

Warda Souihi

Conseillère des Français de l'étranger

Guide et réponses
aux questions fréquemment posées
sur la **Protection sociale française**
(Retraites, Santé)
pour les **Français aux États-Unis**

Retraite

Santé

Mars 2026

Avant-propos

Ce guide est un document à visée pédagogique. Son objectif est de présenter une explication **simplifiée** et synthétique des mécanismes abordés, qui peuvent être parfois complexes. Il donne **des clés de compréhension et d'analyse** citoyenne à tous, suite aux nombreuses questions que vous me posez régulièrement sur ces sujets.

En particulier, **pour simplifier**, l'ensemble des informations sur la retraite de la Sécurité sociale française dans ce guide ne concernent que la **retraite de base** du **régime général**. **Par souci de lisibilité**, je ne traiterai pas des **régimes spéciaux** (par exemple de la Fonction publique) ni des **retraites complémentaires** (par exemple l'Agirc-Arrco). Je ne traiterai pas non plus des nombreux cas particuliers pour lesquels les règles générales présentées ici ne s'appliquent pas (par exemple la **retraite anticipée** pour carrière longue).

Ce guide ne constitue en aucun cas un document à valeur juridique ou légale. Il ne vise pas non plus à prodiguer des conseils de gestion ou de planification de carrière.

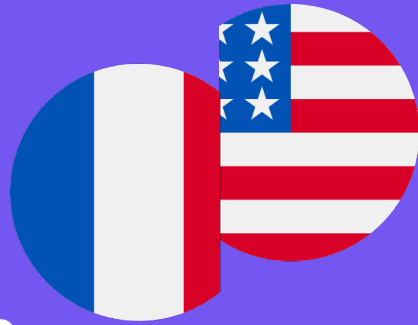
Je vous invite à vous rapprocher d'un conseiller spécialisé si vous avez des questions particulières, ou à vous rapprocher des administrations concernées.

Pour toute information personnalisée sur votre cas particulier de retraite, je vous invite à consulter le site officiel très complet <https://www.info-retraite.fr> et à vous y connecter sur votre espace personnel via votre authentification FranceConnect.

en vous souhaitant une bonne lecture,

Warda Souihi

Partie 1



Retraites

Sécurité sociale française / Social security américaine /
Convention bilatérale franco-américaine / Totalization agreement

Retraite

Santé



Sécurité sociale *

Retraite

Santé



CFE

Caisse des Français de l'étranger

Retraite

Santé

- Sécurité sociale pour les Français de l'étranger
- Non-obligatoire, **système par adhésion**



PUMA

Santé

- Protection universelle maladie
- Toute personne résidant de manière régulière et stable en France **depuis plus de 3 mois**, sans condition



Social security

Retraite

- **Publique, par répartition**



401(k) **

Retraite

- **Privée, par capitalisation**
- Compte géré par l'employeur
- Retraits à partir de **59 ½ ans** sans pénalité



Medicare **

Santé

- **Plus de 65 ans**
 - Sans condition de revenu
- primes selon situation (revenu / trimestres cotisés)



IRA **

Retraite

- **Privée, par capitalisation**
- Compte géré par l'employé
- Retraits à partir de **59 ½ ans** sans pénalité



Medicaid **

Santé

- **Très faibles revenus**
 - Sans condition d'âge
- selon l'État / critères

* seule la **retraite de base** du **régime général** sera abordée dans ce guide
(les retraites complémentaires et régimes spéciaux ne seront pas abordés)

** ces dispositifs ne seront pas abordés dans le reste de ce guide



* **64 ans** si né(e) à partir du 1^{er} janvier 1969

* progressif de **62 ans** à **64 ans** si né(e) entre 01/09/1958 et 31/12/1968

43 annuités *
de cotisation pour une
retraite à taux plein **à partir
de l'âge légal (62-64 ans*)**
et **jusqu'à 67 ans**

67 ans
sans condition de durée de
cotisation pour un départ à **taux
plein automatique.**

- Proratisation si moins de 43 annuités *



35 annuités
de cotisation pour éviter une
proratisation implicite pour
carrière incomplète, quel que
soit l'âge de départ

67 ans *
minimum pour un départ à taux plein

- si **moins de 35 annuités** : proratisation implicite pour carrière incomplète
- **jusqu'à 70 ans** : surcote pour départ retardé



* Pour les personnes nées après 1969. Voir détails ci-dessous

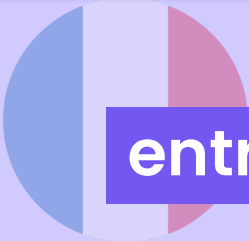
* Pour les personnes nées après 1966. Voir détails ci-dessous

* Pour les personnes nées après 1960. Voir détails ci-dessous

Année de naissance	Age légal de départ à la retraite
01/1958 – 08/1961	62 ans
09/1961 – 12/1961	62 ans 3 mois
1962	62 ans 6 mois
01/1963 – 03/1965	62 ans 9 mois
04/1965 – 12/1965	63 ans
1966	63 ans 3 mois
1967	63 ans 6 mois
1968	63 ans 9 mois
À partir de 1969	64 ans

Année de naissance	Trimestres requis	Équivalent annuités requises
01/1958 – 12/1960	167	41 annuités 9 mois
01/1961 – 08/1961	168	42 annuités
09/1961 – 12/1961	169	42 annuités 3 mois
1962	169	42 annuités 3 mois
01/1963 – 03/1965	170	42 annuités 6 mois
04/1965 – 12/1965	171	42 annuités 9 mois
À partir de 1966	172	43 annuités

Année de naissance	Full Retirement Age
1943 – 1954	66 ans
1955	66 ans 2 mois
1956	66 ans 4 mois
1957	66 ans 6 mois
1958	66 ans 8 mois
1959	66 ans 10 mois
Après 1960	67 ans



entre 62-64 ans* et 67 ans

$$50\% \times 25 \times 43$$

moyenne des meilleures années de salaire**
décote et proratisation si moins de 43 annuités de cotisation*
« taux plein » (en intégrant la proratisation)

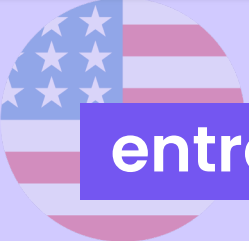
Si moins de 25 années :
moyenne de toutes les années travaillées uniquement

à 67 ans

« taux plein automatique »

$$50\% \times 25 \times 43$$

moyenne des meilleures années de salaire
proratisation si moins de 43 annuités de cotisation*
pas de décote



entre 62 ans et 67 ans

$$15\% \times 35 \times 67$$

tranche au-delà de \$7749 par mois
32%
tranche entre \$1286 et \$7749 par mois
90%
tranche entre \$0 et \$1286 par mois
moyenne des meilleures années de salaire**
décote si départ avant 67 ans*

Si moins de 35 années :
moyenne de 35 années en affectant les années manquantes de \$0

jusqu'à 70 ans

$$\text{taux précédent} \times 67 \text{ et } 70$$

surcote si départ entre 67 et 70 ans

Warda Souihi, Conseillère des Français de l'étranger
Guide complet sur www.wardasouihi.com/retraite

x surcote si départ après âge de taux plein (43 annuités ou 67 ans)

* Variable en fonction de l'année de naissance. Voir détails page précédente.
** Dans la limite d'un salaire maximal défini par les administrations respectives



durée de cotisation en France

÷

durée de cotisation **en totalisant France + États-Unis**

Proratisation de la part française
(si plus favorable que sans totalisation)

×

50%

×

moyenne des

25

meilleures années de salaire en France

×

décote et proratisation si moins de

43

annuités de cotisation*

En totalisant France + États-Unis

×

éligible à partir de l'âge légal

62–64

ans*

part de la pension versée par la France

+

part de la pension versée par les États-Unis

ou moyenne de toutes les années en France si moins de 25 années

Warda Souihi, Conseillère des Français de l'étranger
Guide complet sur www.wardasouihi.com/retraite

durée de cotisation aux États-Unis

÷

durée d'une carrière complète aux États-Unis : **35 annuités**

Proratisation de la part américaine

×

15%

tranche au-delà de \$7749 par mois

×

32%

tranche entre \$1286 et \$7749 par mois

×

90%

tranche entre \$0 et \$1286 par mois

×

moyenne des

35

meilleures années de salaire aux États-Unis

×

décote si départ avant

67

ans*

×

éligible à partir de

62

ans

avec

10

annuités de cotisation minimum

En totalisant France + États-Unis

(6 quarts minimums requis aux États-Unis pour totaliser)

années manquantes affectées d'une projection **et non de \$0** si moins de 35 années

* Variable en fonction de l'année de naissance. Voir détails pages précédentes.



Retraite France

- ✓ Vérifier votre situation, obtenir votre relevé de carrière à tout moment de votre carrière
- ✓ Estimer votre âge de départ à la retraite ou votre pension



<https://www.info-retraite.fr>

Login via votre authentification **FranceConnect**



Retraite États-Unis

- ✓ Vérifier votre situation, obtenir votre relevé de carrière à tout moment de votre carrière
- ✓ Estimer votre âge de départ à la retraite ou votre pension



<https://www.ssa.gov/myaccount/>

Login via votre authentification **Login.gov**



Retraite Franco-Américaine

- ✓ Obtenir des informations
- ✓ Faire une demande de droits (benefits claim)
- ✓ Note : Si vous résidez aux États-Unis, vous devez déposer votre demande auprès de votre bureau local de la Social security administration (form SSA-2490-BK), qui se chargera de faire la liaison avec la Sécurité sociale française



https://www.ssa.gov/international/Agreement_Pamphlets/france.html#claims

Partie 2



Santé et Carte Vitale

Caisse des Français de l'étranger (CFE) / Protection Universelle Maladie (PUMA)

Retraite

Santé

Statuts possibles d'un Français aux États-Unis, vis-à-vis de la Sécurité sociale française



Expatrié

- Employeur américain
- Cesse de cotiser à la Sécurité sociale française (sauf via la CSG-CRDS et le prélèvement de solidarité sur les revenus immobiliers français) et d'en bénéficier
- N'est pas couvert par l'assurance maladie française



Détaché *

- Employeur français
- Continue de cotiser à la Sécurité sociale française et d'en bénéficier
- Est couvert par l'assurance maladie française



Retraité

- Perçoit une pension versée par la France (tout ou partie, par exemple dans le cadre de la convention bilatérale)
- La couverture par l'assurance maladie française dépend de la durée de cotisation et de la durée de séjour en France



Expatrié ou retraité assuré de la CFE

- Expatrié ou retraité
- Adhérent de la CFE
- Continue de bénéficier de certaines branches de la Sécurité sociale française, selon la formule d'adhésion choisie

* La catégorie Détaché ne sera pas abordée dans le reste de ce guide, car elle continue de relever régulièrement de la Sécurité sociale française

Est-ce que je peux bénéficier d'une couverture de l'assurance maladie et d'une carte vitale pour mes séjours en France ?

Séjour temporaire en France

Expatrié non assuré de la CFE Santé

→ **Non**

Vous devez restituer votre carte vitale à votre départ de France (carte vitale désactivée)

Retraité non assuré de la CFE Santé

→ **Oui**

Si vous avez cotisé au moins **15** annuités de retraite en France *

→ **Non**

Si vous avez cotisé moins de **15** annuités de retraite en France *

* **Depuis 2019**, la condition de 15 annuités a été instaurée (contre 1 trimestre auparavant) afin de lutter contre certaines situations d'abus

* Les retraités qui bénéficiaient déjà de ces droits avant le **1^{er} juillet 2019** ne doivent justifier de **10 annuités** pour les conserver

Expatrié ou retraité assuré de la CFE Santé

→ **Oui** (selon votre formule d'adhésion)

- Après délai de carence d'adhésion
- **Depuis 2019** les adhérents de la CFE qui n'avaient pas souscrit de complémentaire santé en France ont droit à la Carte Vitale (leur carte vitale est activée et reconnue)
- **Depuis 2021** la CFE a étendu le dispositif droit à la Carte Vitale pour les adhérents à la CFE à l'ensemble des assurés santé, qu'ils aient souscrit une complémentaire santé ou non

Est-ce que je peux bénéficier d'une couverture de l'assurance maladie et d'une carte vitale pour mes séjours en France ?

Retour définitif en France

Retraité assuré **ou non** de la CFE

Expatrié assuré de la CFE Santé

Dès que vous commencez à travailler en France

Bénéficiaire d'une allocation chômage en France

→ **Oui** sans délai de carence

Vous êtes couverts **immédiatement** à votre retour dans l'une de ces conditions :

- Dès que vous recommencez à travailler et cotiser en France. Vous êtes couvert dès la première heure travaillée sans délai de carence
- Si vous étiez adhérent à la CFE au moment du retour en France (après délai de carence d'adhésion à la CFE)
- Si vous êtes retraité Français, sans durée de cotisation minimum (ne pas confondre avec le délai de cotisation de 15 annuités dans la page précédente qui ne s'applique que pour les séjours temporaires, pas pour les retours définitifs)
- Si vous bénéficiez d'une allocation chômage à votre retour en France

https://www.cleiss.fr/particuliers/retour_en_france.html

Tous les autres cas

PUMA*

→ **Oui** après un délai de carence de **3** mois

Dans tous les cas non listés ci-contre, vous bénéficiez de la **PUMA** (Protection Universelle Maladie) qui couvre toute personne résidant régulièrement en France depuis plus de 3 mois et lui donne droit à la Carte Vitale

→ **Non** avant le délai de carence de **3** mois

ce délai de carence avait été suspendu du 1^{er} mars 2020 au 30 septembre 2021 du fait de la crise sanitaire COVID-19, puis rétabli depuis le 1^{er} octobre 2021.

* dispositif ayant remplacé la CMU depuis 2016