas 150% du total des rentes du couple.

Rente 1

Rente 2

Rente couple : 150% de rente 1 + rente 2

- En concubinage : chaque personne reçoit sa rente à 100%.
- Divorcée ou divorcé avant la retraite : les cotisations AVS et les avoirs LPP sont divisés entre les membres du couple.
- Veuf ou veuve à la retraite : vous touchez 100% de votre rente et un supplément est ajouté pour veuvage.

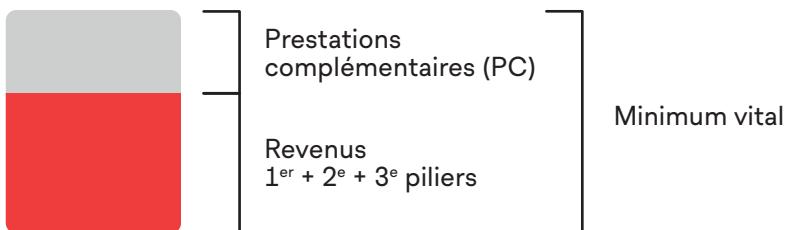


Quand l'argent de la retraite ne suffit pas

Si vos revenus à la retraite sont trop faibles, vous pouvez demander des prestations complémentaires (PC AVS).

Ce n'est pas une aide sociale, mais un droit !

Ces prestations couvrent tout ou partie des besoins essentiels : logement, santé, alimentation.



Vous souhaitez savoir si vous avez droit à des prestations complémentaires ? Demandez conseil à l'Agence d'assurances sociales de Lausanne.

Si vous avez des questions en lien avec votre permis de séjour, vous pouvez vous adresser à La Fraternité du CSP Vaud.

Bon à savoir

Vous pouvez en tout temps avoir une aide pour payer vos primes d'assurance-maladie obligatoire. Cela s'appelle des «subsidies». Vous pouvez demander conseil à l'Agence d'assurances sociales.

Quels impôts à la retraite ?

À la retraite, vous continuez à payer des impôts.

Quel revenu est pris en compte pour les impôts ?

- Les rentes 1^{er} pilier (AVS) et 2^e pilier (LPP)
- Le 3^e pilier est imposé comme revenu au moment du retrait et comme fortune ensuite

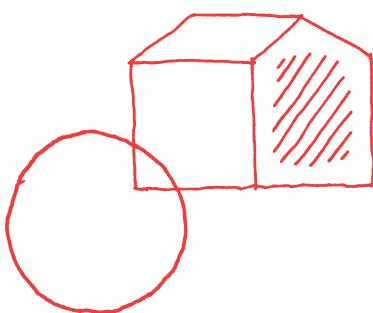
Certaines déductions restent possibles (assurance-maladie, frais médicaux, ...).

Vous ne payez pas d'impôts sur les prestations complémentaires (PC AVS).

Un conseil fiscal peut vous aider à optimiser votre déclaration et éviter les erreurs. Par exemple l'AVIVO et la Ville de Lausanne proposent de l'aide pour remplir sa déclaration d'impôts.

Attention

La première année de votre retraite, vous devrez payer les impôts de votre dernière année de travail. Il faut penser à réserver de l'argent pour cela !



Parcours ou retraite à l'étranger

Vous avez passé une partie de votre vie ailleurs qu'en Suisse ou vous pensez passer votre retraite à l'étranger ? Les conditions dépendent des accords existants entre la Suisse et les différents pays.

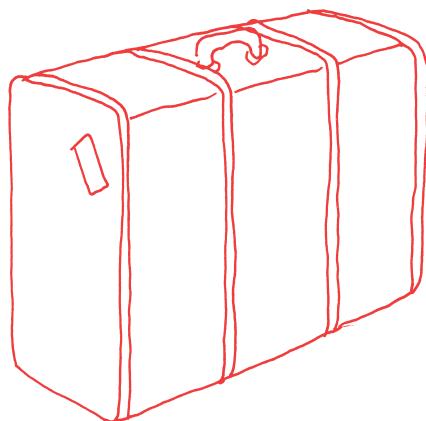
Vous avez passé une partie de votre vie à l'étranger ?

Vous avez vécu dans un pays européen (UE/ AELE) et vous avez droit à une rente ? Chaque pays verse la rente qui est due à l'âge légal de la retraite du pays concerné.

Il faut informer la caisse AVS et indiquer cette information sur la demande de rente suisse. La caisse AVS en Suisse vous accompagnera dans vos démarches.

Pour les pays hors UE/AELE, adressez-vous à la Caisse Suisse de Compensation (CSC) à Genève. Elle vous informera sur la procédure à suivre.

L'Agence d'assurances sociales peut vous renseigner sur ces démarches.





Vous souhaitez prendre votre retraite à l'étranger?

Vous pouvez vivre votre retraite à l'étranger, mais certaines démarches sont nécessaires :

- Informer votre caisse AVS et votre caisse de pension
- Se renseigner sur les démarches à faire pour le permis de séjour, l'assurance-maladie et les impôts

Versement de la rente à l'étranger

- 1^{er} pilier (AVS) : si vous êtes de nationalité suisse ou d'un pays de l'UE/ AELE, votre rente peut être versée partout dans le monde. Pour les autres pays, cela dépend si des accords existent avec la Suisse.
- 2^e pilier : la rente est versée partout dans le monde
- 3^e pilier : cela dépend de votre contrat d'assurance

Attention

Les PC AVS ne sont versées qu'aux personnes qui habitent en Suisse.

Les étapes pour se préparer à la retraite

En tout temps

Vous pouvez demander des subsides à l'assurance-maladie obligatoire.

Dès 40 ans : projection

Vous pouvez demander une projection de votre 1^{er} pilier à l'Agence d'assurances sociales, c'est gratuit !

Dès 50 ans : anticipation et planification

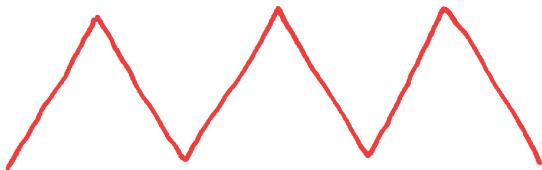
- Établir un budget et estimer vos besoins à la retraite selon votre projet de vie (logement, activités).
- Vérifier vos cotisations du 1^{er} pilier auprès de l'Agence d'assurances sociales.
- Demander des projections de votre 2^e pilier à votre caisse de pension.
- Rechercher vos avoirs auprès de la Centrale du 2^e pilier, Fonds de Garantie LPP à Berne, www.sfbvg.ch
- Réfléchir sous quelle forme vous souhaitez avoir votre 2^e pilier à la retraite : rente mensuelle, l'ensemble du capital, ou un mix des deux (cela dépend de votre situation personnelle et du règlement de votre caisse de pension).

5 ans avant la retraite : décisions stratégiques

- Définir l'âge de départ à la retraite : avant, à l'âge de référence ou après.
- Préciser votre budget à l'âge de la retraite.

63 ans

- Possibilité de prendre une retraite anticipée complète ou partielle.



Entre 3 et 6 mois avant la date de départ à la retraite

- Compléter un formulaire de demande de rente et le remettre à sa caisse AVS ou à l'Agence d'assurances sociales (formulaire en ligne également disponible sur www.avs-ai.ch/fr/formulaires).
- Contacter votre caisse de pension pour demander des projections de votre rente 2^e pilier.

3 mois avant la retraite

- Confirmer votre départ à votre employeur·se par lettre recommandée.
- L'employeur·se annonce la date à la caisse de pension.

À l'âge de la retraite

- Choisir la rente ou le capital pour le 2^e pilier selon les possibilités prévues par votre caisse de pension et votre situation personnelle.
- Prévoir un montant suffisant pour les impôts la première année.

Durant la retraite

- Les rentes mensuelles 1^{er} pilier et 2^e pilier seront versées au début du mois.
- Si vous avez choisi de prendre votre 2^e pilier en capital, il sera versé le 1^{er} mois de votre retraite.
- Informer la caisse de tout changement (état civil, domicile, ...).

Bon à savoir

Une brochure détaillée en français « Préparer sa retraite : Guide pratique pour une transition économique réussie » est disponible sur le site internet www.lausanne.ch/preparation-retraite

Prestations sociales et prestations pour les seniors

S'informer sur sa retraite ? C'est gratuit !

Agence d'assurances sociales Lausanne

Place Chauderon 7, 1001 Lausanne

021 315 71 17 - www.lausanne.ch/aas-contact

Avec ou sans rendez-vous.

Activités physiques et sportives

L'offre est riche et variée à Lausanne. Découvrez les nombreux programmes et cours proposés gratuitement ou à petit prix.

www.lausanne.ch/sport

Budget - prévention du surendettement

Aide en cas de dettes et de surendettement.

UNAFIN - Unité d'assainissement financier

0840 43 21 00

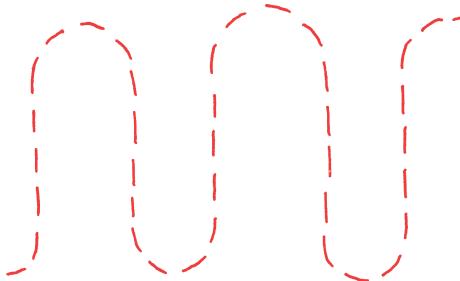
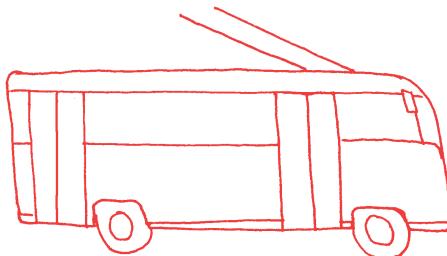
Culture

Accès aux musées communaux à prix réduit.

Gratuit pour les bénéficiaires des PC AVS/AI.

www.lausanne.ch/culture





Formation tout au long de la vie

Cours d'informatique

Pas ou peu à l'aise avec l'informatique ou votre téléphone mobile ? Plusieurs cours sont proposés à Lausanne. Liste disponible à l'adresse

www.lausanne.ch/seniors

Développement des compétences de base

Besoin de consolider vos bases de connaissances ? Cours de français, lire et écrire en français, calcul, bureautique, outils numériques, etc.

www.lausanne.ch/cifea

Mobilité

Subventions transports publics (zones 11, 12 et zones foraines) :

- À la retraite : abonnement annuel à moitié prix
- Bénéficiaire des PC AVS/AI Abonnement annuel pour 80.-

www.lausanne.ch/rabais-tl

D'autres prestations sont disponibles, notamment en cas de mobilité réduite : www.lausanne.ch/seniors

Adresses utiles

Agence d'assurances sociales Lausanne

Place Chauderon 7
1001 Lausanne
021 315 71 17
lausanne.ch/aas-contact

AVIVO

Place Chauderon 3
1003 Lausanne
021 320 53 93
avivo-vaud.ch

Caisse cantonale vaudoise de compensation

Rue des Moulins 3
1800 Vevey
021 964 12 11
caisseavsvaud.ch

Caisse suisse de compensation (CSC)

Avenue Edmond-Vaucher 18
1211 Genève
058 461 91 11
ecdc.zas.admin.ch
zas.admin.ch/fr

Caritas Vaud (carte culture)

Chemin de la Colline 11
1007 Lausanne
021 317 59 80
caritas-regio.ch/fr

Centrale du 2^e pilier – Fonds de garantie LPP

Organe de direction
Case postale 1023
3000 Berne 14
031 380 79 71
info@zentralstelle.ch
sfbvg.ch/fr

La Fraternité / CSP Vaud

Place Marc-Louis-Arlaud 2
1003 Lausanne
021 560 60 98
csp.ch/vaud

Mouvement des aînés Vaud

Place de la Riponne 5
1005 Lausanne
021 320 12 61
mda-vaud.ch

Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud

Avenue du Général-Guisan 8
1800 Vevey
021 925 24 24
aivd.ch

Info Seniors Vaud

Espace Riponne
Place de la Riponne 5
1005 Lausanne
021 641 70 70
infoseniorsvaud.ch

Programme Âge et Migration

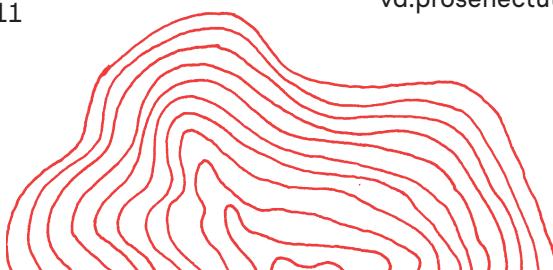
Entraide protestante suisse (EPER)
Route des Plaines-du-Loup 55
1001 Lausanne
021 613 40 70
eper.ch/age-et-migration

Programme AvantAge

Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
021 711 05 24
programme-avantage.ch

Pro Senectute

Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
021 646 17 21
(cours, activités et bénévolat)
021 323 04 23
(service social)
vd.prosenectute.ch/fr



Disponible en :

Albanais / Shqip

Anglais / English

Bosnien-Croate-Serbe / Bosanski-Hrvatski-Srpski

Espagnol / Español

Français

Italien / Italiano

Portugais / Português



Ville de Lausanne

Délégation aux seniors

www.lausanne.ch/seniors

Bureau lausannois pour les immigrés (BLI)

www.lausanne.ch/bli