

Petite retraite : l'Aspa et les aides à demander, sans peur pour vos héritiers

Votre retraite est petite, ou celle de votre parent, et vous n'osez pas demander l'Aspa (l'ancien « minimum vieillesse ») de peur que tout soit repris sur l'héritage. Vérifier vos droits, calculer ce que vos héritiers pourraient vraiment devoir, faire la demande, puis obtenir les aides qui vont avec. Montants 2026 et lettres prêtes à adapter.

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 9 novembre 2026

Sommaire

Avant de commencer 3

1. Avez-vous droit à l'Aspa ? 5
2. Combien vous toucherez 7
3. Vos héritiers : ce qui peut être repris, et ce qui ne l'est pas 10
4. Faire la demande 13
5. Après la demande, refus, et autres allocations 16
6. Les aides qui vont avec 19

Vos fiches 22

Vos lettres 23

Mentions et sources 25

Avant de commencer

L'**Aspa** (allocation de solidarité aux personnes âgées) complète les petites retraites. Elle a remplacé le « minimum vieillesse » en 2006. Elle est versée chaque mois par **votre caisse de retraite** (Carsat, MSA…).

Elle n'est **jamais versée d'office** : il faut la demander. Beaucoup de personnes y renoncent par peur que leurs enfants doivent tout rembourser. Ce guide vous montre, chiffres officiels à l'appui, ce qui peut être repris et ce qui ne l'est pas.

Montants et règles relevés le **9 novembre 2026** sur des sites officiels (Service Public, l'Assurance retraite). Les montants de l'Aspa changent en général chaque **1er janvier**. Les « conseils de bon sens » ne sont pas des règles officielles.

LES MOTS À CONNAÎTRE

Montant brut : le montant avant les éventuels prélèvements. Les plafonds de l'Aspa sont donnés en brut.

Couple : personnes mariées, pacsées ou en concubinage (union libre).

Actif net de la succession : ce que laisse une personne à son décès (logement, épargne, biens), moins ses dettes et les frais d'obsèques.

Carsat : la caisse régionale de l'Assurance retraite, qui verse la retraite des anciens salariés du privé.

Par où commencer

Votre situation	Allez à
Je ne sais pas si j'y ai droit	Partie 1
Je veux savoir combien je toucherais	Partie 2
J'ai peur pour l'héritage de mes enfants	Partie 3
Je veux faire la demande maintenant	Partie 4
Je fais la démarche pour mon père ou ma mère	Partie 4
Je touche l'Aspa et ma situation change, ou on me l'a refusée	Partie 5
Je n'ai pas encore l'âge, ou mon conjoint est décédé	Partie 5
Je cherche les autres aides (santé, impôts, énergie, maison)	Partie 6

PARTIE 1

Avez-vous droit à l'Aspa ?

Le test en cinq questions

- [ ] **Âge** : avez-vous **65 ans** ou plus ? (62 ans dans certains cas, voir plus bas.)
- [ ] **Retraites** : avez-vous demandé **toutes** vos retraites, de base et complémentaires, françaises et étrangères ? Votre conjoint aussi ?
- [ ] **Ressources** : vos ressources sont-elles sous le plafond (1 043,59 € par mois seul, 1 620,18 € en couple, en 2026) ?
- [ ] **Résidence** : vivez-vous en France de manière stable ?
- [ ] **Nationalité** : êtes-vous Français, ou dans un des cas prévus pour les étrangers ?

Cinq oui : faites la demande. Un doute : faites quand même la **simulation** gratuite sur mesdroitssociaux.gouv.fr. Elle n'engage à rien.

L'âge

En général, l'Aspa est possible **dès 65 ans**. Elle l'est **dès 62 ans** dans certains cas : l'Assurance retraite cite l'**inaptitude au travail**, une **incapacité permanente d'au moins 50 %** et la **retraite anticipée pour carrière longue** ; Service Public cite aussi la **retraite anticipée pour handicap**. Les deux listes diffèrent un peu : en cas de doute, demandez à votre caisse.

Pour les retraites d'ancien combattant, de prisonnier de guerre, de déporté ou de mère de famille ouvrière, l'âge dépend de l'année de naissance (de 62 ans et 9 mois à 64 ans).

Toutes vos retraites d'abord

La caisse vérifie que vous avez demandé **toutes** les retraites auxquelles vous avez droit, y compris :

- les retraites **complémentaires** (Agirc-Arrco pour les anciens salariés du privé…) ;

- les retraites d'un **autre pays** où vous avez travaillé ;
- une **pension de réversion** si votre époux ou épouse est décédé (Partie 5).

Votre conjoint doit, lui aussi, avoir demandé les siennes. C'est une condition de l'Aspa.

La résidence en France

Vous devez vivre en France (métropole, Guadeloupe, Guyane, Martinique, La Réunion, Saint-Barthélemy, Saint-Martin) de manière **stable** : y avoir votre foyer permanent, ou y séjourner **plus de 9 mois** dans l'année. La preuve se fait par **tout moyen**.

Si vous partez vivre à l'étranger, l'Aspa est **supprimée**. Il faudra la redemander à votre retour.

Si vous êtes étranger

Il faut en général un **titre de séjour autorisant à travailler depuis au moins 10 ans**. Ce n'est pas exigé, notamment, des réfugiés, des apatrides, des anciens combattants pour la France et des ressortissants de l'Union européenne, de l'Espace économique européen et de la Suisse. La liste complète est sur la fiche Service Public.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Petite retraite : l'Aspa et les aides à demander, sans peur pour vos héritiers

Le guide complet compte 25 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :

2. Combien vous toucherez
3. Vos héritiers : ce qui peut être repris, et ce qui ne l'est pas
4. Faire la demande
5. Après la demande, refus, et autres allocations
6. Les aides qui vont avec

+ Vos fiches
+ Vos lettres