

**Zeitschrift:** Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 121 (2023)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Comment préparer ma retraite?  
**Autor:** Windhövel, Kerstin / Rindlisbacher, Bendicht  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1049789>

### **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:** 15.04.2026

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

# Comment préparer ma retraite?

---

Dans cet article, Kerstin Windhövel et Bendicht Rindlisbacher, conseiller·ère·s en matière de prévoyance, exposent quelques principes et conseils de base pour anticiper au mieux sa situation financière de sage-femme retraité·e. Un mode d'emploi simplifié, et un encouragement à s'emparer du sujet dès aujourd'hui!

TEXTE:  
KERSTIN WINDHÖVEL ET BENDICHT RINDLISBACHER

Le passage de l'activité lucrative à la retraite – que ce soit un arrêt complet ou partiel de l'activité professionnelle – marque une phase importante dans la vie. Il y a à peine 50 ans, le temps de vie après la retraite était assez limité. Aujourd'hui et selon les statistiques, il nous reste plus de 20 ans que nous pouvons concevoir selon nos désirs. Le côté financier de ce passage sera traité dans cet article. Afin de pouvoir influencer la période de retraite d'une manière active, il est impératif de s'occuper du passage du revenu lucratif à la rente assez tôt. Idéalement, cette réflexion devrait débiter à l'âge de 55 ans au plus tard.

### Bases financières

De quelles bases financières avez-vous besoin afin de pouvoir dormir «sur vos deux oreilles» une fois atteint la période de la retraite?

### Dépenses fixes

Pendant la retraite et dans le cas idéal, vous devriez pouvoir assumer vos dépenses fixes avec les rentes versées. On entend par dépenses fixes tous les frais courants que vous devrez payer régulièrement, par exemple les impôts, le loyer/les intérêts hypothécaires, les frais annexes, les primes de caisse maladie, les honoraires de médecin,

les primes d'assurance, les frais de télécommunication, etc. A cela s'ajoutent les dépenses pour la vie quotidienne (denrées alimentaires, vêtements, etc.) dont il faut tenir

compte. Ces montants devraient être couverts par les rentes que vous recevrez pendant votre retraite, ce qui vous permettra d'assumer vos obligations financières sans difficultés.

### Dépenses variables

En ce qui concerne vos dépenses variables (loisirs, vacances, dépenses allant au-delà du minimum vital, repas au restaurant, etc.), il est possible d'avoir recours aux capitaux dont vous disposez par exemple dans le cadre du pilier 3a. Vous pouvez influencer la hauteur de ces dépenses librement, ce qui n'est pas le cas pour les dépenses fixes.

### S'assurer de rentes suffisantes

Comment calculer si mes rentes sont suffisantes afin de couvrir les dépenses fixes?

## Pendant la retraite et dans le cas idéal, vous devriez pouvoir assumer vos dépenses fixes avec les rentes versées.

### Budget

Il convient d'établir un budget pour vos dépenses actuelles et celles prévisibles pour la période de retraite<sup>1</sup>. Dès que vous aurez établi le budget, éliminez les dépenses auxquelles vous pouvez renoncer si besoin est (en fait, celles-ci correspondent aux dépenses variables).



<sup>1</sup> Proposition de structure afin d'établir son budget: <https://conseil-budgetaire.ch>



### Prévoyance des sages-femmes dans *Obstetrica*

Il y a quelques années, la Fédération suisse des sages-femmes a conclu un accord avec la Fondation Nest pour développer une offre de prévoyance à destination des sages-femmes. C'est dans ce cadre que Kerstin Windhövel et Bendicht Rindlisbacher ont déjà publié quelques articles consacrés à ce sujet dans *Obstetrica*. Retour sur les épisodes précédents...



Windhövel, K. & Rindlisbacher, B. (2021). Des économies d'impôt grâce à une prévoyance active. *Obstetrica*; 9. <https://obstetrica.hebamme.ch>



Windhövel, K. (2021). Epargner dans le pilier 3a ou adhérer à une caisse de pension? *Obstetrica*; 6. <https://obstetrica.hebamme.ch>



Windhövel, K. (2021). La FSSF a finalisé le contrat-cadre relatif à la prévoyance professionnelle. *Obstetrica*; 3. <https://obstetrica.hebamme.ch>

## Revenus

Du côté des revenus, il s'agit de réunir les rentes dont vous bénéficierez pendant la période de retraite:

1. Premier pilier (AVS): Vous pouvez demander un calcul de la hauteur de votre rente AVS auprès de votre Caisse de compensation. Le formulaire pour la demande est disponible sur le site internet de la Caisse de compensation qui gère votre compte individuel AVS.
2. Deuxième pilier (LPP, caisse de pension): Une estimation de votre rente se trouve sur votre certificat de prévoyance actuel – la hauteur dépend de l'âge de retraite que vous choisirez. Si vous ne trouvez pas les indications souhaitées, adressez-vous à votre caisse de pension.
3. Troisième pilier (pilier 3a): Votre banque ou votre assurance vie vous informe chaque année avec un extrait concernant votre capital. Le capital final dont vous disposerez lors de votre départ à la retraite se trouve également sur ce document. Il est important de savoir que le versement du capital engendre également une imposition unique<sup>2</sup>.

## Avoir une vision claire

Comparez vos dépenses et vos revenus estimés.

## Exemple A

L'exemple pour ce ménage d'une personne affiliée à une caisse de pension (voir tableau ci-dessus) montre que les rentes (AVS + caisse de pension) couvrent l'entier des dépenses fixes, mais seulement une partie des dépenses variable. En maintenant le niveau de consommation, le capital des piliers 3a servira peu à peu à financer la partie non couverte par les revenus sous forme de rente. Sans tenir compte des intérêts sur le capital du pilier 3a, la somme disponible au moment du départ à la retraite sera consommée après 12 ans (CHF 10000.– par an).

Aujourd'hui, l'espérance de vie d'une femme est de 86 ans en moyenne, c'est à dire de 21 ans après le départ à la retraite.



<sup>2</sup> Il est possible de calculer la hauteur de cet impôt en fonction de sa commune de domicile par exemple sur le site internet de Postfinance: [www.postfinance.ch](http://www.postfinance.ch)

## Exemple A: ménage d'une personne avec affiliation à une caisse de pension

Revenus estimés par an (CHF)		Dépenses estimées par an (CHF)	
AVS	16 000	Dépenses fixes	34 000
Caisse de pension	26 000	Dépenses variables	18 000
<b>Somme des rentes:</b>	<b>42 000</b>	<b>Somme des dépenses:</b>	<b>52 000</b>
Versement unique: 1/0/0			
Pilier 3a (Banque 1)	76 000		
Pilier 3a (Banque 2)	44 000		

## Exemple B: ménage d'une personne sans affiliation à une caisse de pension

Revenus estimés par an (CHF)		Dépenses estimées par an (CHF)	
AVS	16 000	Dépenses fixes	34 000
Caisse de pension	---	Dépenses variables	18 000
<b>Somme des rentes:</b>	<b>16 000</b>	<b>Somme des dépenses:</b>	<b>52 000</b>
Versement unique: 1/0/0			
Pilier 3a (Banque 1)	186 000		
Pilier 3a (Banque 2)	134 000		

Dans cet exemple il faut donc soit réduire les dépenses variables, soit épargner plus pendant les années d'activité lucrative restantes. Ceci permettra de constituer un capital plus important qui comblera la lacune et assurera ainsi le maintien du train de vie actuel.

## Exemple B

Dans le cas de l'exemple B (ménage d'une personne sans affiliation à une caisse de pension – voir tableau si-dessus), la rente AVS ne suffit pas pour couvrir les dépenses fixes de CHF 34 000 par an. Le capital des piliers 3a doit donc financer une partie des dépenses fixes et la totalité des dépenses variables. Si là aussi, on ne tient pas compte des intérêts et ne réduit pas les dépenses variables, le capital disponible du pilier 3a diminuera de CHF 36 000 par an. Après 9 ans la totalité du capital sera consommée. Si on veut assurer l'indépendance financière pendant l'espérance de vie statistique, il faudra donc éliminer toutes les dépenses variables. Dans ce cas, le capital disponible suffira pour 18 ans – un peu en dessous de l'espérance de vie statistique actuelle des femmes.

## Que me reste-t-il à faire si je veux améliorer ma situation?

Si vous constatez – une fois établi le budget – que la situation financière pendant la retraite risque d'être précaire, vous disposez des options suivantes:

1. Réfléchissez si une affiliation volontaire à une caisse de pension est utile afin de percevoir une partie de votre capital de prévoyance sous forme de rente. Demandez conseil pour savoir si un transfert partiel



## Come preparare la mia pensione?

Questo articolo è disponibile anche in italiano:



[www.sage-femme.ch](http://www.sage-femme.ch)

ou complet de votre capital du pilier 3a à une caisse de pension serait judicieux.

3. Augmentez votre épargne pendant les années d'activité lucrative qui vous restent – le cas échéant en augmentant le taux d'occupation si cela est possible au niveau de la santé. ◉

AUTEUR · RICE · S



**Prof. Dre Kerstin Windhövel,**  
secrétaire générale de wincon gmbh,  
conseils en matière de caisse pension  
et de prévoyance, Berne.  
kerstin.windhoevel@wincon.ch

*Aujourd'hui, l'espérance  
de vie d'une femme est  
de 86 ans en moyenne,  
c'est à dire de 21 ans après  
le départ à la retraite.*

2. Si vous vivez en concubinage et avez des enfants, il convient de penser à vous marier. Si votre partenaire décède, vous n'aurez droit à aucune prestation de survivant-e – ni après le décès ni pendant votre retraite. Ceci provoque des conséquences tragiques si vous avez diminué votre taux d'emploi pendant plusieurs années afin de vous occuper des enfants. La rente AVS et une éventuelle rente de la caisse de pension seront fortement diminuées.



**Bendicht Rindlisbacher,**  
conseiller responsable pour la Suisse romande,  
wincon gmbh, conseils en matière de caisse  
pension et de prévoyance, Berne.  
bendicht.rindlisbacher@bluewin.ch



Antje Kroll-Wiltzer