

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Comment réussir sa retraite au soleil?  
**Autor:** Probst, Jean-Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826742>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Comment réussir sa retraite au soleil ?

**On dénombre 75 000 ressortissants suisses de plus de 65 ans à travers le monde. Parmi eux, près de 50 000 résident en Europe, 20 000 aux Etats-Unis, 1500 en Afrique et 1800 en Océanie. Avant de faire ses valises, le candidat à l'exil devra effectuer un véritable parcours du combattant et, s'il revient sur ses pas, il risque de payer cher sa «fugue». Voici quelques conseils utiles pour réussir sa retraite ailleurs.**

**L**a perspective de vivre ses dernières années au soleil n'est pas déplaisante. Mais, avant de prendre la décision finale, il faut mettre plusieurs éléments dans la balance. Par exemple, il faut tenir compte de tout ce que vous allez quitter. La famille bien sûr, les enfants et les petits-enfants. Les amis qui ont accompagné votre vie depuis quinze, vingt, trente ans ou plus.

Les petites habitudes toutes simples manqueront cruellement après six mois d'exil: la terrasse d'un bistrot voisin, le goût incomparable du petit café matinal, une balade au bord du lac au soleil couchant, le quotidien du matin, l'émission de télévision préférée, la partie de jass avec les copains et, par-dessus tout, le petit coup de blanc, la fondue, la raclette et le bon pain frais du boulanger.

## Les éléments positifs

Dans l'autre plateau de la balance, vous mettrez tous les éléments positifs que vous aurez forcément relevés durant vos séjours de reconnaissance (très important de savoir où vous allez vivre!) Parmi eux, le climat tiendra forcément une place de choix. C'est d'ailleurs l'une des premières causes d'exil... avec l'aspect financier. L'environnement joue également un rôle essentiel, comme le décor, le paysage et la qualité de la vie.

Mais prenez garde, il faut savoir qu'il y a une différence fondamentale entre le fait de passer chaque année un mois de vacances dans un pays et celui de s'y établir définitivement. Prenons le cas de l'Espagne, qui attire toujours de nom-

breux retraités amoureux de soleil, de plages infinies, de tapas et de sangria. Au-delà des vacances, certains problèmes peuvent surgir, qui ont trait à la langue, à la manière de vivre et à la mentalité des autochtones.

Séduits par la qualité de la vie espagnole, de nombreux Suisses ont choisi de recommencer une seconde vie, plus joyeuse, plus douce, plus insouciante le long des côtes ensoleillées. Aujourd'hui, ces retraités se divisent en deux catégories distinctes. Il y a ceux qui ont décidé d'apprendre l'espagnol et de vivre selon les coutumes du pays; ceux-là se sont parfaitement intégrés et ils vivent bien leur retraite. Et puis, il y a les autres, ceux qui ont emporté leurs problèmes dans leurs bagages et qui continuent à vivre «à la Suisse» sous d'autres cieux. Mal intégrés, ces derniers vivent un véritable calvaire. La situation peut même devenir dramatique lorsqu'un des deux conjoints rejoint le petit cimetière aménagé entre les oliviers et les orangers...

## Démarches fastidieuses

Lorsque la décision définitive est prise, il s'agit d'entreprendre des démarches qui peuvent parfois

## Assurances: soyez couverts!

Il s'agit d'être très prudent dans le domaine des assurances-maladie, car, l'âge avançant, vous êtes susceptible d'y avoir recours de plus en plus fréquemment. Le premier conseil est donc celui-ci: où que vous alliez, songez à vous assurer sérieusement contre la maladie. Les primes creuseront un gros trou dans votre budget, mais c'est de l'argent placé sur votre propre santé, ou sur la qualité des soins qui vous seront prodigués.

«Certaines caisses-maladie suisses proposent de prolonger le contrat des assurés à l'étranger, moyennant une prime supplémentaire», précise Guy Métrailler, chroniqueur spécialisé de «Générations». Il ajoute: «D'autres caisses travaillent étroitement avec une com-

pagnie partenaire établie à travers le monde entier. Je conseillerais personnellement aux personnes qui s'installent à l'étranger de contracter une assurance-maladie en Suisse, avant leur départ. Même si les primes peuvent être plus élevées. Dans certains pays, la sécurité sociale ne va pas bien loin...»

En cas de retour au pays, après plusieurs années passées à l'étranger, il faut savoir que les caisses-maladie ne peuvent vous refuser les soins de base. «En revanche, dit le spécialiste, il n'est pas question, pour les personnes âgées de plus de 60 ans (55 ans dans certaines compagnies) de bénéficier des assurances complémentaires.»



Dessin Skyll

s'avérer fastidieuses. Tout d'abord, il s'agit d'annoncer son départ au contrôle des habitants de sa commune et puis, dans le même temps, de s'inscrire auprès de la commune étrangère de son choix. Naturellement, il ne faut pas oublier non plus de contacter l'ambassade ou le consulat de Suisse le plus proche de son nouveau domicile. Pour plus de détails, il est utile de téléphoner à la Chancellerie fédérale à Berne. Un préposé (il diffère selon les pays choisis) vous donnera tous les renseignements utiles.

Evidemment, il faut aussi aviser le bureau des contributions de votre région. Pour que cette démarche aboutisse et afin d'éviter les complications administratives (en Suisse et à l'étranger), il est prudent de connaître son nouveau domicile fiscal. Les impôts suisses seront réglés, de manière définitive, «pro rata temporis», c'est-à-dire en tenant compte des jours qui se sont écoulés depuis votre dernière déclaration.

«Attention, précise-t-on au bureau fiscal, si la personne qui a émigré à l'étranger revient en Suisse dans un délai de deux ans, des impôts peuvent être perçus rétroactivement...» Enfin, il s'agit de contacter rapide-

ment (et plutôt trop tôt que trop tard) la Caisse suisse de compensation à Genève ou l'Office fédéral des assurances sociales à Berne, afin d'achever les rentes à votre nouveau domicile dans les délais qui vous permettront d'assurer la liaison entre le dernier versement en Suisse et le premier à l'étranger. Il faut savoir aussi que vous ne recevrez que les rentes de base, sans les prestations complémentaires.

Le soleil est attrayant, mais il a son prix !

*Jean-Robert Probst*

#### Adresses utiles:

Chancellerie fédérale, case postale, 3003 Berne. Tél. 031/322 21 11.

Office fédéral des assurances sociales (OFAS), Effingerstrasse 33, 3008 Berne. Tél. 031/322 90 11 et 322 91 95.

Caisse Suisse de Compensation, av. Edmond-Vaucher 18, 1200 Genève. Tél. 022/795 91 11.

#### LE MOIS PROCHAIN

Comment oublier  
40 ans de travail ?

## TÉMOIGNAGE

### Je ne pourrais pas vivre en Suisse !

«Il y a une dizaine d'années, à la suite d'un petit héritage, j'ai acquis une maison à rénover dans le Gard. C'est une région que je connaissais bien pour y avoir passé une grande partie de mes vacances. Il y a là tout ce qui me plaît: deux rivières pour la baignade et de magnifiques balades dans une nature sauvage et préservée.

A l'âge de la retraite, j'ai tout naturellement choisi d'y vivre, seule, car je suis veuve. Mes maigres rentes (un peu plus de 1500 francs par mois) ne m'auraient pas permis de vivre décemment en Suisse. Même en France, cela s'avère un peu juste, car tout augmente et je n'ai pas droit à des prestations complémentaires.

Un problème financier est intervenu au niveau de la caisse maladie. Je n'ai pu conserver mon affiliation à une caisse suisse, qui me coûtait trop cher et il ne m'a pas été possible de cotiser à la Sécurité sociale française. J'ai donc dû contracter une assurance privée qui me revient à près de 400 francs Suisses par mois.

Le petit village où je vis est charmant, mais il n'y a pas d'infrastructures. Il me faut une voiture pour mes courses et aussi pour retrouver, une ou deux fois par an, mes enfants et mes amis restés en Suisse. Bien sûr, j'ai également de nombreux amis dans mon petit village français, mais ce n'est pas pareil. Les gens sont très gentils, ils m'appellent tous par mon prénom, mais leur mentalité est différente...

Depuis sept ans que je vis en France, je m'occupe en transformant ma maison, en faisant mon jardin et en profitant d'une qualité de vie vraiment formidable. Mais que se passera-t-il plus tard ? Je renonce à envisager l'avenir, je ne fais pas de projets. Je me contente de vivre au jour le jour...»

*Irène Lauber, Barjac (F)*