

# Information retraite : J'accompagne mes salariés

Conseils, services en ligne et démarches à réaliser



# Le système retraite français



Les formes d'épargne retraite collective ou individuelle  
(PERP et/ou PERCO)

Par capitalisation

Les régimes complémentaires  
Agirc-Arrco et Ircantec

Points

Les régimes de base  
régime général de la Sécurité sociale,  
régime agricole,  
régime des professions libérales,  
régimes de la fonction publique ...

Trimestres

Régimes de retraite obligatoires, par répartition



# Préparer sa retraite, les étapes :





## 1 – La carrière



# Je vérifie ma carrière

Pour obtenir mon relevé de carrière

En ligne, via les espaces personnels :

**info-retraite.fr**  
**lassuranceretraite.fr**  
**msa.fr**  
**agirc-arrco.fr**



**39.60** l'Assurance Retraite  
**0960 760 760** L'Agirc Arrco  
?? MSA

Par courrier  
Envoi automatique tous les 5 ans à partir de 35 ans  
**Droit à l'information sur votre retraite** ( loi du 21 août 2003)

**INFO RETRAITE**

## Relevé de carrière

Numéro de Sécurité sociale : \_\_\_\_\_

Synthèse de vos droits et détails de votre carrière (informations au 01/01/2023)

**Qu'est-ce qu'un relevé de carrière ?**  
Dans le cadre du droit à l'information, sous le logo Info Retraite, l'ensemble de vos régimes de retraite obligatoires vous informent sur vos droits à la retraite.  
Parfois appelé relevé de situation individuelle, ce document vous présente vos droits à la retraite enregistrés pour chacune de vos activités.

**D'où viennent ces informations ?**  
L'ensemble des régimes auxquels vous avez déjà cotisé sont listés dans ce document. Pour le produire, ils ont mis en commun les informations enregistrées tout au long de votre carrière.

**Où en sont mes droits à la retraite ?**

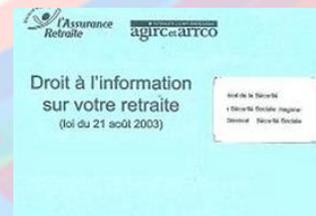
Dans votre situation :

- **172** trimestres sont requis pour partir à taux plein.
- au 01/01/2023 vous en avez enregistré **88**.

Il vous reste **84** trimestres à obtenir pour bénéficier d'une retraite à taux plein.

**88 trimestres enregistrés**  
84 trimestres à obtenir

Avec Info Retraite, l'ensemble de vos régimes de retraite simplifient vos démarches.



# Relevé de carrière

Synthèse de vos droits (informations au 01/01/2023)

## Durée d'assurance en trimestres

Dans votre situation :  
172 trimestres sont requis pour partir à taux plein.  
Au 01/01/2023 vous en avez enregistré 88.

Il vous reste 84 trimestres à obtenir pour bénéficier d'une retraite à taux plein.



88 trimestres enregistrés  
84 trimestres à obtenir

Si vous avez eu ou élevé des enfants, des trimestres supplémentaires peuvent vous être accordés, au moment de votre retraite.  
De plus, à partir de trois enfants nés ou élevés, la plupart des régimes de retraite prévoient, sous conditions, une augmentation de la retraite (10 % au minimum).

## Mes régimes



### L'Assurance retraite

L'Assurance retraite  
Tél : 39 60 (poste fixe)  
09 71 10 39 60 (étranger/box/mobiles)  
Prix d'un appel local  
www.lassuranceretraite.fr

### Total des trimestres

88



### MSA

MSA de Maine et Loire  
3 rue Charles Lacretelle  
BEAUCOUZE  
49938 ANGERS Cedex 9  
02 41 31 75 75  
maineetloire.msa.fr/lfp

### Total des points

2674,5

Valeur du point au 01/11/2022 : 1,34



### Agirc-Arrco

Malakoff Humanis Agirc-Arrco  
Centre de réception AGIRC-ARRCO  
TSA 46662  
92621 GENNEVILLIERS CEDEX  
Tel : 0970 660 660 (appel non surtaxé)  
www.malakoffhumanis.com  
www.agirc-arrco.fr

Identification des régimes de retraite

Synthèse des droits retraite : Trimestres / Points

Informations détaillées : Salaires / employeurs / cpam / Chômage ...

# Relevé de carrière

Synthèse de vos droits (informations au 01/01/2023)

BELLANGER Dorothee  
2 82 03 49 007 081

## Détail par année

Année	Durée tous régimes	Durée par régime	Points par régime
1998	0 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 0 trim. (A)	
1999	0 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 0 trim. (A)	8,62 pts
2000	3 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 3 trim.	28,66 pts
2001	1 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 1 trim.	47,98 pts
2002	4 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 4 trim.	81,12 pts
2003	4 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 4 trim.	52,02 pts
2004	4 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 4 trim.	92,2 pts
2005	4 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 4 trim.	143,57 pts
2006	4 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 4 trim.	105,82 pts
2007	4 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 4 trim.	64,9 pts
2008	4 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 4 trim.	64,05 pts
2009	4 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 4 trim.	131,75 pts
2010	4 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 4 trim.	135,93 pts
2011	4 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 4 trim.	140,04 pts
2012	4 trim.	L'Assurance retraite, MSA (Salarié) 4 trim.	142,13 pts

# Relevé de carrière

Détail de votre carrière (informations au 01/01/2023)

Employeur/activité	Date début	Date fin	Revenus*	Régime(s)
ACTIVITÉ SALARIÉE	20/07/1998	29/07/1998	1 681 FRF	MSA
CRYPAC	01/07/1999	31/12/1999		L'Assurance retraite, Agirc-Arrco
	01/01/2000	31/12/2000		
STANHOME SNC	03/07/2000	31/12/2000	382 FRF	L'Assurance retraite
CRYPAC	01/01/2001	30/06/2001		L'Assurance retraite
CRYPAC	01/01/2001	31/12/2001		Agirc-Arrco

# Démarche individuelle à réaliser

- ➔ Vérifier les données du relevé de carrière
- ➔ Compléter les données
- ➔ Déclarer les enfants

## Comment réaliser ces démarches ?



[info-retraite.fr](http://info-retraite.fr)  
[lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)  
[msa.fr](http://msa.fr)  
[agirc-arrco.fr](http://agirc-arrco.fr)

The screenshot shows the 'INFO RETRAITE' website. At the top, there is a search bar with the text 'Rechercher une information ...' and a magnifying glass icon. To the right of the search bar are links for 'Information sur la retraite' and 'Mon compte retraite'. Below the search bar, there are two main navigation sections: 'MES DROITS À LA RETRAITE' and 'MA RETRAITE AU QUOTIDIEN'. Under 'MES DROITS À LA RETRAITE', there are five buttons: 'Âge et montant de ma retraite', 'Vie professionnelle', 'Vie personnelle', 'Paielements retraite', and 'Vivre ma retraite'. Below these buttons, there is a section for 'Actualités' with the text: 'Des droits à la retraite dès votre premier emploi. Vous débutez votre activité professionnelle ? Sachez qu'en tant que nouvel assuré, vous avez déjà des droits à la retraite. Comment ça marche ? Vos périodes d'apprentissage, d'études supérieures ou encore...'. Below this, there is a section for 'Régimes de retraite' with the text: 'Régimes de retraite : vos régimes de retraite vous accompagnent. En cas de décès de votre conjoint ou ex-conjoint, vous pouvez bénéficier d'une partie de sa retraite, sous certaines conditions : il s'agit de la réversion. La réversion n'est pas versée automatiquement...'. To the right of the 'Actualités' section, there is a section for 'Mon compte retraite' with the text: 'Avec le compte retraite, vous accédez en toute sécurité à une information personnalisée selon vos régimes de retraite. Vous pouvez également effectuer vos démarches et simulations en ligne.' Below this, there is a button that says 'J'accède à mon compte retraite'. At the bottom of the screenshot, there is a section for 'APPLICATION MOBILE MON COMPTE RETRAITE' with the text: 'Vos informations et estimations sur votre téléphone. Télécharger gratuitement'. There are also icons for 'App Store' and 'Google Play'.



## 2 – Age et montant



# Je consulte les estimations AGE et MONTANT sur mon compte retraite

## Simulateur de montant inter-régimes de retraite

**En partant à**  
**63 ans**  
au 1 nov. 2027  
> Comprendre mes possibilités de départ

**Avec**  
**182 trimestres**  
enregistrés  
> Comprendre mes droits

**Vous pourriez avoir droit à**  
**1 234 €**  
bruts/mois ⓘ  
> Comprendre mon montant

Sur quelles informations s'appuie l'estimation ?

Vous souhaitez personnaliser votre estimation ?  
Vous pouvez modifier vos âges de départ, ajouter des périodes manquantes et des changements futurs (enfants, nouveau statut, expatriation,...)  
Commencer ma simulation

**Mon estimation retraite** | Télécharger (PDF ~180 ko) Brut  Net avant impôts ⓘ

En partant à	le 1 nov. 2027	à l'âge légal	1 234 € bruts/mois ⓘ
En partant à	le 1 nov. 2031	à l'âge du taux plein automatique	1 420 € bruts/mois ⓘ

+ Ajouter un âge de départ

Enregistrer mon estimation | Quitter mon estimation

En ligne, via les espaces personnels :

**info-retraite.fr**  
**lassuranceretraite.fr**  
**msa.fr**  
**agirc-arrco.fr**

Par courrier  
Envoi automatique à partir de 55 ans  
**Droit à l'information sur votre retraite** ( loi du 21 août 2003)



# Consultation en ligne des montants de retraite

Ce simulateur, connu sous le nom de M@rel, est proposé par vos régimes de retraite. Ce service est gratuit : vos données ne font l'objet d'aucune transaction commerciale.



Mon estimation retraite en ligne par âge

Pour lire la transcription de la vidéo, cliquez sur ce lien.

**Accéder directement à mon estimation**  
Vous accédez en un clic à votre estimation retraite.

**Simuler ma retraite**  
Vous pouvez ajouter vos derniers changements de situation avant d'accéder à votre estimation.

**Personnalisé**  
Consultez votre estimation retraite à partir des données connues de vos régimes de retraite

**Interactif**  
Simulez différents scénarios de départ à la retraite, changements personnels ou professionnels...

**Rapide**  
Obtenez votre estimation retraite et personnalisez vos choix de carrière future en quelques minutes

**Pratique**  
Sauvegardez et modifiez jusqu'à 4 simulations

Âges de départ possible selon l'année de naissance et la carrière de l'actif

Mon estimation retraite Besoin d'aide ?

**En partant à 62 ans**  
au 1 avr. 2044  
> Comprendre mes possibilités de départ

**Avec 173 trimestres**  
enregistrés  
> Comprendre mes droits

**Vous pourriez avoir droit à 2 564 €**  
bruts/mois  
> Comprendre mon montant

Sur quelles informations s'appuie l'estimation ?

Vous souhaitez personnaliser votre estimation ?  
Vous pouvez modifier vos âges de départ, ajouter des périodes manquantes et des changements futurs (enfants, nouveau statut, expatriation,...)  
**Commencer ma simulation**

**Mon estimation retraite** | Télécharger (PDF ~180 ko)

	Brut	Net avant impôts
En partant à 62 ans le 1 avr. 2044 à l'âge de carrière longue	2 564 € bruts/mois	
En partant à 64 ans le 1 avr. 2046 à l'âge légal	2 604 € bruts/mois	
En partant à 67 ans le 1 avr. 2049 à l'âge du taux plein automatique	2 940 € bruts/mois	

Quitter mon estimation

Estimations de montant de retraite

# Age légal



Année de naissance	Âge légal de départ	Durée d'assurance pour une retraite à taux plein (tous régimes confondus)
1955 - 1956 - 1957	62 ans	<b>166 trimestres</b>
1958 - 1959 - 1960	62 ans	<b>167 trimestres</b>
1 <sup>er</sup> janvier – 31 août 1961	62 ans	<b>168 trimestres</b>
1 <sup>er</sup> septembre – 31 décembre 1961	62 ans et 3 mois	<b>169 trimestres</b>
1962	62 ans et 6 mois	<b>169 trimestres</b>
1963	62 ans et 9 mois	<b>170 trimestres</b>
1964	63 ans	<b>171 trimestres</b>
1965	63 ans et 3 mois	<b>172 trimestres</b>
1966	63 ans et 6 mois	<b>172 trimestres</b>
1967	63 ans et 9 mois	<b>172 trimestres</b>
1968 et après	64 ans	<b>172 trimestres</b>

# Démarche individuelle à réaliser

**Éligibilité à vérifier auprès de votre Carsat**



**Age  
légal**

## *Départs anticipés sous conditions*



- Retraite anticipée pour **Carrière Longue**



- Retraite anticipée **travailleur handicapé**
- Retraite **à titre inapte** (invalidité-inaptitude)
- Retraite pour **incapacité permanente** d'origine professionnelle : rente AT/MP



- Compte professionnel de prévention (pénibilité)



## 3 – Je prépare la fin de ma carrière



# Démarche individuelle à réaliser

***Je m'informe  
sur les  
dispositifs de  
fin de carrière***

## ➔ **Retraite progressive**

Diminuer mon activité pour préparer mon départ

## ➔ **Surcote**

Poursuivre mon activité pour **augmenter ma retraite**

## ➔ **Cumul emploi retraite**

Reprendre une activité **après** mon départ à la retraite

# Démarche individuelle à réaliser

***Je m'informe  
sur les  
dispositifs de  
fin de carrière***



## **Retraite progressive**

Diminuer mon activité pour préparer mon départ



### **Formulaire de demande à déposer**

5 mois avant la date de départ de la retraite progressive



## **Surcote**

Poursuivre mon activité pour **augmenter ma retraite**



Pas de démarche



## **Cumul emploi retraite**

Reprendre une activité après mon départ à la retraite



### **Cumul intégral ou limité ?**

Interroger vos caisses de retraite



4 – Je fixe ma date de départ



# Démarche individuelle à réaliser

Je demande mon **attestation carrière longue pour confirmer mon éligibilité**

Je fais **le point avec mon employeur** : congés, compte épargne temps, préavis.....



4 – Je fixe ma date de départ



# Démarche individuelle à réaliser

**5 mois** avant  
la date de départ choisie



**1 service en ligne unique**  
pour demander sa retraite auprès de chaque caisse de retraite

# Démarche individuelle à réaliser

Comment réaliser cette démarche ?



info-retraite.fr  
lassuranceretraite.fr  
msa.fr  
agirc-arrco.fr



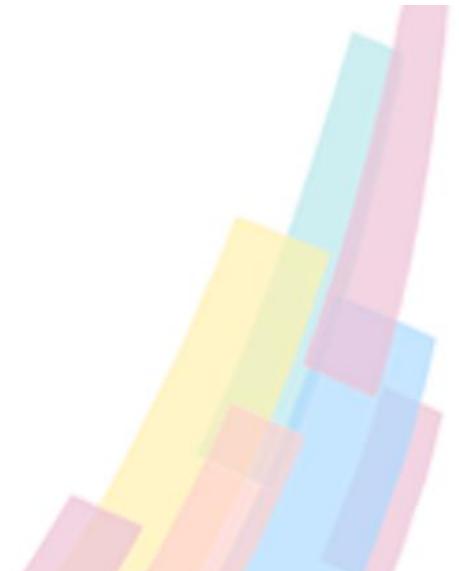
**Une demande de retraite commune à tous les régimes**

<https://youtu.be/j7XkimSTirE>



The screenshot shows the homepage of l'assurance retraite.fr. At the top, there is a navigation bar with the logo, user status options ('Je suis actif', 'Je suis retraité'), a search bar, and a 'Mon espace personnel' button. Below this is a 'Flash Actu' section with a news item about data leaks on partenairesactionsociale.fr. The main content area is titled 'Mes droits, mes démarches, ma retraite' and features two primary navigation buttons: 'Je suis actif' and 'Je suis retraité'. The 'Je suis actif' button leads to 'Ma future retraite' (career, rights, preparation, online démarches), while the 'Je suis retraité' button leads to 'Ma retraite au quotidien' (payments, advice, online démarches). An illustration of a man and a woman stands to the right. Below this is a section for 'Mes démarches en ligne' with the subtitle 'Découvrez nos services pour vous faciliter la retraite'. It contains six service cards: 'Organiser mon départ avec Mon agenda retraite' (Actif), 'Consulter mes 3 derniers paiements' (Retraité), 'Demander ma retraite' (Actif), 'Demander une retraite de réversion' (Actif/Retraité), 'Suivre ma demande en cours' (Actif), and 'Toutes les démarches en ligne'. Each card includes an icon, a description, and an 'Accéder' link.





Actif



Organiser mon départ  
avec Mon agenda  
retraite

[Accéder →](#)

## Mon agenda retraite, c'est quoi ?

Mon agenda retraite est un service en ligne qui permet de bénéficier d'un accompagnement gratuit et personnalisé, de la préparation jusqu'à la demande de votre retraite.

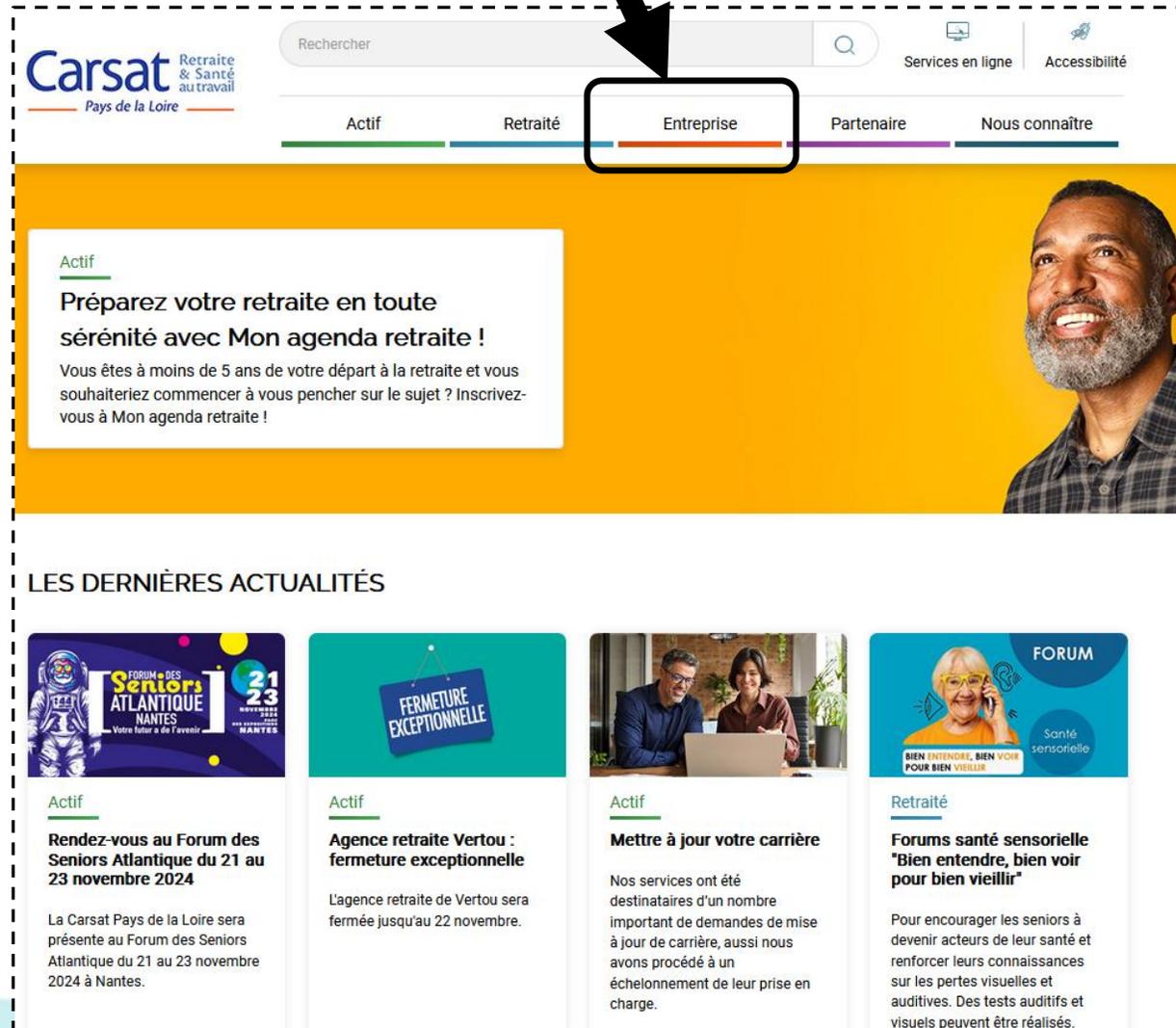
En vous inscrivant à Mon agenda retraite, vous recevez des informations personnalisées sur la retraite, les différents services en ligne. Et vous êtes informé au bon moment de toutes les démarches à réaliser pour préparer votre demande de retraite.

Vous pouvez vous inscrire à Mon agenda retraite 5 ans avant votre départ à la retraite.



# Informations Accompagnement Démarches

## Offres de services aux entreprises



**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Pays de la Loire

Rechercher

Services en ligne | Accessibilité

Actif Retraité **Entreprise** Partenaire Nous connaître

**Actif**

Préparez votre retraite en toute sérénité avec Mon agenda retraite !

Vous êtes à moins de 5 ans de votre départ à la retraite et vous souhaitez commencer à vous pencher sur le sujet ? Inscrivez-vous à Mon agenda retraite !

**LES DERNIÈRES ACTUALITÉS**

- Actif**  
**Rendez-vous au Forum des Seniors Atlantique du 21 au 23 novembre 2024**  
La Carsat Pays de la Loire sera présente au Forum des Seniors Atlantique du 21 au 23 novembre 2024 à Nantes.
- Actif**  
**Agence retraite Vertou : fermeture exceptionnelle**  
L'agence retraite de Vertou sera fermée jusqu'au 22 novembre.
- Actif**  
**Mettre à jour votre carrière**  
Nos services ont été destinataires d'un nombre important de demandes de mise à jour de carrière, aussi nous avons procédé à un échelonnement de leur prise en charge.
- Retraité**  
**Forums santé sensorielle "Bien entendre, bien voir pour bien vieillir"**  
Pour encourager les seniors à devenir acteurs de leur santé et renforcer leurs connaissances sur les pertes visuelles et auditives. Des tests auditifs et visuels peuvent être réalisés.

## Accompagner les salariés vers la retraite



**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Pays de la Loire

Rechercher

Services en ligne | Accessibilité

Actif Retraité **Entreprise** Partenaire Nous connaître

Accueil > Entreprise > Accompagner les salariés vers la retraite

**Accompagner les salariés vers la retraite**

Une retraite réussie est une retraite bien préparée !

**Préparer sa retraite est une étape importante pour vos salariés. Chefs d'entreprise, managers, équipes RH : vous pouvez les accompagner.**

La Carsat Pays de la Loire est à vos côtés pour donner les moyens aux futurs retraités de votre entreprise d'anticiper leur passage à la retraite.

Cet accompagnement des seniors s'inscrit parfaitement dans le cadre de la **Gestion Prévisionnelle des Emplois et des Compétences (GPEC)** de votre entreprise.

Découvrez nos offres gratuites pour informer vos collaborateurs et les accompagner dans leurs démarches. N'attendez plus, contactez-nous !

- Prévenir vos risques professionnels
- Comprendre vos cotisations AT/MP
- Faire face aux accidents du travail, arrêts et maladies
- Accompagner les salariés vers la retraite**
- Vous êtes travailleur indépendant

# Informations Accompagnement Démarches



## les caisses régionales

Questions fréquentes **Nous contacter** Nous connaître Entreprise Réglages

Je suis actif Je suis retraité

Rechercher

Mon espace personnel

l'assurance retraite

Accueil > **Contacts**

### Contacts

Rechercher Services en ligne Accessibilité

Actif Retraité Entreprise Partenaire Nous connaître

Actif

**Préparez votre retraite en toute sérénité avec Mon agenda retraite !**

Vous êtes à moins de 5 ans de votre départ à la retraite et vous souhaiteriez commencer à vous pencher sur le sujet ? Inscrivez-vous à Mon agenda retraite !

LES DERNIÈRES ACTUALITÉS

- Actif**  
Rendez-vous au Forum des Seniors Atlantique du 21 au 23 novembre 2024
- Actif**  
Agence retraite Vertou : fermeture exceptionnelle
- Actif**  
Mettre à jour votre carrière
- Retraité**  
Forums santé sensorielle "Bien entendre, bien voir pour bien vieillir"

# Informations Accompagnement Démarches



## Contacts



 Espace personnel



[lassuranceretraite.fr](https://lassuranceretraite.fr)



La messagerie de l'espace personnel

- Poser ma question à un conseiller
- Transmettre mon formulaire
- Echanger des documents



Prendre et gérer un RDV

**3960** (service gratuit + prix d'appel) depuis un poste fixe  
ou au **0 971 10 39 60** depuis une box, un mobile ou depuis l'étranger.



Pour vos appels téléphoniques, privilégiez le **JEUDI** et le **VENDREDI** et les plages horaires suivantes :



8h → 9h30



12h → 14h



16h → 17h

# Informations Accompagnement Démarches



Particuliers ▾ Entreprises Nous connaître 🔍

Consulter l'aide A- A A+ FACILITI

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**  
La retraite a de l'avenir

Ma retraite ▾ Mes services ▾ Mes contacts ▾ Les Experts Retraite ▾ Espace personnel

**L'Agirc-Arrco  
m'accompagne  
de la vie professionnelle  
à la retraite**

En savoir plus

**DÉCOUVREZ**  
Les informations les plus demandées

La pension de reversion > Localiser mon agence conseil retraite > Nous contacter >

Consulter ma situation > Calculer ma retraite > Demander ma retraite >

# Informations Accompagnement Démarches

→ **agirc-arrco.fr**



## Prendre rendez-vous

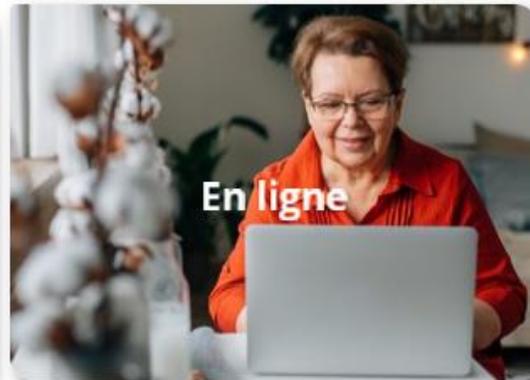
**Vous souhaitez des informations sur votre carrière, votre retraite ou être accompagné dans vos démarches ? Nos conseillers vous reçoivent en agence ou par téléphone sur rendez-vous.**

Visualisation et mise à jour de votre carrière, conseil sur le départ en retraite, aide aux démarches ou information sur les services d'accompagnement et prévention.

Vous pouvez bénéficier à tout moment d'un entretien personnalisé et gratuit, adapté à vos besoins et à votre situation.

Les futurs retraités souhaitant demander leur retraite et être accompagnés dans la préparation de leur dossier doivent [appeler un conseiller](#).

### 3 possibilités pour prendre un rendez-vous :



Agence conseil retraite  
● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

110 points d'accueil  
Agences Conseil Retraite  
sur toute la France pour vous informer

# Informations Accompagnement Démarches



# agirc-arrco.fr



**Entreprises**

## DÉCOUVREZ

### Les informations les plus demandées

- Adhérer à une caisse de retraite >
- Connaître ma caisse de retraite >
- Formations de préparation à la retraite >
- Calculer les cotisations >
- Payer les cotisations >
- Services Agirc-Arrco >

L'Agirc-Arrco, votre entreprise et la retraite

# Informations Accompagnement Démarches



The screenshot shows the msa.fr website interface. At the top left, there is a logo for 'msa' with sub-labels: 'santé', 'famille', 'retraite', and 'services'. Next to it is the 'msa.fr' logo and a link '> Changer de région'. On the top right, there is a red navigation bar with 'Mon espace privé' and buttons for '> Se connecter' and '> S'inscrire'. Below this is a horizontal menu with categories: 'Particulier', 'Exploitant', 'Employeur', 'Partenaire', 'Elu MSA', and 'La MSA'. A search bar with the text 'Rechercher' and a magnifying glass icon is also present. Below the menu, there is a breadcrumb trail: 'msa.fr > La sécurité sociale agricole'. On the right side of the page, there are icons for 'Ecouter' and a printer icon. The main content area features a large blue banner with the text 'Nos solutions pour faire face aux crises agricoles' and 'Soutien agri'. To the right of this banner is a grey box with the heading 'Faire face aux crises agricoles' and a button 'Accéder à Soutien agri'. Below the banner, there are two columns of content. The left column is titled 'Les délégués MSA, engagés sur les territoires' and contains a sub-section 'La prévention des risques routiers' with a paragraph of text and a button 'Autoriser'. The right column is titled 'Elections délégués MSA 2025' and contains a sub-section 'Vérifiez votre inscription sur la liste électorale' with a paragraph of text and a button 'Autoriser'.



The screenshot shows the msa.fr website interface. At the top left is the logo with 'santé', 'famille', 'retraite', and 'services' listed. The main navigation bar includes 'Particulier', 'Exploitant', 'Employeur', 'Partenaire', 'Elu MSA', and 'La MSA'. A search bar is on the right. Below the navigation, the breadcrumb 'msa.fr > La MSA > Nous contacter' is visible. The main heading is 'Nous contacter'. A callout box highlights the text 'Comment nous contacter?'. Below this, there are three main sections: 'Échanger par mail sécurisé avec votre MSA' with a 'Se connecter à Mon espace privé' button; 'Mes messages' with an 'Accéder à la messagerie' button; and 'Donnez votre avis' with a link to a survey.

## Nous contacter

### Comment nous contacter ?

#### Échanger par mail sécurisé avec votre MSA

Notre service de messagerie sécurisée est accessible à tout moment depuis Mon espace privé, rubrique Contact & échanges. Vous pouvez écrire un nouveau message et consulter toutes les réponses de votre MSA.

[Se connecter à Mon espace privé](#)

#### Mes messages



[Accéder à la messagerie](#)

#### Donnez votre avis

##### Enquête de satisfaction : la MSA à votre écoute

La MSA est à l'écoute de ses adhérents et réalise une enquête de satisfaction du 5 novembre au 23 décembre 2024. Votre avis est important pour veiller et améliorer la qualité de service. Nous vous invitons à répondre au questionnaire envoyé par email ou par téléphone. Nous vous remercions pour votre participation.

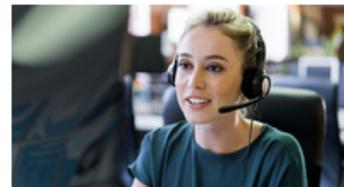
## Articles et dossiers



**Un nouveau service de mise en relation destiné**



**Les coordonnées des MSA**



**L'assistance Internet de votre MSA**

## L'assistance Internet

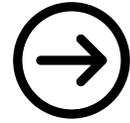
### Les horaires d'affluence

Pour joindre l'assistance Internet rapidement au

**03 20 900 500**

privilégiez les heures de faible affluence : en début et en fin de matinée ou en fin d'après-midi, par

# Informations Accompagnement Démarches



info-retraite.fr

The screenshot shows the homepage of info-retraite.fr. At the top left is the logo 'INFO RETRAITE' with the tagline 'Vos régimes vous simplifient la retraite'. To the right are navigation links for 'RÉFORME DES RETRAITES 2023', 'ACCESSIBILITÉ', and 'Fr'. A search bar is present with the placeholder 'Rechercher une information ...'. Below the search bar are two main navigation sections: 'MES DROITS À LA RETRAITE' and 'MA RETRAITE AU QUOTIDIEN'. Under 'MES DROITS À LA RETRAITE' are buttons for 'Âge et montant de ma retraite', 'Vie professionnelle', and 'Vie personnelle'. Under 'MA RETRAITE AU QUOTIDIEN' are buttons for 'Paielements retraite' and 'Vivre ma retraite'. The main content area is divided into three sections: 'Actualités' with a sub-heading 'Des droits à la retraite dès votre premier emploi', 'APPLICATION MOBILE MON COMPTE RETRAITE' with a 'Télécharger gratuitement' button, and 'Mon compte retraite' with a 'J'accède à mon compte retraite' button.

## APPLICATION MOBILE MON COMPTE RETRAITE



Vos informations et estimations  
sur votre téléphone

Télécharger gratuitement

J'accède à mon compte retraite

# Informations Accompagnement Démarches

➔ france-services.gouv.fr



Un service public de proximité



The screenshot shows the homepage of the France services website. At the top left is the logo for the République Française (Liberté, Égalité, Fraternité) and the 'France services' brand. To the right is a search bar with the text 'Trouver une France services' and a link to 'Questions fréquentes'. Below the header is a navigation menu with 'Près de chez moi', 'Mes démarches et services' (which is highlighted), and 'Notre mission'. A breadcrumb trail shows 'Accueil > Mes démarches et services'. On the right side of the page, there are controls for font size ('A+', 'A-') and a print icon. The main heading is 'Démarches et services'. The page is framed by a dashed border.



Mars et octobre 2025

**Pour s'informer  
et s'inscrire :**

**rdv-retraite.fr**



**Les Rendez-vous de la retraite  
13e édition, c'est fini !**

D'ici là, nous vous invitons à vous rendre sur votre espace personnel [agirc-arcco.fr](http://agirc-arcco.fr), [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) ou sur [msa.fr](http://msa.fr) si vous souhaitez prendre contact avec un conseiller.

**Prochains RDV de la  
retraite :  
En mars et octobre 2025**



Avec la participation des groupes de protection sociale : AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE RETRAITE (AGRICA • AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • BTPR • CRC • CGRR • IRCEM • IRCOM • KLESIA • MALAKOFF HUMANIS