Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 38

Anhang: Hors série : 50 clés pour construire sa retraite
Autor: [s.n.]

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: 17.11.2025

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

inances | santé | succession | psychologie | pratique

5036

Hors série Générations Plus

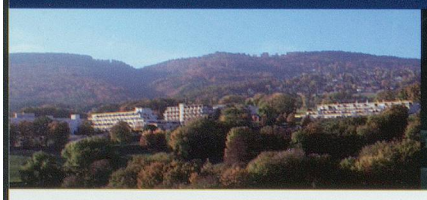
. 9.90

Edition 2012 - 2013

50 clés pour construire sa retraite

1663-2524 01

la gestion du capital SANTÉ



GENOLIER
Swiss Medical Network

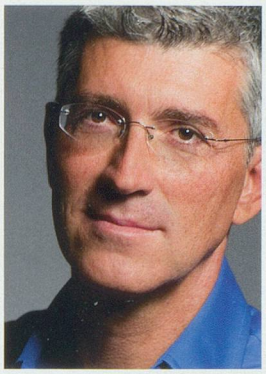
Genolier | Lausanne | Fribourg | Zürich | Montreux | Genève | Winterthour | Lugano | Soleure

Un champ de liberté s'offre à vous

La retraite... Les uns en rêvent; les autres la redoutent. Tout au long de la vie active, elle est omniprésente, phare lointain qui marque la fin d'une carrière, la fin d'une étape. Mais c'est encore si loin, à des années-lumière. Il sera bien assez tôt de s'en occuper demain.

A 20 ans, 30 ans, on peut se permettre cette insouciance. A 40 ans, la vie commence pourtant à nous rattraper. Les décennies suivantes, le temps presse, nous dépasse. Plus question de rêver: demain, c'est déjà maintenant.

La retraite, c'est la rupture. La fin d'une existence préparée, organisée, menée principalement sur le seul champ de la vie professionnelle. Le choc peut être terrible. Financièrement, familialement, socialement, intellectuellement. Mais la retraite, c'est aussi et surtout le début d'un formidable champ de liberté et d'opportunités.



Plus question de rêver: **demain, c'est déjà maintenant.**

Cette période faite d'inconnues peut se préparer, s'organiser, se réussir. Toutes les questions qui permettent de la rendre agréable et sûre sont abordées dans ce hors série de *Générations Plus*. Certaines thématiques dérangent; d'autres rassurent. Mais toutes les réponses se veulent pratiques, utiles, prêtes à l'emploi.

Vous avez entre les mains *50 clés pour construire la retraite*. A vous désormais d'entrouvrir les portes de votre futur. Heureux et épanouissant.

IMPRESSUM

Editeur
«Générations» société coopérative, sans but lucratif

Directeur de la publication
Rédacteur en chef
Jean-A. Luque

Rédaction
Jean-Marc Rapaz, chef d'édition, Sandrine Fattebert Karrab

Rewriter
Joelle Isler

Collaborateurs
Sabrina Faetanini, Frédéric Rein, Estelle Stern, Anne Zirilli

Secrétariat
Sylvia Pasquier, cheffe administration
spasquier@generationsplus.ch
Isabelle Bosson (resp. events)
Dominique Rochat, (resp. abonnements)
drochat@generationsplus.ch
Gabrielle Bovay, (apprentie)

Administration et rédaction
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne
Tél. 021 321 14 21
Fax 021 321 14 20
Secrétariat ouvert de 8 h à 12 h et 13 h 30 à 17 h

Responsable marketing
Claire-Lise Rimaz

Abonnements
11 numéros par an 60 francs
Etranger: prix sur demande

Réalisation graphique
Jonas Pahud, graphiste
Greg Williams, graphiste

Lithographie
Jacqueline Rausis

Impression Swissprinters Lausanne SA, Renens

Tirage: 50 000 exemplaires

Régie publicitaire
Suisse romande:
Publi Annonces SA
3, Chemin de la Charpente / CP 194
1219 Le Lignon
Tél. 022 308 68 78
Fax 022 342 56 12
www.publi-annonces.ch

Suisse alémanique:
Publimag SA
Seilerstrasse 8 / cp 3001 Berne
Tél. 031 387 22 1
Fax 031 387 21 00
service.be@publimag.ch

LES PILIERS DE LA RETRAITE

1 «C'est à 50 ans que l'on construit son futur» 6-7
2 Calculez votre future rente AVS 8-9
3 Est-il inévitable de travailler plus? 8-9
4 Comment l'AVS fonctionne-t-elle? 11
5 Le premier pilier en Europe 12-13
6 Les interrogations du deuxième pilier 15-16
7 Bien choisir et faire fructifier son 3e pilier 20-21
8 Certificat de prévoyance 22-23
9 Taux de conversion et LPP 24-25
10 La rente viagère 26-27

PARLONS CONCRÈTEMENT

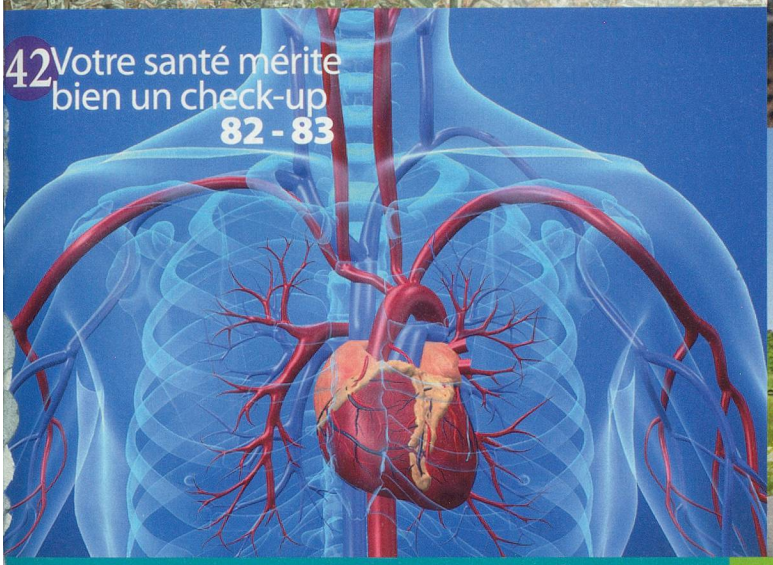
11 La planification de la retraite 28-29
12 Quel budget pour la retraite? 30-31
13 Chômage tardif 32-33
14 Retraite anticipée 34-35
15 Toujours actif grâce au bénévolat 36
16 Les femmes à l'heure de la retraite 38-39
17 Envie de vivre sa retraite à l'étranger? 40-41
18 Quitter la Suisse... n'efface pas les dettes 42-43
19 Pas de retraite pour les impôts! 42-43

QUESTIONS DE COUPLE

37 Un couple qui dure, c'est possible 74-75
38 Les conséquences d'un mariage tardif 76-77
39 Amour et argent, un mariage difficile 78
40 Divorce avant la retraite 80-81
41 Après... les règles changent 81

SANTÉ

42 Votre santé mérite bien un check-up 82-83
43 Complémentaire à 50 ans 89-90
44 Cancer du sein 91-92
45 Pardon, tu peux répéter? 95
46 Une boussole pour bien passer le cap 97
47 Ces aliments qui nous font du bien 98-99
48 L'art d'être bien dans sa peau 102



IMMOBILIER ET RETRAITE

20 Devenir propriétaire à la veille de la retraite 44-45
21 La pierre, une valeur refuge 47
22 Ma maison, un moyen de financer ma retraite? 48-49
23 Que faire avec son prêt hypothécaire? 50-51
24 Faut-il offrir sa maison aux enfants? 53
25 Séjour à l'EMS: que faire de sa maison? 54-55

SUCCESSION ET HÉRITAGE

26 Préparer sa succession 56-57
27 Succession entre concubins 58-59
28 Je viens d'hériter! 60-61
29 Accepter une succession 63
30 Défi professionnel: transmettre son entreprise 64-65
31 Comment aider mes enfants 66-67
32 Fisc et donations 69
33 Usufruit 70-71
34 Entretien des parents 70-71
35 Libre choix de l'EMS 72
36 Décès 73

QUE DU BONHEUR...

49 Comment s'offrir de belles vacances 103-105
50 «Pour célébrer notre nouvelle vie...» 106-107

NOS EXPERTS

Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

Brigitte Demierre Prikhodkine
Rédactrice financière BCV

Sylviane Wehrli
Juriste, ancienne juge de paix

1 «Il faut se préparer que l'on construit

Chômage, divorce, cotisations lacunaires dans la prévoyance: nombre de difficult à ce nouveau départ. Pour réussir cette étape, il est indispensable de consolider s

Wollodja Jentsch

«Avec l'entrée de plein fouet dans l'économie globalisée, le contrat "moral" entre employeurs et salariés a été remis en question, affirme **Guy Bovey**, directeur d'AvantAge, le centre de compétence lié à Pro Senectute. Jusqu'à la crise des années 1990, de bons services offerts à son employeur pendant 10, 20 ou 30 ans vous permettaient d'avancer serein vers la retraite. Les entreprises ne licenciaient pas leurs collaborateurs fidèles de 50 ans et plus, précise-t-il. Désormais, la vie en entreprise n'est plus un "long fleuve tranquille": la carrière à long terme et la sécurité de l'emploi sont en voie de disparition. Le maintien d'un haut niveau d'employabilité en fin de carrière (dès 50 ans) est déterminant. A contrario, une période de chômage et/ou une baisse de revenu et /ou un divorce en fin de carrière peuvent peser lourd sur sa marge de manœuvre et son niveau de vie de retraité.»

Les Suisses sont-ils conscients de ce qui les attend?

Guy Bovey – Chacun est plus ou moins conscient que le monde du travail a changé. Mais la crainte de cette réalité agit plutôt comme un anesthésiant, les gens évitant le plus souvent de regarder ce risque en face en pensant qu'ils «passeront entre les gouttes».

En cotisant à l'AVS et à leur 2e pilier, la plupart pensent être en sécurité financière pour leurs vieux jours. Seule une petite minorité s'est renseignée sur ce que seront ses futurs revenus à 64 ou 65 ans. Et la grande majorité se trouve tout à coup

'c'est à 50 ans son futur»

trencontrées dans les années qui précèdent la retraite, peuvent gravement nuire sfinances et de se préparer psychologiquement, selon Guy Bovey, patron d'AvantAge.

surprise, lorsqu'arrivant aux portes de la retraite, elle découvre qu'elle n'aura pas naturellement «le maximum». Une rente individuelle de l'AVS peut varier entre 1160 fr. et 2320 fr. par mois, selon les circonstances. Des lacunes ou des baisses de cotisations au 2e pilier en fin de carrière peuvent avoir des répercussions sérieuses sur son avoir LPP. Peu de personnes ont le courage de regarder cette situation en face et de s'y préparer.

Dans les «catastrophes» qu'on ne souhaite à personne, il y a le chômage, bien sûr, et vous relevez également, l'impact d'un divorce et des emprunts à son 2e pilier pour acquérir un bien immobilier.

La survenue du chômage après 50 ans est un sérieux défi. Pour faire face aux préjugés («trop chers, peu adaptables, avec des risques maladie longue durée, dépassés par la technologie»), la meilleure arme demeure la formation continue. Les prestations de l'assurance chômage étant souvent très limitées pour opérer un vrai recyclage, chaque travailleur devrait se constituer un «capital formation» de 5000 à 30 000 fr. selon les secteurs, afin de pouvoir s'offrir en cas de nécessité, une formation complémentaire pointue, qui sera souvent un atout déterminant pour recoller au marché de l'emploi.

Le divorce, comme le chômage, n'arrive pas qu'aux autres. Divorcer, c'est partager son capital du 2e pilier par deux pour les années de mariage. Là aussi, l'impact sur le niveau de sa retraite peut être conséquent, surtout s'il survient entre 50 et 60 ans ou si l'on ne dispose pas du temps et du niveau de salaire suffisant pour racheter le montant versé à son (sa) ex-conjoint(e). L'acquisition d'un bien immobilier via son 2e pilier devrait être pensé comme un placement à long terme, susceptible de faire baisser sa charge de loyer une fois franchie la porte de la retraite. Sans un remboursement de ce prêt du 2e pilier, dûment prévu dans son futur budget, on risque d'arriver à la retraite avec une rente réduite et une charge d'intérêt fort pesante.

Dans ce contexte d'incertitude relative à sa fin de carrière, que conseillez-vous?

Par rapport au chômage, il est important de tout faire pour rester attractif. Face au risque d'une perte momentanée ou d'une diminution de son 2e pilier (chômage, divorce, emprunt), la constitution d'une épargne, sous forme de 3e pilier lié (avec déduction fiscale jusqu'à 6682 fr./an) est certainement une solution intéressante. Elle peut permettre de compenser des lacunes ou alors de servir d'appoint lors d'une prise de retraite anticipée, choisie ou contrainte. En conclusion, ce n'est pas à 60 ans qu'il s'agit de se préoccuper de ses perspectives financières pour la retraite, mais bel et bien à 50 ans déjà. A cet âge, il nous reste entre 10 et 15 ans pour se prémunir contre certains risques ou remédier à une situation financière visiblement lacunaire pour l'entrée en retraite.

S'il est important d'anticiper sa future situation financière à 50 ans déjà, comment faut-il se préparer psychologiquement à cette nouvelle étape de la vie qu'est la retraite?

Que l'on soit clair, à 50 ans, son énergie et sa motivation doivent être tournées vers le maintien de son insertion sur le marché du travail, et non vers la retraite!

Ce n'est qu'un ou deux ans avant la date effective de la fin de sa vie professionnelle, qu'il est utile de regarder en face les changements multiples et simultanés, auxquels chacun devra faire face, du jour au lendemain et ainsi se donner les moyens de bien gérer cette transition pour se redéployer avec bonheur dans ce nouvel espace de liberté.

Autrement dit, il faut avoir en tête que le passage à la retraite, qu'on le veuille ou non, est une cassure dans ses habitudes de vie et qu'il faut s'adapter à une situation totalement nouvelle, seul(e) ou en couple. Là aussi, une préparation s'impose. Dans ce domaine, le seul recours à une liste de bons conseils, même si c'est utile, sera souvent insuffisant. La participation à un séminaire animé par des professionnels est vivement recommandée. Cela permettra à chacun de faire le tour des questions auxquelles il sera confronté et de mettre en place des repères qui baliseront ce moment de transition. S'arrêter deux ou trois journées pour apprivoiser 20 ou 30 ans de vie n'est pas un luxe.

2 Calculez votre future

**Au terme de notre activité professionnelle, nous touchons notre premier pilier. (
montant des cotisations, d'éventuelles années manquantes, mais aussi de possibi**

L'AVS est le premier pilier sur lequel se reposer financièrement une fois à la retraite. Les femmes y ont droit à 64 ans, les hommes à 65 ans. Mais au fait, comment estimer son montant? Tout d'abord, il faut déterminer si l'on a droit à une rente complète – qui découle de 43 années de cotisations chez les femmes et 44 ans pour les hommes – ou partielle, résultant d'une durée d'assurance incomplète.

Une année non cotisée équivaut peu ou prou à un retranchement de 2,3 % sur la somme allouée. Les conséquences d'une retraite anticipée, en revanche, amputent la future rente de 6,8 % si elle est avancée d'un an, et de -13,6 % pour deux ans. «Les lacunes d'assurance représentent le seul cas de figure qui débouche sur une rente qui n'est pas complète», souligne Laurent Delapierre, chef du bureau des rentes au service des assurances sociales de Lausanne.

A contrario, on peut travailler au-delà de l'âge ordinaire de la retraite, mais cela ne permet pas de rattraper les années manquantes. Cet ajournement de la rente donne toutefois droit à un supplément, cette dernière étant par la suite majorée... de 5,2 % pour une année de labeur supplémentaire, et jusqu'à 31,5 % pour un plafond fixé à 5 ans – durant cette période, la personne dont les revenus atteignent 1400 francs par mois ou 16 800 fr. par année continue de cotiser à l'AVS, à l'AI et aux APG, mais plus à l'assurance chômage (AC). «L'avantage d'ajourner sa rente est relatif, commente Laurent Delapierre. Un homme qui toucherait une rente de 2000 fr. recevrait près de 2600 fr. en prenant sa retraite à 70 ans. Mais durant ces 5 ans, la personne perd potentiellement 120 000 fr., soit 60 mois de rente à 2000 fr. Une somme conséquente! L'espoir de tirer un avantage de cette option est réalisé environ 15 à 20 ans plus tard, si on tient compte de tous les paramètres, comme les intérêts bancaires. Mais est-ce vraiment intéressant de récupérer cet argent à l'approche de ses 90 ans?»

Et les bonus?

Ce qui est par contre intéressant d'un point de vue de sa rente AVS, c'est d'avoir quelqu'un à charge. Les deux bonifications sont en effet liées à des tâches éducatives ou d'assistance. La première est automatiquement octroyée durant les années où est exercée une autorité parentale sur un ou des enfants de moins de 16 ans. La seconde s'applique lorsque l'on prend sous son aile un parent qui est au bénéfice d'une allocation pour impotence d'un degré moyen au moins. «Depuis le 1er janvier 2012, la personne assistée doit habiter dans un rayon de 30 km de chez soi, alors qu'auparavant, elle devait loger dans l'immeuble ou une habitation adjacente, note le spécialiste. Pour bénéficier de cette bonification, il faut faire une demande écrite, renouvelable d'année en année.»

Ces deux bonus – qui ne peuvent pas être cumulés durant un même laps de temps – octroient un «avantage» qui prend la forme d'une majoration. Celle-ci représente le triple de la rente de vieillesse annuelle minimale en vigueur au moment de la naissance du droit à la rente. «Ces bonifications sont divisées à parts égales entre les conjoints mariés. En cas de divorce, c'est celui qui conserve l'autorité parentale sur les enfants qui touche l'entier du bonus

3 Est-il inévitable

Milieux économiques et politiques parlent de relever l'â

Le dossier est étiquetté «ultra sensible»: ouvrir le débat sur l'AVS, c'est ne pas manquer d'évoquer le relèvement de l'âge de la retraite, logique pour les uns, antisocial pour les autres. Faudra-t-il travailler plus longtemps à l'avenir? L'évolution démographique donne à penser que oui. Mais de combien d'années la vie professionnelle pourrait-elle être prolongée et à partir de quand la révision entrera-t-elle en vigueur?

C'est à toutes ces questions que les partenaires syndicaux, les politiques et, sans doute, en dernier recours, le peuple, devront répondre ces prochaines années Le processus est délicat. La dernière tentative de réviser l'AVS, la 11e de l'histoire, s'est soldée par un double échec. D'abord en votation populaire, même si le projet prévoyait d'agir aussi sur les recettes, via une hausse de la TVA, la volonté de mettre l'âge de la retraite des femmes au même niveau que celui des hommes n'a pas trouvé grâce devant le peuple en 2004: 67,9 % de non. Le Parlement s'est ensuite emparé du dossier pour mieux l'enterrer.

Ce n'était que partie remise. Les milieux économiques ont déjà entamé

rente AVS

evenu dépend du
onifications.

Dmitriy Shironosov

éducatif», précise Laurent Delapierre.

Dans tous les cas, la rente AVS ne peut pas dépasser un certain montant, plafonné à 2320 francs pour une personne seule, 3480 francs pour un couple, soit 150 % de la rente individuelle maximale. Tout dépend naturellement du salaire que l'on a gagné durant sa vie professionnelle. A l'autre bout des tabelles de rentes complètes, on trouve la somme minimale de 1160 francs.

Entre ces extrémités, une nuée d'échelons différents... «Chaque situation est singulière et possède, au-delà des généralités, ses particularités», tient à préciser le chef du bureau des rentes au service des assurances sociales de Lausanne. Pour se faire une première idée de sa rente, on peut rentrer ses propres données sur internet sur www.acor-avs.ch/?lg=fr. Et en tout temps, on a la possibilité de demander une estimation à sa caisse, généralement la dernière auprès de laquelle on cotise. Car il n'est jamais trop tard pour se préoccuper de son avenir financier!

de **travailler plus?**

le la retraite. Est-ce un mal nécessaire? Existe-t-il des alternatives?

la croisade, tout en observant une certaine prudence. Patron des patrons vaudois, Christophe Reymond tient un langage très clair: «Il n'y a pas un besoin aussi urgent de révision que pour l'AI ou le chômage par exemple. Le résultat d'exploitation 2011 de l'AVS est positif, c'est la stricte vérité.»

«Ce qui n'est pas contesté non plus, admet Christophe Reymond, c'est que dans une dizaine d'années, environ, il devrait manquer entre 2 et 8 milliards de francs dans la caisse.» A partir de là, les scénarios divergent. Une solution consisterait à relever les prélèvements salariaux, peut-être la TVA, de 0,5 à 2 %, ou encore de repousser l'âge de la retraite de deux à trois ans pour l'horizon 2020-2030. C'est cette dernière solution qui est privilégiée par les milieux économiques.

A la recherche d'un consensus

Plus facile à dire qu'à faire. Christophe Reymond en est conscient: «Pour avoir la moindre chance politique d'aboutir, il faudra y aller progressivement, en étalant par exemple un report mois par mois de l'âge de la retraite. Il faudra aussi trouver un consensus. Mais la chance de la Suisse, c'est qu'au final quasi tout le monde s'accorde à dire que nos institutions sociales doivent être financées.»

Le chemin sera effectivement parsemé d'obstacles. Il suffit d'écouter Chantal Bianchi, juriste à l'Union syndicale suisse: «Jusqu'en 2025-2030, la caisse ne sera pas dans les chiffres rouges. Il n'y a donc aucune urgence. Nous ne voulons pas toucher à l'âge de la retraite. Nous pensons au contraire qu'il faut relever les montants AVS pour les classes moyennes; on voit qu'ils ne sont plus suffisants pour compenser les rendements du 2e pilier. C'est clair, il faut trouver des moyens financiers.»

www.generationsplus.ch

EURO RSCG GENÈVE

Générations Plus
ACTEUR DE SON TEMPS

FAMILLES
Les mamies remplacent les jeunes filles au pair

AMITIÉS
Un tandem pour la vie?

PASCAL COUCHEPIN
«Le libre choix médical est une farce!»

Pour plus de bien-être.

Gardons notre énergie intacte. Cultivons-la. Fonçons vers de nouvelles sources d'épanouissement. Nos envies sont à nous. Notre mensuel aussi : Générations Plus.

s'abonner téléphone : 021 321 14 21

Générations Plus
ACTEUR DE SON TEMPS

4 Comment l'AVS fonctionne-t-elle?

L'assurance vieillesse et survivants (AVS) est le premier des trois piliers prévus par la Constitution fédérale. Elle a vu le jour le 1er janvier 1948.

La loi prévoyait la retraite à 65 ans, un échelonnement des rentes, des caisses de compensation, un financement constitué essentiellement de cotisations prélevées sur les salaires, l'affiliation obligatoire pour toute personne résidant en Suisse et pour les citoyens suisses de l'étranger travaillant pour une entreprise domiciliée en Suisse.

L'AVS s'est construite petit à petit et les sept premières révisions (de 1951 à 1969) ont surtout servi à consolider l'assurance de base. Les révisions ultérieures ont permis d'améliorer les prestations, de consolider l'acquis et de l'adapter en fonction de l'évolution de la société.

Qui est concerné?

Sont obligatoirement assurées à l'AVS les personnes exerçant une activité lucrative en Suisse (ce qui comprend également les frontaliers et les travailleurs étrangers), ainsi que les autres personnes domiciliées en Suisse, c'est-à-dire les enfants et les personnes sans activité lucrative (étudiants, invalides, rentiers, conjoints au foyer, etc.). Il existe des conditions spéciales pour les étudiants qui renoncent à leur domicile en Suisse. Il est également possible de s'assurer à titre facultatif pour les ressortissants suisses ou étrangers d'un pays de l'UE/AELE qui vivent dans un pays non membre de l'UE/AELE.

Toutes les personnes assurées à l'AVS sont tenues de payer des cotisations, hormis les enfants et les conjoints sans activité lucrative, du moment que l'autre conjoint actif s'acquitte d'une cotisation équivalant au moins au double de la cotisation minimale AVS (soit 950 fr. à ce jour). Ce procédé est également appliqué au conjoint qui travaille dans l'entreprise de l'époux(se) sans percevoir de salaire en espèces.

Pour les salariés, c'est l'employeur qui se charge de déduire du salaire mensuel les cotisations dues à l'AVS et de les verser à la caisse de compensation. Les indépendants se chargent de cette tâche eux-mêmes, sur la base du revenu soumis à l'impôt fédéral direct.

Le taux de cotisation en 2012 s'élève à 10,3 % (8,4 % AVS, 1,4 % AI, 0,5 % APG). La moitié est versée par le salarié et l'autre moitié par l'employeur. Les indépendants doivent s'acquitter de la totalité de la cotisation, qui s'élève à 9,7 % (pour un revenu égal ou supérieur à 55 700 fr.).

Le financement de l'AVS est assuré en majeure partie par les cotisations perçues sur les salaires des employés ou les revenus des indépendants, ainsi que sur les primes versées par les personnes sans activité lucrative (les étudiants, les préretraités et, depuis 1997, les veuves et les épouses dont le mari n'a pas d'activité lucrative). S'y ajoutent des subventions fédérales (alimentées principalement par les taxes sur le tabac et les boissons distillées) et cantonales et les revenus financiers des caisses de compensation.

L'AVS est financée selon un système de répartition: les cotisations encaissées sont redistribuées pendant la même période aux ayants droit.

Chaque personne assurée possède un compte individuel, où sont inscrits les revenus annuels sur lesquels l'assuré paie sa cotisation à l'AVS. Ils serviront de base au calcul de la future rente. Pour les personnes mariées ou en partenariat enregistré, le revenu de chacun des conjoints acquis pendant la durée du mariage/partenariat est partagé en parts égales et réparti dans le compte individuel de chacun d'eux. En sus des revenus, des bonifications pour tâches éducatives ou d'assistance peuvent être ajoutées au compte individuel. Le calcul de la rente exacte ne peut se faire qu'au moment de l'âge de la retraite, lorsque tous les éléments sont connus. Un calcul anticipé approximatif peut toutefois être demandé.

Défi démographique

Le système de répartition de l'AVS et le fait que ses recettes soient basées pour l'essentiel sur le revenu des assurés actifs nécessitent un bon équilibre entre actifs et bénéficiaires de rentes. Si, en 1950, on avait 6,5 actifs pour 1 retraité, ce chiffre a baissé à 4 actifs en 2000 et une projection en 2030 le fixe à 2,5. La baisse de l'indice de fécondité et l'allongement de l'espérance de vie entre la date de création de l'AVS et aujourd'hui ont déformé la pyramide des âges et laissent supposer des difficultés futures de financement de l'AVS. Depuis 1999, un pour-cent sur la TVA est perçu pour compenser la réalité démographique et, depuis 2000, un impôt sur les maisons de jeux. En sus de la problématique démographique, l'AI et les APG ponctionnent dans le fonds de compensation de l'AVS, destiné initialement à pallier les fluctuations des dépenses annuelles.

La problématique de l'évolution démographique nécessite une réforme de l'AVS en profondeur. Le Conseil fédéral aura donc à se pencher une nouvelle fois sur sa révision, avec l'appui de la Commission fédérale de l'AVS/AI et des partenaires sociaux.

5 Le premier pilier en Europe
Réformes en cours

Royaume-Uni

Age de retraite 65 ans (H), 60 ans (F)
Anticipation --
Durée de cotisation 30 ans
Décote par année manquante 1/30
Réforme relèvement progressif de l'âge de retraite à 65 ans pour les femmes de 2010 à 2020. A partir de là, l'âge de la retraite va augmenter progressivement et simultanément pour les hommes et les femmes de 65 à 68 ans entre 2024 et 2046

France

Age de retraite 67 ans
Anticipation entre 60-62 ans si nés entre 1952 et 1955; 62 ans pour ceux nés après
Durée de cotisation entre 40 et 41.5 ans suivant l'année de naissance
Décote par trimestre manquant 1.625% et 1.25%
Réforme relèvement de l'âge de la retraite de 65 à 67 ans pour les personnes nées à partir de 1951

Belgique

Age de retraite 65 ans
Anticipation 60 ans si 35 années de cotisation au moins
Durée de cotisation 45 ans
Décote par année manquante 1/45
Réforme relèvement de l'âge de la retraite anticipée de 60 à 62 ans de 2012 à 2016 et durcissement des conditions d'octroi

Luxembourg

Age de retraite 65 ans
Anticipation 57 ans
Durée de cotisation 40 ans
Décote par année manquante 1/40
Réforme dès 2013, baisse des pensions de 14%, avec possibilité de travailler 3 ans de plus pour compenser la perte

Suisse

Age de retraite 65 ans (H), 64 ans (F)
Anticipation 63 ans (H), 62 ans (F)
Durée de cotisation 44 ans (H), 43 ans (F)
Décote par année manquante 1/44

Autriche

Age de retraite 65 ans (H), 60 ans (F)
Anticipation 62 ans ou 60 ans si travail pénible exercé depuis 10 ans
Durée de cotisation 45 ans
Décote par année manquante coefficient fixé entre 4.2% et 15%
Réforme de 2024 à 2033, augmentation progressive de l'âge de retraite des femmes pour atteindre celui des hommes

Danemark

Age de retraite 65 ans
Anticipation --
Durée de cotisation 40 ans de résidence au Danemark
Décote par année manquante 1/40
Réforme relèvement progressif de l'âge de la retraite tous les 6 mois de 65 à 67 ans pour les personnes nées à partir de 1954. Pour les personnes nées à partir de 1963, l'âge de la retraite sera ensuite couplé à l'évolution de l'espérance de vie, de sorte que la durée moyenne de retraite soit de 14.5 années. Si l'espérance de vie augmente, l'âge de la retraite légal devra s'adapter en conséquence. Selon les prévisions démographiques, l'âge de la retraite devrait se monter à 71 ans en 2045

Grèce

Age de retraite assuré avant le 1.1.93, 65 ans (H), 60 ans (F); assuré après le 1.1.93, 65 ans
Anticipation 55 ans
Durée de cotisation 35 ans ou 10'500 jours
Décote par mois manquant 1/267
Réforme dès 2013, plafond du versement des pensions supplémentaires; relèvement de l'âge légal pour la pension anticipée (60 ans, avec 35 années de cotisations); relèvement de l'âge de retraite des femmes ayant à charge 3 enfants (56 à 59 ans), 4 enfants (53 à 57 ans) et 5 enfants (50 à 55 ans)

Allemagne

Age de retraite 65 ans
Anticipation 60 ans
Durée de cotisation pas de durée max., mais pas de décote si 65 ans et 45 années de cotisations
Décote par mois manquant coefficient de 0.3%
Réforme de 2012 à 2029, relèvement progressif de l'âge de retraite de 65 à 67 ans

Un chocolatier dans une vallée d'horloger

L'histoire de Camille Bloch débute en 1929, année de la fondation de l'entreprise à Berne. Six ans plus tard, Chocolats Camille Bloch SA connaît une expansion rapide et s'installe à Courtelary dans une ancienne usine de pâte à papier.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le cacao et le sucre sont rationnés. Cette pénurie de matières premières est à l'origine d'une idée géniale de Camille Bloch : mélanger au chocolat une pâte de praliné à base de noisettes et des noisettes entières. Le fameux Ragusa est né et continue d'être fabriqué selon la recette originale.

Le destin de l'entreprise repose aujourd'hui entre les mains de Daniel Bloch, représentant de la troisième génération. Chaque jour, plus de 15 tonnes de chocolat suisse quittent l'usine de Courtelary. Site exclusif de production. Camille Bloch innove – Ragusa NOIR, Mousse – dans le respect des traditions et d'une qualité sans compromis.

Les spécialités de Camille Bloch sont exportées dans le monde entier. De manière plus ciblée dans les pays suivants : France, Allemagne, Italie, Scandinavie, Canada et USA.

Chocolats Camille Bloch SA est une maison familiale, indépendante et suisse. Elle emploie 180 collaborateurs. Ses produits principaux sont Ragusa, Torino, Mousse et les chocolats fourrés à la liqueur. Les chocolats de Camille Bloch peuvent être personnalisés pour des entreprises, organisations, associations, etc. pour des occasions particulières. Pour plus d'informations : www.camillebloch.ch

6 Les interrogations du deuxième pilier

Proche de la retraite? Vous ne savez pas que faire avec votre caisse de pension. Vaut-il mieux se contenter des rentes qu'elle procurera ou la retirer?

La forme sous laquelle vous prendrez vos prestations du deuxième pilier est une question qu'il faut se poser suffisamment tôt, tout d'abord parce que beaucoup de caisses de pension exigent un délai minimal de trois ans pour être averties dans le cas du choix du capital, mais aussi parce qu'il s'agit d'une décision qui nécessite quelques réflexions préalables.

Trois possibilités

1 La totalité de ses avoirs sous forme de rentes, qui seront versées mensuellement dès la fin de l'activité professionnelle. Ce cas de figure ne nécessite généralement aucune demande préalable auprès de la caisse de pension et sera, sauf exception, appliqué par défaut. La rente est imposée intégralement comme un revenu.

2 La totalité de ses avoirs en capital, perçu en une fois et imposé sur le revenu de manière unique, à un taux réduit. Ce choix, tout comme le suivant, n'est pas toujours possible et est lié aux clauses du règlement de votre caisse de pension.

3 Une combinaison rente/capital, qui peut être soumise à certaines limites. La loi prévoit, en effet, de pouvoir bénéficier au moins de 25 % de l'avoir de prévoyance minimum sous forme de capital, mais le prélèvement en capital dépend des clauses inscrites dans le règlement de prévoyance.

	VERSEMENT SOUS FORME DE CAPITAL	VERSEMENT SOUS FORME DE RENTE
Préservation du capital	– Possible en fonction de la planification personnelle et de l'évolution des marchés financiers. – Risque d'érosion du capital.	– La préservation du capital n'est pas possible sous cette forme. – Une personne au bénéfice d'une rente d'invalidité ne pourra pas opter pour un versement sous forme de capital.
Sécurité de placement	**Selon la stratégie d'investissement choisie.**	Le paiement est garanti à vie, sous réserve de défaut du fonds de prévoyance.
Revenus bruts	Selon la stratégie d'investissement choisie.	2012: 6,9 % (hommes); 6,85 % (femmes) Le mode de calcul et le taux peuvent varier en fonction des plans de prévoyance et en cas d'anticipation de la retraite.
Traitement fiscal	– Imposition unique lors de la perception du capital à un taux variant en fonction du montant de la commune de domicile et de l'état civil. – Imposition sur la fortune et le rendement de celle-ci.	Rente imposée sur le revenu à raison de 100 %.
Situation des héritiers	Possibilité de transmettre le capital à son conjoint, son concubin, son partenaire enregistré, ses autres héritiers.	– Pour le conjoint/partenaire enregistré, en règle générale: 60 % de la rente de vieillesse. – Pour les enfants à charge: rente d'orphelin. – Pour les autres héritiers: aucune prétention sur le capital. – Si les deux époux/partenaires enregistrés décèdent, que les enfants ont plus de 25 ans ou qu'il ont terminé leur formation, le capital non consommé échoit à la caisse de pension.
Indexation des rentes en fonction de l'inflation	Possibilité de consommer le capital.	Sur décision du conseil de fondation, la rente peut être indexée. Rares sont les institutions de prévoyance qui pratiquent une indexation de manière régulière.

Avantages et inconvénients

Chacune de ces solutions comporte des avantages et des inconvénients. La décision définitive de la forme sous laquelle vous percevrez ces fonds est intimement liée à votre situation personnelle, familiale et financière.

Quelques points qui vont influencer la décision

Niveau des prestations, budget et situation financière

Les deux exemples ci-dessous illustrent un état de fait assez constant: bien que les prestations du deuxième pilier (rente ou capital) soient comparables, c'est le niveau de la fortune globale qui influence la décision. Même avec un capital du deuxième pilier très élevé, cela peut ne pas suffire à assurer un certain train de vie sur la durée s'il n'y a aucune autre fortune, financière ou immobilière.

Situation familiale et état de santé

Il faut savoir que sans époux(se) ou enfant(s) à charge, les avoirs du deuxième pilier, dans le cas de la rente, peuvent échoir à la caisse de pension lors du décès (ceci est notifié dans le règlement). C'est souvent une des raisons pour laquelle l'option du capital est préférée. Les exemples ci-dessous montrent que cela n'est pas toujours possible ni viable à long terme; l'état de santé motivera ainsi également cette décision.

Combinaison rente et capital

Ce choix est à la fois lié à des raisons techniques (le règlement de la caisse ne permet pas toujours de prendre l'entier des avoirs sous forme de capital) et personnelles. La sensibilité des personnes vis-à-vis de ce choix entre également en jeu. Par exemple, si l'on désire absolument le capital pour pouvoir privilégier ses héritiers, mais que la situation financière à long terme n'est pas optimale, une partie en rente pourrait permettre d'assurer un revenu fixe acceptable.

Evolution de la fortune

Exemple 1

Couple sans enfant à charge, retraite à l'âge légal

Revenu annuel avant la retraite:	150 000 fr.
Dépenses courantes (y.c. loyer et ass. maladie): réduites de 15 000 fr. après la retraite.	100 000 fr.
Fortune à disposition (liquidités):	80 000 fr.
Prestations du deuxième pilier: rente	70 000 fr.
ou capital	1 100 000 fr.

Option rente ■ Option capital

Bien que les deux variantes laissent apparaître des lacunes de revenus 20 ans après la prise de la retraite, celles-ci peuvent être plus facilement comblées dans le choix de la rente, en diminuant le train de vie. Contrairement à la prise du capital, l'option rente offrira un revenu régulier à partir de cette date.

Exemple 2

Couple sans enfant à charge, retraite anticipée de 7 ans

Revenu annuel avant la retraite:	172 000 fr.
Dépenses courantes (y.c. loyer et ass. maladie):	145 000 fr.
Fortune à disposition (immobilier, placements, liquidités):	3 980 000 fr.
Prestations du deuxième pilier: rente	82 000 fr.
ou capital	1 375 000 fr.

Bien que les courbes tendent à se rejoindre au fil du temps et que les deux variantes soient tout à fait viables à long terme, l'option capital apporte un gain fiscal plus intéressant et permet de disposer de fonds dans le cadre successoral.

BCN BCJ BCV BCVS BCF Swisscanto

TEST Etes-vous prêt(e) pour votre retraite?

La retraite étant un événement n'arrivant qu'une seule fois dans sa vie, une réflexion à la fois personnelle et financière, ainsi qu'une bonne préparation sont recommandées pour que ces années soient les plus agréables possibles. Y avez-vous déjà songé? Ce test vous aidera à vous situer.

1. **Pour vous, la retraite, c'est:**
   - ⅄ A 65 ans, pas avant!
   - ✹ Vous préférez ne pas y penser: c'est encore loin.
   - ✶ On en fait tout un plat, mais c'est la suite de la vie active!

2. **Savez-vous de quels revenus vous disposerez à la retraite?**
   - ✶ Le système de prévoyance helvétique a tout prévu avec ses trois piliers; vous ne vous faites donc pas de souci.
   - ⅄ Vous avez déjà effectué vos calculs et avez conclu plusieurs polices de prévoyance, au cas où.
   - ✹ Vous savez ce que vous gagnez aujourd'hui; demain, et bien vous verrez demain.

3. **Sous quelle forme prendrez-vous vos prestations du 2e pilier (rente ou capital)?**
   - ⅄ En capital. Si vous veniez à décéder, vos héritiers pourraient pleinement en profiter.
   - ✹ La rente est régulière et vous évitera des questions de gestion.
   - ✶ L'une ou l'autre des solutions a des points positifs. Vous verrez donc le moment venu.

4. **Vous venez d'hériter d'un montant assez conséquent. Qu'en faites-vous?**
   - ✶ Vous profitez de cette somme pour agrandir votre villa.
   - ⅄ Vous effectuez des donations à vos enfants.
   - ✹ Vous laissez l'argent sur votre compte courant.

5. **Lors d'un repas avec un ami proche, celui-ci vous confie ses préoccupations successorales.**
   - ✹ Vous déglutissez péniblement; c'est le genre de sujets qui vous coupent l'appétit.
   - ⅄ Vous lui expliquez comment vous avez organisé la répartition de vos biens à votre décès.
   - ✶ La question de votre succession sera réglée par vos héritiers, à votre décès.

6. **Savez-vous qu'il existe des moyens d'optimiser sa fiscalité?**
   - ⅄ En effectuant des rachats dans votre caisse de pensions et en cotisant au 3e pilier la somme maximale, vous pensez avoir tout bien calculé.
   - ✹ Avec les impôts, on n'est jamais gagnant.
   - ✶ Vous n'avez pas de souci financier. Payer un peu plus d'impôts ne vous pose pas de problèmes.

7. **Pour vous, que signifie «épargner»?**
- Vous gagnez assez bien votre vie pour ne pas avoir à vous soucier d'épargne.
- Limiter vos dépenses pour pouvoir offrir à vos proches les sommes épargnées plus tard.
- Mettre un peu d'argent sur votre compte épargne, quand vous y pensez.

8. **Vous vous considérez comme:**
- Très prévoyant.
- Plutôt cool.
- Vous ne savez pas.

9. **Avez-vous des projets particuliers pour votre retraite?**
- Il faudra trouver un nouveau rythme ; ce ne sera pas facile.
- Vous pourrez faire des vacances prolongées et, pourquoi pas, acheter une résidence secondaire.
- Si votre employeur vous propose de poursuivre votre activité lucrative après 65 ans, c'est oui.

10. **La baisse du taux de conversion servant à calculer vos futures rentes du 2e pilier vous angoisse-t-elle?**
- Ce n'est pas ce genre de sujets qui vous émeut.
- Il vous faudra vous pencher sur la question et ressortir vos anciens certificats de prévoyance.
- Non, car vous savez déjà que vous prendrez vos prestations sous forme de capital.

VOTRE PROFIL

Analyse et conseils par les planificateurs financiers des Banques cantonales des cantons de Vaud, Fribourg, Neuchâtel, Valais et Jura.

Vous avez un maximum de

Le désœuvré

Bien malgré vous, vous êtes rattrapé(e) par les événements de votre vie; si vous êtes marié(e), votre conjoint pourrait prendre le relais pour traiter des questions qui vous ennuient, compte tenu du fait qu'il (elle) sera concerné(e) également par les aspects financiers liés à votre retraite. Faire appel à un professionnel des questions patrimoniales, qui saura vous faire des propositions adéquates sans vous brusquer, apparaît comme une solution à privilégier. Il fera votre check-up financier en prenant tous les éléments en compte, ce qui vous permettra d'avoir une vision claire de votre situation actuelle et des possibilités que vous aurez pour améliorer vos prestations de retraite; tout cela, presque sans lever le petit doigt.

Nos conseils

- Etablir un budget actuel et au moment de la retraite. Pour cela, collecter la documentation suivante: déclaration d'impôt, certificat de prévoyance, relevés bancaires, polices d'assurances, extrait du compte AVS.
- Faire la liste des ses projets (achats particuliers, mode de vie, etc.).
- Si ces étapes vous paraissent fastidieuses, adressez-vous directement à un spécialiste, au minimum 5 ans avant l'âge de la retraite.

Vous avez un maximum de

L'idéaliste

Jouissant de revenus intéressants durant votre activité professionnelle, vous n'avez jamais eu de souci financier. Ne cotisant pas toujours au deuxième pilier dans le cas où vous occupez un poste d'indépendant, des lacunes importantes dans vos revenus à la retraite peuvent survenir si vous n'avez pas prévu une autre source de revenus. Plus votre salaire est élevé durant votre activité professionnelle, plus dure sera la chute à la retraite, car les revenus prévus par l'AVS seront largement au-dessous de votre salaire actuel.

Nos conseils

- Se poser une question: ai-je envie de maintenir le même train de vie qu'aujourd'hui?
- Déterminer ses sources de revenus à la retraite: AVS, 2e pilier si existant, 3e pilier. Pour une année, additionnez le revenu des rentes et comparez-le à votre revenu actuel. La différence devra être prélevée annuellement dans votre patrimoine financier (comptes, dépôts, etc.). Combien d'années pourrez-vous tenir au même rythme?
- Si le temps vous manque, adressez-vous à votre conseiller bancaire habituel, qui pourra effectuer ces calculs et vous proposer une stratégie d'épargne et de prévoyance correspondant à votre profil.

Vous avez un maximum de

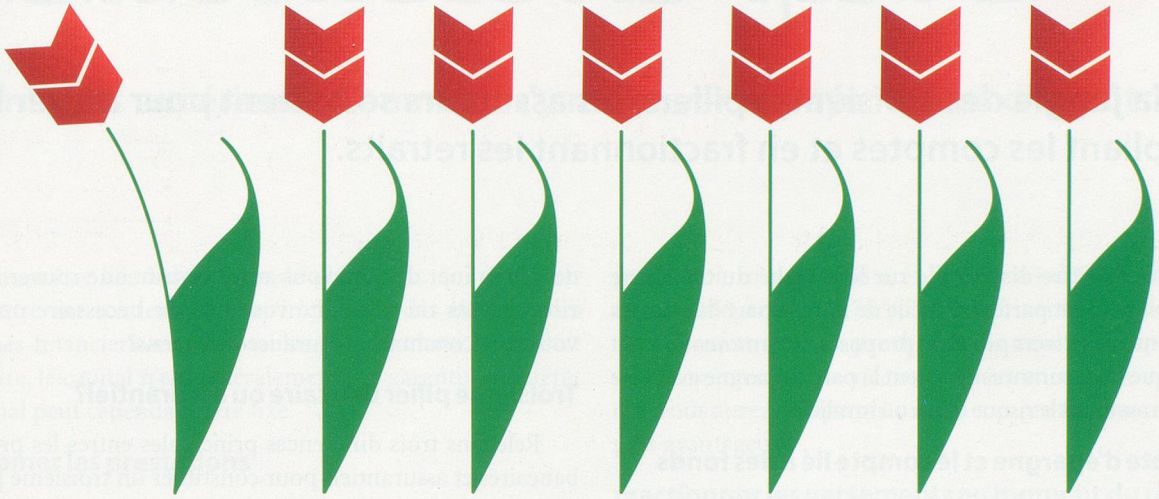
Le fonceur

L'anticipation est votre maître mot. Votre but est de travailler plus, de gagner plus et d'en faire profiter vos descendants. Vous avez déjà tout prévu pour votre retraite. Vous épargnez depuis votre entrée dans la vie active et effectuez des rachats dans votre caisse de pensions chaque année. Vous cotisez au 3e pilier et possédez plusieurs assurances-vie, privilégiant un capital important pour votre entourage en cas de décès. Vous avez déjà pris des dispositions testamentaires et vendrez votre maison dès les enfants hors du cocon familial.

Nos conseils

- analyser vos couvertures de prévoyance en fonction des buts que vous vous êtes fixés. La sur-assurance coûte, mais n'aboutit pas toujours au résultat escompté.
- trouver un équilibre budgétaire entre la vie active et la retraite, afin de pouvoir profiter également du présent.
- planifier sa succession de manière optimale: l'accroissement de l'espérance de vie nécessite que l'on se soucie du financement de sa propre retraite avant de favoriser ses héritiers. Qu'il s'agisse d'analyse financière ou successorale, vous avez la possibilité de faire appel à des spécialistes.

PLANIFICATION FINANCIÈRE POUR LA RETRAITE



BANQUE CANTONALE: À VOS CÔTÉS

BCN BCJ BCV BCVS BCF Swisscanto

GRAND CONCOURS DES BANQUES CANTONALES

A gagner: 6 repas gastronomiques pour 2 personnes d'une valeur de CHF 500.- chacun.

Complétez le bulletin de participation ci-dessous et renvoyez-le d'ici au 23 novembre 2012 à Swisscanto SA, 63, av. de Lavaux, 1009 Pully.

Prénom, Nom _____

Rue, n° _____ NPA, localité _____

Téléphone _____ Date de naissance _____

☐ Je participe uniquement au concours

☐ Je participe au concours et souhaite également être contacté par la Banque Cantonale

du canton de _____ pour un conseil gratuit et sans engagement de ma part.

Conditions de participation: la participation au concours n'est liée à aucune obligation d'achat. Le tirage au sort aura lieu le 30.11.2012. Les gagnants seront avisés par écrit. La date limite de participation est fixée au 23.11.2012. Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Le prix ne peut ni être échangé, ni converti en espèces. Les collaborateurs des banques cantonales ne sont pas autorisés à participer au concours. Une seule participation par personne.

BCN BCJ BCV BCVS BCF Swisscanto

7 Bien choisir et faire

Dans la jungle des troisièmes piliers, les assureurs se battent pour attirer les clien multipliant les comptes et en fractionnant les retraits.

Face à l'offre disponible sur le marché du troisième pilier, il est parfois difficile de faire la part des choses entre les divers produits proposés, notamment du fait que les assurances couplent la part d'épargne avec une prestation assurant le risque décès ou invalidité.

Le compte d'épargne et le compte lié à des fonds

Le troisième pilier dit «bancaire» apparaît sous la forme d'un compte d'épargne offrant un taux d'intérêt préférentiel. Ce dernier varie actuellement entre 1,375 % et 1,8 %. Les versements annuels sont déductibles du revenu imposable pour autant qu'ils ne dépassent pas 6682 francs pour une personne affiliée à une caisse de pension et 20 % du revenu – mais au maximum 33 408 francs – pour une personne non affiliée.

Il est également possible de choisir un troisième pilier sous la forme d'un compte lié à des fonds de placement. Celui-ci permet d'investir une partie ou la totalité des versements annuels sur les marchés financiers dans l'optique d'obtenir un rendement supérieur à celui d'un compte d'épargne traditionnel. Bien que le niveau de risque soit limité légalement (le fonds ne doit pas contenir plus de 50 % d'actions), le risque – à la hausse comme à la baisse – est entièrement à la charge du titulaire du compte. Ce point est important, notamment si vous vous préparez à cesser bientôt votre activité lucrative, car si vous comptiez sur ce revenu et que le marché baisse peu avant le retrait, votre budget pour la retraite risque alors d'être péjoré.

Les produits d'assurance du troisième pilier lié (dit «A»)

Les produits d'assurance du 3e pilier lié revêtent plusieurs formes: l'assurance «mixte» (cumulant une prestation de risque et un capital d'épargne à l'échéance), l'assurance «risque pur» (dont les primes déductibles fiscalement serviront uniquement à assurer le risque décès) et la rente viagère (qui vous permettra, en lieu et place d'un capital, de bénéficier d'une rente au terme du contrat). De même que pour le compte bancaire, les polices d'assurance peuvent être liées à des fonds de placement. A peu près tous les produits d'assurance peuvent être conclus pour assurer un troisième pilier lié, du moment que le contrat respecte les directives imposées par l'Ordonnance sur les déductions admises fiscalement pour les cotisations versées à des formes reconnues de prévoyance (OPP3). Par la suite, c'est à vous de déterminer de quoi vous aurez besoin: une couverture de risque décès ou invalidité vous est-elle nécessaire ou avez-vous déjà conclu une assurance en ce sens?

Troisième pilier bancaire ou assurantiel?

Relevons trois différences principales entres les produits bancaires et assurantiels pour constituer un troisième pilier.

1 Si vous optez pour un compte d'épargne, vous bénéficiez d'une grande liberté de versement, puisque rien ne vous oblige à cotiser chaque année, la somme versée dépendant seulement de ce que vous pouvez – ou voulez – verser. En revanche, avec une police d'assurance à primes périodiques, vous aurez l'obligation de cotiser le même montant chaque année, ce qui peut pourtant vous sembler un avantage s'il vous est difficile d'épargner sans contrainte.

2 Le compte bancaire vous assurera un capital à l'échéance, alors que l'assurance, en sus d'un capital ou d'une rente, pourra également prévoir des prestations en cas d'invalidité ou de décès, ce qui a bien sûr un coût qui viendra obérer la rentabilité.

3 Avec un compte bancaire, la somme que vous obtiendrez à l'échéance correspondra à ce que vous avez versé, augmenté de l'intérêt. Cela est valable pour le seul compte d'épargne car, pour les fonds de placement, il n'y a pas de niveau minimum de prestation à l'échéance. Généralement, le compte d'épargne est exempt de frais; en revanche, des frais de gestion ou une commission sont prélevés sur le compte lié à des fonds de placement.

Dès lors qu'il comporte une part servant à couvrir le risque (décès ou invalidité) et la libération du paiement des primes en cas d'incapacité de gain (l'assurance payant les cotisations à votre place en cas d'incapacité de gain), le produit d'assurance vous offrira un capital épargné qui sera plus faible que les primes effectivement versées, augmentées de l'intérêt présenté. En revanche, ce taux d'intérêt sur l'épargne (1,75 % en 2012) restera inchangé durant toute la durée de votre contrat d'assurance, vous offrant une stabilité de rendement.

Si votre assureur vous propose un taux d'intérêt plus élevé, il est utile de lui demander de quelle manière il calcule cet intérêt. Sachez en tous les cas que le taux d'intérêt appliqué à l'épargne ne dépassera pas le taux technique. Certes des excédents peuvent exister, et cela vous ferait bénéficier d'un rendement plus conséquent, mais ces excédents ne sont pas garantis. L'assurance, tout comme le compte bancaire,

fructifier son 3e pilier

vec des intérêts supérieurs. Comment s'y retrouver et payer moins d'impôts en

peut aussi être liée à des fonds de placement, qui devraient permettre un rendement plus important dès lors que les marchés financiers sont favorables. Tout comme le produit bancaire, le capital n'est généralement pas garanti; un intérêt minimal peut cependant être fixé.

Combiner les prestations

Un bon compromis pourrait être de coupler une prestation bancaire avec une police d'assurance. Toutefois, cette solution serait plus avantageuse pour un jeune couple qui désirerait se prémunir contre les risques de décès.

La combinaison des deux produits sera utile uniquement si vous avez besoin d'une assurance de risque décès. A treize ans de la retraite légale, le risque assuré aura un certain coût. Effectivement, en cotisant 6682 fr. annuellement pendant ces années, vous obtiendrez un capital de 88 423 fr., y compris les excédents, en cas de vie à l'échéance avec une assurance mixte (soit un taux d'intérêt de 0,25 %) et 98 289 fr. avec un compte d'épargne à 1,75 %. En combinant compte et police, vous permettriez à vos proches de disposer d'un capital en cas de décès et, en cas de vie, vous auriez en supplément la part que vous aurez pu épargner sur le compte avec un rendement plus avantageux.

Fractionner les versements au moment du retrait

Le fait de fractionner le versement du troisième pilier lié sur plusieurs années est toujours avantageux, car il permet de limiter la progression fiscale, son intérêt augmentant avec le montant.

Toutefois, le splitting d'un compte ou d'une police d'assurance du troisième pilier A n'est pas possible. Vous devez effectivement ouvrir plusieurs comptes ou polices qui devront être alimentés de manière séparée et dont le solde de chacun sera versé sur des années distinctes.

Exemple pour un homme marié domicilié à Pully (VD)

	Capital à l'échéance 200 000 fr.		Capital à l'échéance 100 000 fr.		Capital à l'échéance 50 000 fr.	
2012	Retrait en 1 fois	Retrait en 2 fois (parts égales)	Retrait en 1 fois	Retrait en 2 fois (parts égales)	Retrait en 1 fois	Retrait en 2 fois (parts égales)
Retrait	200 000 fr.	100 000 fr.	100 000 fr.	50 000 fr.	50 000 fr.	25 000 fr.
Imposition du retrait	- 16 001 fr.	- 5633 fr.	- 5633 fr.	- 2107 fr.	- 2107 fr.	- 717 fr.
Total	183 999 fr.	94 367 fr.	94 367 fr.	47 893 fr.	47 893 fr.	24 283 fr.
2013						
Retrait	0 fr.	100 000 fr.	0 fr.	50 000 fr.	0 fr.	25 000 fr.
Imposition du retrait	-0 fr.	-5633 fr.	-0 fr.	-2107 fr.	-0 fr.	-717 fr.
Total	0 fr.	94 367 fr.	0 fr.	47 893 fr.	0 fr.	24 283 fr.
Différence d'impôt	4735 fr.		1419 fr.		673 fr.	

8 Décryptez les détails du certificat de prévo

Chaque année, votre institution de prévoyance professionnelle (ci-après «IP») a l'obligation de vous faire parvenir votre certificat de prévoyance. Ce document vous permet d'avoir une vue d'ensemble du montant de vos avoirs de prévoyance (épargne), des prestations que vous pourriez obtenir en cas d'invalidité ou des rentes perçues par votre conjoint et vos enfants si vous décédiez. Il présente, en outre, une projection de vos prestations de retraite en utilisant les taux actuellement en vigueur.

Chaque IP possède son propre certificat de prévoyance et utilise des termes spécifiques pour qualifier chacun des éléments qui y figurent. Pour bien comprendre votre certificat de prévoyance personnel, il faudra, le plus souvent, vous adresser à votre IP, qui pourra vous l'expliquer dans le détail.

Données personnelles

Dans ce chapitre, l'élément le plus important est la date de la retraite réglementaire 1: il s'agit de l'année où vous aurez 65 ans si vous êtes un homme ou 64 ans si vous êtes une femme.

Salaires annuels

Le salaire déterminant est votre rémunération brute annuelle 2. Le salaire assuré pour l'épargne et les risques 4 a b est le salaire qui servira de base pour le calcul de vos futures prestations; c'est également sur ce salaire que sont calculées les cotisations annuelles que vous et votre employeur versez chaque année sur votre compte. Dans le cadre de ce certificat, le salaire assuré est calculé en soustrayant au salaire déterminant une déduction de coordination 3. Cette dernière sert en fait à coordonner les prestations du deuxième pilier avec celles du premier pilier (AVS). Le montant de la déduction de coordination peut varier d'une IP à l'autre; il peut même être nul, notamment lorsque l'IP veut offrir des prestations supérieures au minimum légal.

Constitution de l'épargne

Dans cette partie, vous verrez l'évolution de votre capital de prévoyance pendant l'année considérée si vous venez de changer d'employeur et que vous transférez votre ancien avoir de prévoyance dans votre nouvelle IP (apport de libre passage), si vous avez effectué des rachats (versement volontaire servant à compléter vos prestations de prévoyance) 5 ou si vous avez prélevé un montant dans le cadre du financement de votre propre logement 6.

Ensuite est indiqué le montant des cotisations épargne employé-employeur 7 qui a été versé dans l'année. Ces cotisations sont calculées selon un taux fixé en fonction du plan de prévoyance.

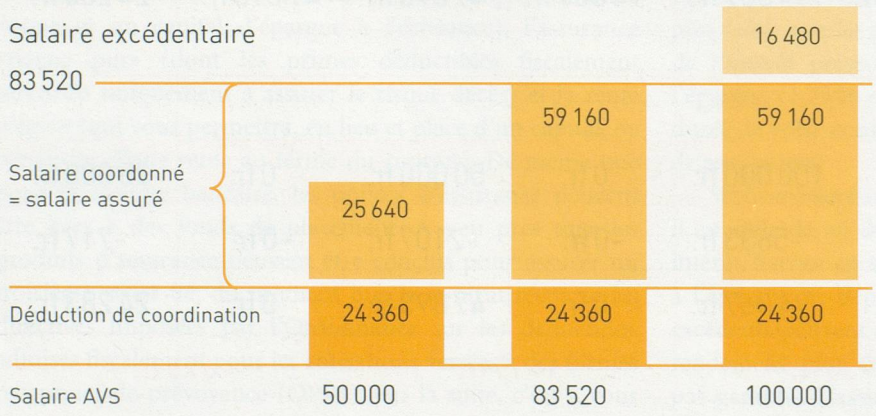
Un taux d'intérêt 8 est ensuite appliqué sur le capital épargne, sur les apports de libre passage, sur les versements volontaires et les retraits, selon le schéma suivant:

- capital épargne au 1er janvier: porte intérêt durant une année entière
- apports de libre passage et versements volontaires: portent intérêt depuis leur date de réception par l'IP
- retraits: portent intérêt depuis leur date de versement par l'IP
- bonifications d'épargne de l'année: ne portent pas intérêt

Le total de votre épargne en fin d'année est indiqué 9, de même que le montant minimum de votre capital épargne si vous aviez été assuré uniquement selon les exigences minimales définies par la LPP 10; ce montant, mentionné à titre indicatif et comparatif, et ne constituant donc pas un droit complémentaire, est inclus dans le capital épargne au 31 décembre.

Votre IP peut ajouter, à titre indicatif, le capital épargne présumé au jour de votre retraite 11. Il est conseillé de prendre ce chiffre avec des pincettes, surtout si vous êtes jeune. En effet, le taux d'intérêt utilisé pour la projection du capital épargne peut varier au cours des années.

Deuxième pilier - salaire assuré minimum légal



de votre
yance

CERTIFICAT DE PRÉVOYANCE AU 31.12

Contrat no :

Données personnelles du bénéficiaire

Nom	XXXX	Date d'affiliation	01.06.2000
Prénom	XXXX	Etat civil	Célibataire
No AVS	XXX.XX.XXX.XXX	Date de mariage	
Sexe	Masculin	Retraite réglementaire 1	01.02.2035
Date de naissance	15.01.1970		

Salaires annuels CHF

Salaire déterminant	2	60'000.00
Déduction de coordination	3	23'205.00
Salaire assuré pour l'épargne	4 a	36'795.00
Salaire assuré pour les risques	4 b	36'795.00

Constitution de l'épargne

Epargne accumulée au 01.01.2012		13'628.00
Apports de libre passage, rachats	5	0.00
Retraits anticipés, remboursements	6	0.00
Divers		0.00
Cotisations affectées à l'épargne	7	3'679.50
Intérêts totaux (3.25 %)	8	442.90
Epargne accumulée au 31.12.2012	9	17'750.40
(dont avoir de vieillesse minimum selon la LPP : 17'453.80)	10	
Epargne présumée et projetée à 2.50 % au 01.02.2035	11	234'273.00

Libre passage et encouragement à la propriété

Prestation de libre passage	12	17'750.40
Montant disponible pour l'accession à la propriété du logement	13	0.00

Prestations assurées

Retraite	14	
Capital vieillesse selon règlement au 01.02.2035		234'273.00
Rente annuelle de vieillesse dès le 01.02.2035		15'904.80
Rente annuelle d'enfant de retraité		3'181.20
Invalidité	15	
Rente annuelle d'invalidité (délai d'attente 24 mois)		11'232.60
Rente annuelle d'enfant d'invalide		2'246.40
Décès	16	
Rente annuelle de conjoint		6'739.80
Rente annuelle d'orphelin		2'246.40

Remarques

Rachat maximal possible (sous réserve des dispositions légales et réglementaires)	17	19'136.65

Toute demande de rachat doit être préalablement adressée à la Fondation.
En cas de divergences entre le règlement et les indications susmentionnées, le règlement fait foi.
Ce certificat annule et remplace le certificat précédent.
Les prestations assurées susmentionnées ont été déterminées sur la base des dispositions réglementaires et légales en vigueur pour l'année de référence notamment en ce qui concerne l'âge terme, les montants-limites, le taux d'intérêt et les taux de conversion. Elles sont donc communiquées à titre indicatif sous toute réserve des adaptations légales futures.

Lausanne, le xx.xx.xxxx

Libre passage et encouragement à la propriété

Dans cette partie sont indiquées la prestation de libre passage qui vous aurait été versée si vous aviez quitté votre IP à la date du certificat 12 et la somme disponible que vous pourriez prélever par anticipation dans le cadre de l'encouragement à la propriété du logement 13.

Prestations assurées

Dans cette partie sont indiquées les différentes prestations que vous pourriez obtenir selon le cas de prévoyance (retraite, invalidité ou décès). Pour ce qui est de la retraite 14, il s'agit d'une projection calculée avec les chiffres actuels; ainsi, si vous n'êtes pas proche de la retraite, ce chiffre ne reflète pas la réalité. Il pourra être plus ou moins élevé en fonction des taux d'intérêts appliqués sur l'épargne jusqu'à votre retraite et en fonction du taux de conversion effectivement appliqué au jour de la retraite pour convertir le capital en rentes. A la base, une rente de retraite est servie à la personne assurée, mais en lieu et place de la rente de retraite, elle peut exiger le versement d'au moins 25 % du capital de vieillesse (le règlement de l'IP indique s'il est possible de prélever un pourcentage plus élevé sous forme de capital). Une rente d'enfant de retraité peut être versée si l'enfant a moins de 18 ans, respectivement moins de 25 ans s'il est aux études ou en apprentissage, pour autant que l'assuré choisisse de percevoir ses prestations de retraite sous forme de rentes. S'il choisit le capital, l'enfant n'aura pas de rentes.

Ensuite est inscrit le montant maximum pouvant être versé par l'IP à un assuré en cas d'invalidité complète reconnue par l'AI 15; si l'assuré invalide a des enfants dans la tranche d'âge indiquée ci-dessus, ce montant est complété par des rentes d'enfant d'invalide.

Pour finir, le certificat précise le montant maximum pouvant être versé au conjoint d'un assuré décédé, dans la mesure où les conditions du règlement sont remplies 16.

La rente d'orphelin est versée pour des enfants dans la tranche d'âge indiquée ci-dessus.

Remarques

Dans ce certificat, le montant maximum pouvant être versé volontairement par l'assuré pour compléter ses prestations de prévoyance (rachat) est indiqué à la fin du document 17.

9 Taux de conversion

Que représente concrètement ce chiffre qui ne cesse d'être remis en question? De quelle manière fait-il diminuer nos avoirs à la retraite?

Dans le cadre du deuxième pilier, le taux de conversion, exprimé en pour-cent, permet, à l'âge de la retraite, de déterminer, sur la base d'un capital épargne constitué, la rente de retraite correspondante. Il permet ainsi de convertir un capital en une rente. Ainsi, si votre avoir de vieillesse est de 500 000 fr. à l'âge de la retraite et que le taux de conversion est de 7 %, vous recevrez une rente annuelle de 35 000 fr. Le taux minimal est fixé par le Conseil fédéral; les caisses de pension restent libres d'appliquer un taux plus élevé.

Depuis l'introduction de la Loi sur la prévoyance professionnelle (LPP) en 1985 et jusqu'à la fin de l'année 2004, celle-ci prévoyait un taux de conversion de 7,2 %. Depuis le 1er janvier 2005, il a été abaissé à 6,8 % à 65 ans pour les hommes et 64 ans pour les femmes, suite à la première révision de la LPP. Des dispositions transitoires en fonction de l'année de naissance ont toutefois été prévues pour l'abaisser progressivement à 6,8 % jusqu'en 2014 (*voir tableau 1*).

Pourquoi ce taux ne cesse-t-il de diminuer?

Le niveau du taux de conversion est principalement influencé par deux facteurs: l'espérance de vie et l'espérance de rendement. La première est basée sur des analyses statistiques. L'espérance de vie utilisée par les caisses de pension est celle constatée au cours d'une période donnée, c'est-à-dire des personnes décédées durant cette période (ex: les personnes décédées entre 2001 et 2011) et non celle d'une génération donnée (ex. les personnes partant en retraite en 2012). Ainsi, pour des personnes partant à la retraite en 2012, les caisses de pension se basent sur des données antérieures qui ne sauraient être représentatives de l'espérance de vie de cette génération, que l'on ne peut qu'estimer et qui a actuellement tendance à croître. Le taux de conversion s'en trouve alors surestimé, mais, sachant cela, les caisses de pension constituent des réserves au fil du temps.

Quant à l'espérance de rendement, elle s'applique sous la forme d'un taux dit «technique», qui estime les rendements futurs sur le long terme que la caisse de pension pourrait raisonnablement obtenir en fonction de la performance prévisionnelle de ses placements, avec une marge adéquate. Ce taux est déterminé par chaque caisse de pension, dans la mesure où il se base sur la stratégie de placement choisie (plus ou moins d'actions, par exemple) et la capacité de la caisse à assumer ses risques. De nombreuses caisses utilisent un taux technique à 4 %, mais la Suisse alémanique connaît aussi des taux de 2 % (*voir tableau 2*).

La diminution du taux de conversion provient d'une anticipation de baisse des rendements futurs et, par conséquent, du taux technique. La première révision de la LPP, quant à elle, avait abaissé le taux de conversion afin de prendre en compte l'évolution de l'espérance de vie.

Si les rendements sont meilleurs que prévus, que fait la caisse de pension?

Le but d'une caisse de pension n'est pas d'engranger des bénéfices, mais d'assurer les prestations futures des assurés actifs et celles des actuels pensionnés. Dans le cas où l'institution de prévoyance obtient des rendements supérieurs à ceux qui avaient été prévus, plusieurs possibilités s'offrent à elle: la première consiste généralement à constituer des réserves suffisantes, qui serviront notamment à encaisser le choc d'une possible crise financière, comme celle vécue en 2009, sans avoir à modifier drastiquement sa stratégie de placement, qui se base sur du long terme. Lorsque des réserves suffisantes ont été accumulées, les excédents peuvent être versés aux assurés sous différentes formes: un taux de conversion plus élevé que le minimum légal, des intérêts sur l'épargne accumulée meilleurs que ceux fixés légalement ou une treizième rente, par exemple.

Est-ce la totalité de la prestation du 2e pilier qui est touchée?

Vos prestations sont constituées au moins des prestations minimales légales, auxquelles s'ajoutent souvent des prestations dites «surobligatoires». Ces dernières sont décidées et déterminées par chaque caisse de pension et s'ajoutent aux prestations minimales fixées par la loi. Le certificat de prévoyance, que vous recevez chaque année, mentionne la part minimale légale de vos futures prestations de retraite et la part surobligatoire.

La baisse du taux de conversion ne concerne que la part minimale légale, la partie sur-obligatoire étant du seul ressort de votre caisse de pension. Cette dernière devrait vous informer si elle décidait d'adapter à la baisse ses prestations surobligatoires.

Tous les assurés sont-ils touchés?

Lorsqu'une caisse de pension est régie selon le système de primauté des cotisations, c'est-à-dire que les prestations, obtenues par l'application d'un taux de conversion, proviennent

et LPP

CoraMax

des cotisations encaissées et des intérêts qu'elles produisent, l'assuré ne sait pas précisément le montant de sa rente de retraite, étant donné que cette dernière peut varier tant à la hausse qu'à la baisse, compte tenu du taux d'intérêt rémunérateur des capitaux d'épargne et du taux de conversion.

La primauté des cotisations fonctionne comme un compte d'épargne qui est alimenté de contributions retraite, de libres passages, d'éventuels rachats d'années et d'intérêts. Le tout, capitalisé jusqu'à l'âge terme de la retraite, donnera un capital-retraite; sur ce dernier sera appliqué le taux de conversion pour obtenir la rente annuelle de retraite. Une modification de ce taux a donc un impact direct sur les futures retraites.

Lorsqu'une caisse de pension est régie selon le système de primauté des prestations, c'est-à-dire que ces dernières sont en rapport direct avec le dernier salaire perçu avant la survenance d'un événement assuré, la prestation servie au moment de la retraite est définie par avance (ex: après 40 années de cotisations, la rente de retraite s'élèvera à 60 % du dernier salaire). La diminution du taux de conversion n'a donc pas de conséquences directes sur les assurés soumis à ce régime. Cependant, les institutions de prévoyance devront étudier l'adéquation du taux technique utilisé pour le calcul de leurs engagements. Si celui-ci n'est plus approprié et doit être réduit, cela aura pour conséquence un accroissement sensible des engagements de prévoyance, qui pèsera sur leur situation financière.

D'autre part, ce sont les assurés actifs partant ces prochaines années à la retraite qui subiront l'impact de la baisse du taux de conversion. Pour les rentiers actuels, la situation restera inchangée. Quant aux jeunes assurés...

TABLEAU 1: taux de conversion actuel sur le minimum légal

Année de la retraite	Hommes (65 ans)	Femmes (64 ans)
2008	7,05 %	7,10 %
2009	7,05 %	7,00 %
2010	7,00 %	6,95 %
2011	6,95 %	6,90 %
2012	6,90 %	6,85 %
2013	6,85 %	6,80 %
2014	6,80 %	6,80 %

TABLEAU 2: impact du taux technique sur le taux de conversion

Taux technique (en %)	Taux de conversion (en %)	
	Hommes (65 ans)	Femmes (64 ans)
4	6,65	6,79
3,5	6,31	6,46
3,35	6,21	6,36
3	5,98	6,13
2	5,34	5,49
1	4,72	4,88
0	4,14	4,31

Table: LPP 2010

10 La rente viagère pour s'offrir une retraite sereine

Le 3e pilier sous forme de rente viagère reste un moyen de prévoyance très sûr. Pierre Zumwald, directeur général des Rentes Genevoises en explique les avantages.

Tout comme il paraît évident de recevoir un salaire durant la période de sa vie active, il est important de pouvoir bénéficier d'un revenu décent à la retraite.

Le système de prévoyance suisse repose sur trois piliers et présuppose que le revenu à la retraite représentera 80 % du salaire. Le 1er pilier (l'AVS) et le 2e pilier (la prévoyance professionnelle obligatoire) couvrent en moyenne, selon le niveau de salaire et les années de cotisations, 60 % du salaire. Le solde à couvrir le sera par le biais de la part *surobligatoire* du 2e pilier (quand elle existe) et par la prévoyance individuelle, le 3e pilier.

Qu'est-ce qu'un 3e pilier sous forme de rente viagère? Il faut préciser qu'il a comme avantage indéniable d'être versé jusqu'au décès de son bénéficiaire et couvre ainsi le risque de longévité. L'addition des rentes issues du 1er, du 2e et du 3e pilier constitue un revenu fixe, garanti à vie. Mais pour bien comprendre, il est important d'en saisir le fonctionnement!

Si, intuitivement, le concept de rentes est compris de chacun, il diffère selon son origine. La rente AVS est réglementée au niveau fédéral de manière uniforme. La rente issue de la prévoyance professionnelle, le 2e pilier, l'est également. Toutefois une large autonomie est laissée à l'employeur quant aux prestations accordées. La rente issue du 3e pilier fait aussi l'objet d'une réglementation fédérale, voire cantonale, mais ses prestations reposent uniquement sur un contrat entre un client et un assureur.

Sous une apparente simplicité, la rente issue du 3e pilier peut réserver parfois de mauvaises surprises. Pour pouvoir bénéficier pleinement des avantages, il est donc nécessaire de prêter attention à certains aspects en plaçant la rente issue du 3e pilier dans une perspective plus large: celle de la prévoyance.

Il n'est jamais trop tard

Pour avoir une vision globale de ses besoins au moment de la retraite, par exemple, et de la manière de constituer les fonds nécessaires, il est important de travailler avec des spécialistes. Les services des ressources humaines et les caisses de pension peuvent aider dans cette démarche.

La prévoyance se construit sur toute une vie. Il n'est pas nécessaire d'attendre ses 50 ans pour s'en préoccuper, mais il n'est jamais trop tard pour le faire. Plus on s'en occupe tôt, plus les chances d'avoir un revenu intéressant à la retraite seront élevées. Les cotisations pour le 1er et le 2e pilier sont prélevées auprès des salariés dès le 1er janvier qui suit leur 17e anniversaire, respectivement leurs 25 ans. Une réflexion sur un 3e pilier dès les premières années de sa vie active semble aussi une bonne idée.

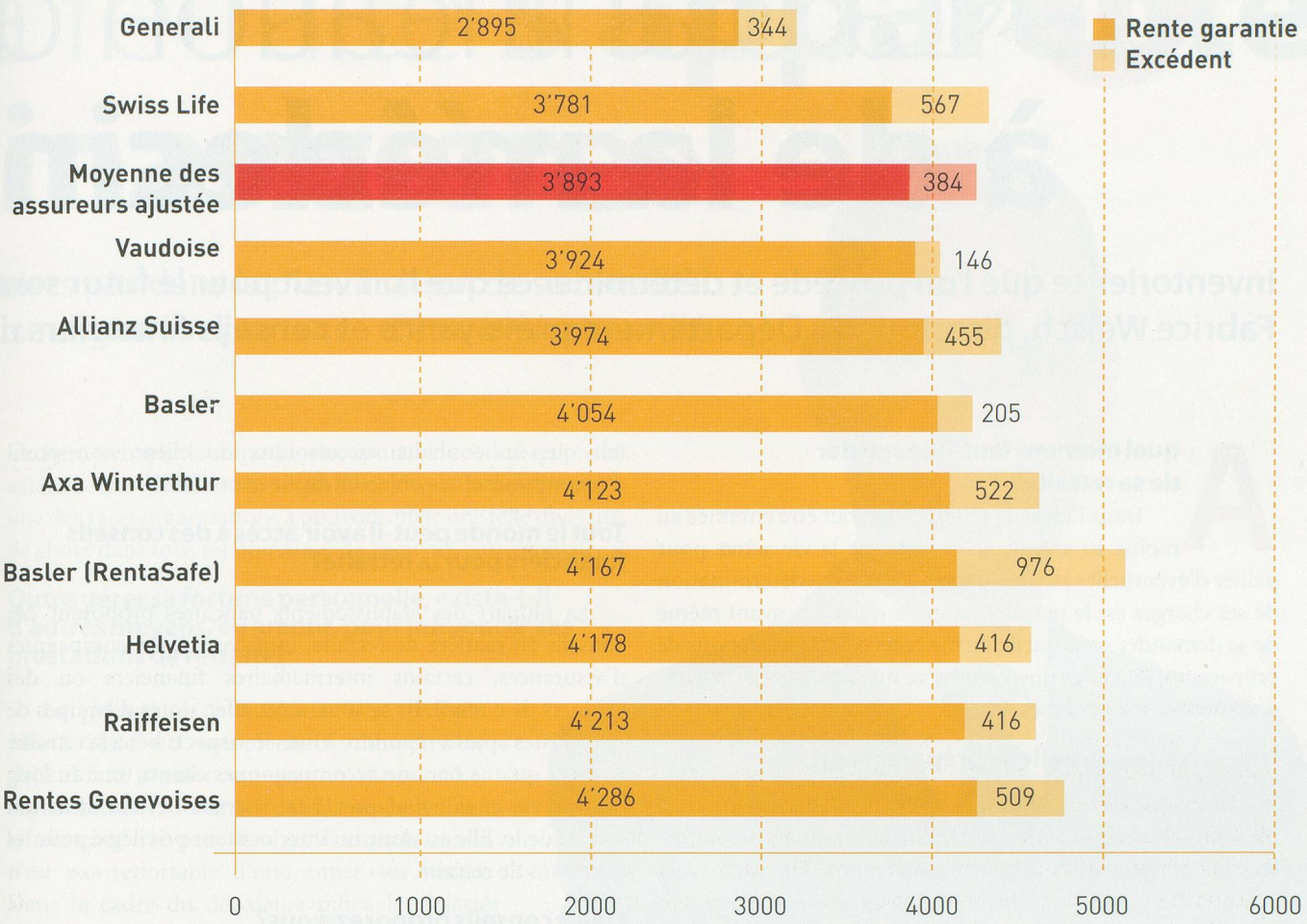
La rente du 3e pilier est un produit financier, même si elle est considérée comme un produit d'assurance. Il est nécessaire, de différencier ce qui est garanti de ce qui ne l'est pas (*voir graphique*), de connaître le risque lié au produit et de savoir qui le supporte: l'assuré ou l'assureur. La plupart du temps, la participation aux excédents n'est pas garantie, mais comme dans toute démarche commerciale, elle est mise en avant pour convaincre l'assuré que le produit est performant. En 2010 déjà, la presse s'est fait l'écho du recul, voire de la suppression, de la participation aux excédents (partie non garantie) par certaines compagnies.

Bien lire les conditions

Le contrat est le seul document qui fait foi. Il est important le lire attentivement les conditions d'assurance et de les comprendre. La bonne compréhension du vocabulaire utilisé est primordiale. Pour certains produits complexes comme les produits à base de fonds, il est important de savoir comment est géré l'argent et sous quelles conditions il est restitué. L'assureur a, par ailleurs, l'obligation de renseigner l'assuré de manière compréhensible sur les principaux éléments du contrat d'assurance (art. 3 LCA).

La relation s'inscrit dans le long terme. Il est dès lors nécessaire de s'assurer que la société qui commercialise

Comparaison des offres d'assurance vie



Comparaison des offres d'assurance vie pour un homme âgé de 65 ans, au 1er septembre 2012, désirant une rente annuelle immédiate, avec restitution, pour une prime unique de 100'000 fr. (sources: SwissData, Rentes Genevoises).
* sans RentaSafe.

le produit est pérenne. Généralement les rentes sont payées durant plusieurs dizaines d'années et si le financement se fait avec des primes périodiques, la relation contractuelle peut facilement durer de 20 à 40 ans: une période durant laquelle l'entreprise aura à faire face, notamment, à plusieurs crises financières. Cette dernière décennie, le monde financier a connu deux crises importantes (2001-2002 et 2008-2009). Les conditions de modifications de contrat ou de sortie de contrat doivent être prises en considération afin de ne pas se trouver l'otage d'une décision prise trop rapidement, sans en avoir pesé toutes les conséquences.

Une fois ces questions réglées, la rente du 3e pilier offre des avantages indéniables en comparaison de nombreuses autres formes de prévoyance. Le contrat de rente comporte deux parties: une période de financement de la rente et une période de paiement de la rente.

La période de financement peut être plus ou moins longue et permettre ainsi à l'assuré de constituer le capital suffisant pour la rente désirée. Durant la période de financement, de nombreuses options peuvent compléter la constitution du capital et couvrir des risques particuliers: risque décès, risque d'invalidité, libération du paiement des primes, etc.

La période de paiement de la rente est déterminée par le type de rente choisi: rente temporaire, rente certaine ou rente viagère. Les options, là aussi, sont nombreuses: une tête, deux têtes, avec ou sans restitution, avec ou sans rachat, avec participation aux excédents ou avec revalorisation de la rente, etc. Le choix sera dicté par les besoins de l'assuré et pourra conduire, par exemple, à la combinaison de plusieurs formes de rentes comme une rente certaine sur une période donnée pour optimiser la fiscalité, puis une rente viagère ensuite pour couvrir le risque de longévité.

Réflexion plus globale

En résumé, le choix d'un produit de rentes ne peut pas et ne doit pas se limiter à la simple comparaison de la rente estimée à l'échéance. Il doit s'intégrer dans une réflexion plus globale qui permette de répondre à des besoins tout en tenant compte des aléas de la vie, que ce soit dans la période de constitution du capital ou dans celle de paiement de la rente.

11 «La planification de à de la médecine

Inventorier ce que l'on possède et déterminer ce que l'on veut pour le futur sont les Fabrice Welsch, directeur du Département prévoyance et conseils financiers de la

A quel moment faut-il se soucier de sa retraite?

Dans l'idéal, la réflexion devrait être entamée au moins 10 ans avant sa sortie de la vie active pour pallier d'éventuelles lacunes de prévoyance. La détermination de ses charges est le premier jalon de réflexion, avant même de se demander sous quelle forme recevoir ses prestations de prévoyance. Savoir ce que l'on a et ce que l'on veut permet de commencer sur des bases saines.

Une retraite peut-elle se préparer seul?

Mes rencontres professionnelles me montrent que plusieurs éléments sont systématiquement sous-estimés, comme le niveau des dépenses ou l'imposition fiscale à la retraite. De même, la plupart d'entre nous ne se projettent pas au-delà de 80-85 ans, alors que les statistiques montrent qu'une personne ayant atteint l'âge de 65 ans a de bonnes probabilités de vivre plus longtemps. Un avis extérieur, qui prend la forme d'un conseil ponctuel ou d'une analyse exhaustive, peut donc s'avérer utile et rassurant.

Pourriez-vous décrire en quelques mots en quoi consiste cette analyse?

Le principe de la planification de retraite s'apparente à de la médecine financière. On peut y déceler quatre étapes principales que sont la compréhension, la proposition, la réalisation et le contrôle. Ce parallèle médical permet de mieux apprécier en quoi chaque personne est unique et que la réponse à lui donner concernant sa retraite ne peut se faire qu'en connaissant parfaitement sa situation personnelle. De même que le patient qui cache une douleur sera mal soigné et verra son état empirer, de même une information manquante lors d'une planification peut générer un conseil erroné.

Quels sont les éléments que doit connaître le planificateur pour faire un bon conseil?

Plusieurs aspects sont intégrés, tels que la fortune mobilière globale, le patrimoine immobilier, en Suisse et à l'étranger, la situation de prévoyance privée et professionnelle, le budget de fonctionnement, les dépenses et apports extraordinaires, ainsi que le régime matrimonial et fiscal. Ensuite, des critères tels que les souhaits successoraux du client, son profil d'investisseur et ses objectifs de vie sont définis.

Tout le monde peut-il avoir accès à des conseils financiers pour la retraite?

La plupart des établissements bancaires proposent des conseils en matière de retraite, tout comme les compagnies d'assurances, certains intermédiaires financiers ou des cabinets de conseil. Ils se sont, à cet effet, dotés d'équipes de spécialistes aptes à répondre à tous les aspects liés à la retraite. A noter qu'une banque accompagne ses clients tout au long de leur vie et sait s'adapter à la diversité de leur situation individuelle. Elle est donc un interlocuteur privilégié pour les questions de retraite.

Quels conseils proposez-vous?

Pour chaque cas, des stratégies sur mesure peuvent être offertes, afin de répondre à la diversité des profils et besoins. Il n'y a pas toujours lieu de développer plusieurs variantes financières pour la retraite, mais il est primordial de toujours bien connaître la situation globale du client. Pour prendre un exemple, une personne disposant d'un revenu moyen et sans fortune particulière se verra généralement proposer la rente du deuxième pilier en lieu et place du capital. Ce conseil se révèle souvent judicieux, mais l'état de santé de la personne peut venir influencer cette proposition: il faut savoir qu'en cas de décès prématuré, le conjoint obtiendra 60 % de la rente de vieillesse et il n'existera une rente d'orphelin que si les enfants sont encore à charge. Si la personne est célibataire ou que ses enfants ne sont plus à charge, le capital non consommé échoira à la caisse de pension.

N'y a-t-il pas la crainte de se voir proposer des produits plutôt que du conseil?

Une planification de retraite conduit à une série de recommandations, qu'il s'agisse d'une adaptation du budget, d'un plan d'épargne ou d'optimisation fiscale, par exemple. Pour ce faire, les banques proposent à leurs clients des produits présents sur le marché – les leurs et ceux de la concurrence – qui sont les plus adaptés à leur situation personnelle, que ce soit en termes de placements, de prévoyance ou d'assurances.

la retraite s'apparente financière»

premiers pas dans la planification de sa retraite. BCV, souligne l'importance d'être bien conseillé.

Le client a ensuite le choix de sélectionner le produit qu'on lui a décrit dans l'établissement qui lui convient. La banque reste une des rares organisations à pouvoir offrir une telle diversité de choix dans tous les domaines de l'activité patrimoniale.

Outre gérer sa fortune personnelle, existe-t-il d'autres moyens, en amont, pour influencer ses prestations de retraite?

La prévoyance individuelle liée (troisième pilier) reste un complément indispensable dont il faut profiter année après année, et ce, si possible, dès son entrée dans la vie active, car le montant qui peut être versé chaque année n'est pas reportable d'une année sur l'autre. Dans le cadre du deuxième pilier, les salariés peuvent négocier des cotisations plus élevées sur le capital épargne, notamment par la possibilité offerte par la loi aux institutions de prévoyance de proposer aux assurés des plans avec différents niveaux de cotisation, la cotisation de l'employeur restant la même pour tous les assurés. Ceci constitue un moyen intéressant pour augmenter ses prestations de retraite sans coût supplémentaire pour l'employeur.

On dit souvent que le cordonnier est le plus mal chaussé. Pour votre part, avez-vous déjà pensé à votre retraite et ferez-vous appel à un conseil extérieur le moment venu?

Le meilleur indicateur de la longévité individuelle étant celui du parent de même sexe, mon espérance de vie a toute chance d'être réduite, avec un père et des grands-pères décédés jeunes. En raison des difficultés qu'ont provoquées ces décès, j'ai toujours privilégié la protection de mes proches en cas de disparition prématurée, sans toutefois obérer l'aspect retraite par des rachats dans ma caisse de pension et en n'utilisant pas mon capital LPP pour acheter un bien immobilier. L'allégorie médicale joue toutefois ici encore et je consulte régulièrement mes confrères.

DR

12 Quel budget pour

Pour éviter les mauvaises surprises, il faut tenir compte d'un certain nombre de paramètres. Marche à suivre pour trouver toutes les informations nécessaires.

Les revenus des premier et deuxième piliers à la retraite représentent, en moyenne, 50 % à 60 % du revenu issu de l'activité lucrative. Ils sont composés de la rente AVS et des avoirs de la caisse de pension. La constitution d'un troisième pilier lié (A) ou libre (B) et votre fortune personnelle doivent servir à combler en partie l'écart entre la situation présente et celle à la retraite.

L'adaptation du train de vie

Si l'image véhiculée par la publicité présente une retraite faite de vacances actives dans un pays au climat idéal, la réalité est souvent différente: si la personne à la retraite a plus de temps disponible pour se consacrer à ses hobbies, elle a besoin de fonds pour les financer, et ceux-ci peuvent faire défaut.

Modifier certaines de ses habitudes de consommation, privilégier des dépenses au détriment d'autres, évaluer ce que vous projetez et ce qu'il sera effectivement possible de faire, voilà les questions qui doivent être formulées précisément et auxquelles il vous faudra répondre de manière exhaustive.

En outre, parmi les idées reçues, la retraite est synonyme de fiscalité diminuée: bien que celle-ci soit bien sûr amenée à diminuer, sa baisse n'est le plus souvent pas proportionnelle à celle des revenus.

Planifier son budget pour la retraite, c'est aussi penser un peu plus loin, car, comme l'a dit Jacques Prévert, «on a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller». Quand nous avançons en âge, il n'est pas toujours possible d'effectuer tout ce que nous faisions auparavant: une aide à domicile, pour le ménage ou pour des soins, ou des ennuis de santé influent bien évidemment sur notre rythme et notre train de vie. Mais, si nous devenons plus sédentaires, cela n'est pas forcément synonyme de baisse des dépenses.

A ce moment, on peut faire appel à d'autres ressources patrimoniales: si l'on est propriétaire de son bien immobilier, il faut s'interroger pour savoir s'il est toujours adapté.

Si vous disposez de suffisamment d'avoirs pour assurer le financement de votre retraite, comptez-vous faire des donations à vos enfants, qui peuvent engendrer, en sus d'un soutien pour ces derniers, un avantage fiscal?

Les questions sont multiples et se posent au fil du temps. Au moment de l'évaluation de votre budget, il n'est pas nécessaire de tout planifier, mais de garder en mémoire qu'il existe souvent des solutions variées pour pouvoir vivre une retraite sereine.

L'indispensable récolte de toutes les données

AVS

La question que se posent généralement les gens à l'approche de leur retraite concerne le montant qu'ils recevront de l'AVS. Afin d'avoir une estimation des rentes, deux options s'offrent à vous. La première consiste à demander un extrait de tous vos comptes individuels, lesquels vous indiqueront les revenus, ainsi que les éventuelles bonifications pour tâche d'assistance, pris en compte jusqu'à l'année précédant votre demande. Cette requête peut être faite en tout temps, par écrit ou par internet (formulaires disponibles sur le site www.avs-ai.info), gratuitement, dans un délai d'un mois environ. Vous avez ensuite 30 jours pour vérifier les informations qui y figurent.

La seconde est une demande de projection de rente, basée sur vos comptes individuels et votre situation personnelle du moment, ainsi que sur des hypothèses pour le futur (retraite anticipée ou à l'âge légal, par exemple). Plus la demande sera proche de la date de retraite, plus l'estimation sera pertinente. Pour les personnes mariées, une demande conjointe est recommandée. Cette information est gratuite concernant la rente de vieillesse pour les personnes de plus de 40 ans et pour autant qu'il n'y ait pas eu plus d'une demande en cinq ans.

Caisse de pension

Chaque assuré peut prélever jusqu'à 25 % du minimum LPP sous forme de capital sans respecter un délai minimal d'information. Si vous désirez retirer le capital ou une partie de celui-ci, vous devez impérativement consulter suffisamment tôt le règlement de votre caisse de pension, afin de vous assurer du délai exigé pour faire votre demande de retrait en capital. En général, ce délai est d'un à trois ans avant le départ à la retraite.

Pour connaître le niveau des prestations qui vous seront servies, il vous faudra consulter le certificat de prévoyance qui vous est délivré chaque année par votre institution de prévoyance: y sont notamment indiquées les prestations à la retraite (rente de vieillesse et d'enfant), les prestations en cas de décès (rentes de veuf ou de veuve, rentes d'orphelin) et les prestations en cas d'invalidité.

la retraite?

Kurhan

Troisième pilier

Si vous êtes bénéficiaire de prestations du troisième pilier A ou B, il vous faudra rassembler vos différents contrats s'il s'agit de polices d'assurance ou vos relevés pour le cas des comptes d'épargne. Les contrats d'assurance mentionnent le capital ou les rentes que vous devriez au minimum percevoir. Ils seront potentiellement augmentés de participations aux excédents. Les prestations du troisième pilier A que vous recevrez en capital au moment de votre retraite seront imposées de manière unique et séparée. Pour avoir une idée approximative de la somme que vous obtiendrez à l'échéance, vous pouvez effectuer un calcul par le biais des «calculettes cantonales» sur internet.

Situation pour un couple marié établi à Lausanne (VD)

REVENUS	SALARIAT	RETRAITE
Salaires	130 000	
Rente AVS		41 000
Rente LPP		52 000
Valeur locative	15 000	15 000
Loyers	12 000	12 000
Revenus	10 000	10 000
Total	**167 000**	**130 000**

DÉDUCTIONS	SALARIAT	RETRAITE
Frais professionnels	12 000	
Pilier 3a	12 000	
Déduction pour double activité	1600	
Primes d'assurances	4000	4000
Intérêts hypothécaires	20 000	20 000
Frais d'entretien	5400	5400
Intérêts capitaux d'épargne	3000	3000
Total	**58 000**	**32 400**
Revenu imposable	109 000	97 600
Charge fiscale	**21 400**	**18 100**

13 Chômage tardif: des

A l'heure où des entreprises procèdent à des restructurations, les quinquagénaires

Everett Collection

Des possibilités d'embauche existent, car la Suisse est le pays d'Europe où le taux d'activité des personnes de plus de 55 ans est le plus élevé. Toutefois, les compétences acquises par un salarié plus âgé ne constituent pas souvent un atout face aux charges sociales supérieures. Le vieillissement démographique obligera pourtant à une intégration accrue mais, selon l'adage prêté à Confucius, mieux vaut vous «préparer au pire en espérant le meilleur et en acceptant ce qui vient».

Perdre son emploi conduit à une nette diminution de revenu. Pour prétendre à une indemnisation de l'assurance chômage, il faut répondre aux critères suivants: avoir cotisé un minimum de 12 mois durant les 2 années précédant la perte de l'activité lucrative, être apte au placement, participer à une mesure de réinsertion et se faire suivre par un office régional de placement, auprès duquel il vous faudra rapidement vous rendre si vous veniez à perdre votre emploi.

Durée des indemnités

Au-delà de 55 ans et si vous avez cotisé à l'assurance chômage pendant plus de 18 mois, vous bénéficierez d'un nombre d'indemnités journalières fixé à 520 (sur une base de 5 jours par semaine et 52 semaines par an). A moins de 4 ans de l'âge de la retraite, vous pourrez obtenir 120 indemnités supplémentaires.

Les indemnités de chômage se calculent à partir du gain assuré, compris entre 500 fr. et 10 500 fr., qui correspond à la moyenne des derniers salaires. En cas de 13e salaire, le gain est le dernier salaire mensuel multiplié par 13 et divisé par 12.

Pour recevoir des indemnités, il faut transmettre les documents nécessaires à la caisse de chômage. En cas de maladie durant le chômage, les indemnités seront versées durant 30 jours au plus par événement et n'excèderont pas 44 indemnités par période d'indemnisation. Ensuite, tant que dure la maladie, vous serez considéré comme inapte au placement et n'aurez plus droit à l'assurance chômage.

Pour se prémunir, il faut contracter une assurance perte de gain auprès d'une caisse maladie.

précautions indispensables

et sexagénaires souffrent. Comment subsister jusqu'à la retraite?

Assurances sociales: quid des 3 piliers?

AVS-AI-APG (assurances vieillesse et survivants, invalidité et perte de gain)

Les cotisations AVS sont automatiquement déduites de l'indemnité journalière au taux des salaires et versées à la caisse de compensation. En fin de droits, les personnes doivent s'annoncer à cette caisse ou à leur agence AVS communale pour être enregistrées comme sans activité lucrative.

LPP (prévoyance professionnelle)

Seules les indemnités journalières supérieures à 74 fr. 30 sont soumises au 2e pilier et cela seulement pour le décès et l'invalidité sur la base des minima LPP. Comme il s'agit d'une assurance risque pur, le montant perçu n'est pas récupérable. La cotisation est à charge de l'assuré (0.55 %) et de l'assurance-chômage (0.55 %). Ce pourcentage est calculé sur la différence entre votre indemnité et 86 fr. 70 mais au minimum 12 fr. 40.

Si vous désirez maintenir votre épargne LPP auprès de l'institution supplétive, vous devrez cotiser facultativement.

LAA (assurance accident)

Une cotisation de 2,91 % pour l'assurance accidents non professionnels est déduite des indemnités.

3e pilier A (prévoyance liée)

Le demandeur d'emploi peut s'acquitter des cotisations au pilier 3A aussi longtemps qu'il reçoit des prestations de l'assurance-chômage.

Le Conseil fédéral s'inquiète et réagit

Dans son rapport fait en 2011 à l'attention de l'Assemblée fédérale sur l'avenir du deuxième pilier, le Conseil fédéral aborde la problématique du chômage tardif.

Il relève que les personnes d'un certain âge qui sont au chômage risquent d'avoir de la peine à trouver un nouvel emploi. Elles doivent ainsi confier leur avoir de vieillesse à une institution de libre passage ou s'affilier à titre facultatif à l'institution supplétive, mais le salaire assuré est alors limité au salaire maximal du régime LPP obligatoire, ce qui se révèle particulièrement en défaveur des personnes qui touchaient un revenu élevé. Lors d'un transfert du capital dans une fondation de libre passage, ce n'est pas une rente qui est versée au moment de la retraite, mais bien un capital.

Face à ce constat, le Conseil fédéral a proposé plusieurs solutions:

- autoriser l'affiliation à l'institution supplétive pour les chômeurs de 58 ans et plus leur permettant de percevoir, à l'âge terme, une rente de retraite en lieu et place d'un capital, les conditions d'octroi étant alors les mêmes que pour les conjoints divorcés.
- obliger les institutions de libre passage à informer les assurés qu'ils ont la possibilité d'utiliser leur avoir de libre passage pour se procurer une rente viagère auprès d'un assureur-vie (le montant de la rente est généralement inférieur à ce que l'assuré obtiendrait s'il recevait une prestation de sa caisse de pension).
- verser les prestations de libre passage sous forme de rentes, même si ces dernières resteraient sûrement basses.
- permettre l'ajournement de la perception de la rente: l'assuré au chômage conserverait sa prestation de sortie dans son ancienne institution de prévoyance sans possibilité de verser de cotisations supplémentaires. Il pourrait ainsi percevoir une rente de la caisse de pension de son dernier employeur à l'âge de la retraite. Il ne serait, en revanche plus assuré pour les risques décès et invalidité. Pour conserver les couvertures d'assurance, l'assuré devrait alors opter pour l'assurance facultative et non pour l'ajournement de la rente.

Montant des indemnités versées

80 % du gain assuré, mais au maximum 387 fr. 10 par jour	Si obligation d'entretien envers des enfants ou gain assuré inférieur à 3797 fr.
140 fr. par jour	Si aucune obligation d'entretien envers des enfants et gain assuré compris entre 3798 fr. et 4340 fr.
70 % du gain assuré, mais au maximum 287 fr. 10 par jour	Si aucune obligation d'entretien envers des enfants et gain assuré supérieur à 4340 fr.

14 Retraite anticipée et *dolce vita*

Une décision qui doit être mûrement réfléchie

Nombreux sont ceux qui rêvent d'arrêter le travail avant le délai légal de 65 ans. Pas facile. Mais néanmoins possible si cela est bien préparé.

Yuri Arcurs

Cesser son activité est une étape importante qu'il faut préparer. Hors l'aspect émotionnel, la partie financière, qui doit couvrir l'ensemble de nos besoins de retraité, est à planifier par des décisions réfléchies. Plus la question sera traitée suffisamment tôt, plus le risque de se retrouver à ne pouvoir répondre à ses besoins se trouvera diminué.

Versement des prestations de l'AVS (1er pilier)

L'AVS octroie une rente de vieillesse dès le mois qui suit les 64 ans pour les femmes et les 65 ans pour les hommes. La rente dépend du revenu annuel moyen, du nombre d'années de cotisation et d'éventuelles bonifications pour tâches éducatives et d'assistance. La personne qui demande à anticiper sa retraite de 1 à 2 ans (une durée d'anticipation calculée en mois n'est pas prévue) recevra, une rente réduite de 6,8 % par année d'anticipation, cela tout au long de sa retraite.

La rente de retraite sera réactualisée dès que l'âge ordinaire de retraite sera atteint et lors du départ à la retraite du conjoint si celui-ci intervient après celui de l'assuré. Dans ce dernier cas, les nouveaux calculs se baseront sur l'ensemble des revenus du couple, individuellement avant et répartis par moitié durant le mariage, et la nouvelle rente de retraite du couple sera plafonnée à 150 % de la rente maximale.

Les personnes qui veulent exercer leur droit à une rente de vieillesse doivent en faire la demande trois à quatre mois avant d'atteindre l'âge de la retraite, en s'adressant à la caisse de compensation auprès de laquelle elles ont versé leur dernière cotisation.

Pour solliciter une rente anticipée, la demande doit parvenir au plus tard le dernier jour du mois au cours duquel la personne atteint l'âge correspondant, sinon elle percevra la rente anticipée seulement à son prochain anniversaire, car il n'est pas possible de déposer une demande avec effet rétroactif. Toutefois, si deux mois se sont déjà écoulés depuis le début du droit à la rente souhaitée, cela sans que la caisse de compensation n'ait pu encore fixer le montant de la rente après une demande conforme et dans les délais, la personne assurée peut exiger le versement d'une rente provisoire. La perception d'une rente anticipée AVS n'exclut pas l'obligation de cotiser à l'AVS jusqu'à l'âge ordinaire de la retraite (un minimum 475 fr. et maximum 23 750 fr.) par année. Cet élément doit être intégré lors de l'évaluation des dépenses prévisibles.

Versement des prestations de la caisse de pension (2e pilier)

La rente de retraite de la prévoyance professionnelle est versée comme pour l'AVS, mais la caisse de pension de votre employeur peut prévoir dans son règlement un âge de retraite inférieur et un départ anticipé avant cet âge.

En anticipant son départ, on se prive des principales années d'évolution du capital de prévoyance, car les cotisations épargne sont plus élevées durant les dix dernières années (18 % selon la LPP) et ce capital ne bénéficie pas des intérêts composés versés. Enfin, le capital sera converti en rentes à un taux plus bas: votre pension sera donc sensiblement inférieure à celle qui serait octroyée en cas de départ à l'âge réglementaire. Une réflexion est à mener sur la forme d'encaissement de la prestation du 2e pilier. Certains opteront pour la rente, certes diminuée, mais en principe garantie jusqu'au décès; d'autres préféreront le versement sous forme de capital. Cette dernière option nécessite d'anticiper votre choix et de vous informer des conditions auprès de votre caisse de pension.

Depuis le 1er janvier 2010, les salariés âgés ne sont plus contraints de prendre une rente de vieillesse LPP anticipée. Ceux quittant leur institution de prévoyance entre l'âge ouvrant droit à une retraite anticipée et l'âge réglementaire peuvent désormais demander le versement d'une prestation de libre passage, s'ils veulent continuer à exercer une activité lucrative.

Versement des prestations de l'assurance individuelle (3e pilier)

L'âge ordinaire de la retraite est aussi fixé à 64 ans pour les femmes et 65 ans pour les hommes. Une rente de retraite individuelle se constitue par le biais d'une police d'assurance vie individuelle ou d'un compte bancaire 3e pilier et n'est constituée que par des cotisations volontaires. Une retraite anticipée peut être demandée jusqu'à cinq ans avant l'âge réglementaire de la retraite.

En fonction du mode d'encaissement des prestations (rente ou capital), la charge fiscale peut varier considérablement. Si vous avez cotisé à un pilier 3A, il faudra évaluer le meilleur moment pour procéder à l'encaissement de la prestation, afin d'optimiser votre fiscalité.

Ceci peut se faire en créant plusieurs polices d'assurance liées et en demandant le versement de chacune d'elles sur plusieurs années avant la retraite.

Envisager une retraite anticipée comprend de nombreux aspects intimement liés. La réflexion ne peut s'arrêter au financement des années d'anticipation de la retraite, mais doit s'ouvrir à l'ensemble de vos besoins futurs, afin que votre train de vie puisse être assuré.

15 Toujours actif grâce au bénévolat

Vous vous sentez en pleine forme et souhaitez conserver une activité? Les possibilités sont nombreuses et, pour les anciens cadres, il existe même une structure qui leur proposera un nouveau défi à leur pointure.

Les possibilités d'offrir un peu de votre temps sont vastes. En fait, tout dépend de vos attentes personnelles! Si vous occupez avec succès un poste de cadre, l'association Adlatus peut être la bonne solution. Créée voilà trente ans, elle permet aujourd'hui à plus de 400 retraités actifs de faire bénéficier des entreprises de l'expérience acquise au cours de leur carrière, mais à leur rythme et uniquement dans leur domaine de compétences. «Seules des personnes ayant occupé avec succès un rôle de dirigeant peuvent être membres», précise Régis Gross, responsable de la région Léman. Autre condition à laquelle le membre s'engage au moment d'adhérer à Adlatus: ne pas être axé sur le gain et travailler pour des honoraires modérés. Libres de tout stress quotidien, leur savoir-faire et leur disponibilité sont de solides atouts pour les entreprises. D'autant plus qu'ils ne traitent que des mandats pour lesquels ils disposent des connaissances nécessaires.

Licenciés peut-être, mais toujours utiles

«En temps de crise, les cadres de 55 ans et plus ont souvent été licenciés, car ils coûtaient trop cher en termes de salaire et de charges sociales», ajoute Régis Gross. La moyenne d'âge des nouveaux *adlates* oscillait entre 65 et 68 ans il y a cinq ans; aujourd'hui, elle se rapproche de 60 ans.» Enfin, l'offre dépasse maintenant les domaines traditionnels tels que comptabilité, coaching, création ou succession d'entreprises pour proposer des services du type audit, management de crise, recherche de financement, formation ou marketing.

Mais qui sont ces retraités si désireux de jouer les prolongations? «Ce sont des personnes qui considèrent qu'elles ont encore un rôle économique à jouer et qu'elles sont aptes à le faire, résume Régis Gross. Elles le font bénévolement ou se font rémunérer. C'est le libre choix du membre, qui traite directement avec l'entreprise.» Et les femmes, dans tout ça? «Elles sont les plus motivées, mais elles ne représentent qu'une minorité. C'est sans doute lié au fait qu'elles ont dû cumuler travail et obligations familiales durant leur carrière.»

Bien dans ses baskets

Joseph Jendly de Guin (FR), lui, a opté pour un bénévolat sportif, comme responsable d'un groupe de nordic walking ou de promenade au service de Pro Senectute. C'était il y a bientôt dix ans, juste après sa retraite. Ses motivations? «J'ai toujours fait du sport dans la nature, du jogging. Sur le plan professionnel, j'ai été instituteur, puis responsable de la formation pour adultes auprès de la Confédération. Comme j'aime le contact avec les gens, j'ai continué dans cette voie, qui allie sport et relations humaines et j'ai choisi Pro Senectute parce qu'ils disposent d'un vrai cadre.»

A raison de deux matinées ou après-midis, son engagement correspond à quelque huit heures par semaine, hiver compris. «On peut presque toujours pratiquer ce sport, sauf à de rares exceptions, comme l'hiver passé, explique-t-il avec enthousiasme. Et s'il fait trop chaud, j'organise – par exemple – une journée complète dans les Préalpes.»

Quant à l'enrichissement que le Singinois tire de sa longue expérience, il est multiple. «Si on s'engage, on le fait sérieusement.

Dans le cadre de mon bénévolat, je suis par exemple obligé de travailler sur ordinateur. Cela m'a donc appris à me familiariser avec les techniques modernes. Cela m'oblige aussi à m'intéresser à ce qui se passe autour de moi, qu'il s'agisse de problèmes généraux ou particuliers des personnes du groupe. Pour échanger des points de vue sur l'actualité au cours de nos balades, je lis le journal. Bref! Cette activité maintient le corps, mais aussi l'esprit.»

Donner pour recevoir

De nombreuses associations – Les cartons du cœur, Caritas pour ne citer qu'elles – accueillent volontiers des bénévoles. Et si un engagement à long terme vous rebute, pourquoi ne pas offrir votre aide de manière ponctuelle, par exemple auprès du club de foot de votre commune pour l'organisation d'une fête? Car, comme le dit si bien Joseph Jendly: «On reçoit toujours quelque chose lorsque l'on donne...»

Laissez-vous surprendre au quotidien.
Culture, voyages, bien-être, santé. Votre curiosité n'a pas de limite, votre mensuel non plus : **Générations Plus.**

1 AN : Fr. 60.–
au lieu de Fr. 85.90
soit **30%** d'économie

2 ANS : Fr. 110.–
au lieu de Fr. 191.80
soit **43%** d'économie

en cadeau
un thermos de 50 cl

De nombreux avantages pour les abonnés

- 11 numéros par an + 2 hors série livrés à domicile
  (Jeux et 50 clés pour construire sa retraite)
- Des centaines d'invitations chaque mois
  (théâtres, concerts, cinémas, expositions)
- Tarifs préférentiels sur nos voyages lecteurs
- La version iPad et Internet gratuitement

s'abonner ***téléphone : 021 321 14 21 / mail : abo@generationsplus.ch***

☐ **Je m'abonne**

☐ 1 an au prix de Fr. 60.–

☐ 2 ans au prix de Fr. 110.–
→ *avec en cadeau un thermos*

☐ **J'offre un abonnement**

FACTURATION

Nom .....
Prénom .....
Adresse .....
NPA/Localité .....
Tél. .....
Courriel .....
Date de naissance .....

LIVRAISON *(si différente de l'adresse de facturation)*

Nom .....
Prénom .....
Adresse .....
NPA/Localité .....
Tél. .....

Signature

*Offre valable en Suisse pour les nouveaux abonnés jusqu'au 31 décembre 2012

Générations Plus, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne, Tél. 021 321 14 21 / Fax. 021 321 14 20

16 Les femmes à l'heu

Vous avez dit égalité? La situation des femmes n'est de loin pas identique à celle d

Du point de vue des assurances sociales (trois piliers), les prestations des femmes se trouvent amputées d'une année de cotisation du fait d'un âge de retraite fixé à 64 ans.

Des disparités de prestations existent donc encore entre hommes et femmes en matière de prévoyance. Elles s'expliquent par des parcours de vie différents, mais aussi des niveaux salariaux parfois inégaux. Le but de cet article est de se prémunir des lacunes financières au moment de la retraite.

Naissance d'un enfant

L'arrivée d'un enfant signifie souvent pour la femme la diminution de son taux d'activité, voire l'arrêt de son activité professionnelle.

Des bonifications pour tâches éducatives entrent dans le calcul de la future rente AVS pour les années durant lesquelles la personne assurée s'est occupée d'enfants de moins de 16 ans. La bonification correspond au triple de la rente annuelle minimale (actuellement de 13 920 fr.). Pour les personnes mariées, la bonification est partagée en deux pour les années civiles de mariage. Les parents divorcés ou non mariés qui ont l'autorité parentale conjointe peuvent déterminer lequel d'entre eux recevra les bonifications. A défaut d'accord, les bonifications sont partagées.

Travail à temps partiel

Le choix d'une activité à temps partiel n'est pas anodin, car une baisse de salaire entraîne une diminution des cotisations au deuxième pilier et, de ce fait, une rente de retraite amoindrie. Bien que les femmes représentent 47,5 % de l'ensemble des salariés, leur épargne accumulée dans le deuxième pilier ne totalise que 28 % du total. Cette différence se répercute sur les rentes annuelles: en moyenne 37 000 fr. pour les hommes et 19 000 fr. pour les femmes en 2009.

Continuer de cotiser au deuxième pilier en cas d'arrêt de son activité lucrative ou en cas de revenu soumis à l'AVS inférieur à 20 880 fr. n'est pas possible. Pour les personnes se trouvant dans cette situation, il faut prendre des dispositions pour s'assurer des prestations à la retraite.

Pour celles qui reprendront une activité lucrative, il y aura généralement la possibilité de combler les années de cotisation manquantes par des versements volontaires qui serviront à améliorer leurs prestations futures. Si toutes les caisses de pension ne prévoient pas la possibilité de procéder à des rachats, ce point est toujours indiqué dans le règlement de prévoyance.

VEUVAGE

En 2009, l'espérance de vie à la naissance s'élevait à 84,4 ans pour les femmes et à 79,8 ans pour les hommes. Les hommes et les femmes ayant atteint l'âge de 65 ans vivent en moyenne 18,8 ans et 22 ans respectivement. Ainsi, les prestations perçues à la retraite doivent assurer le budget de plus de 20 années de vie et celles de veuf (ve) constituent un élément important de la prévoyance.

AVS

Une veuve a droit à une rente si, au décès de son conjoint, elle a au moins un enfant ou, lorsqu'elle n'a pas d'enfant, elle a 45 ans révolus et est mariée depuis au moins 5 ans. Pour la veuve mariée plus d'une fois, la durée des différents mariages est additionnée. La rente de veuve se monte actuellement à 80 % de la rente AVS.

A contrario, un homme ne peut recevoir une rente de veuf que jusqu'au 18e anniversaire du cadet des enfants communs.

Une personne qui a droit en même temps à une rente de vieillesse et à une rente de veuf (ve) ne recevra que la plus élevée des deux.

La femme divorcée veuve de son ex-époux a droit à une rente de veuve si elle a des enfants et que le mariage dissous a duré au moins 10 ans ou si elle avait plus de 45 ans lors du divorce et au moins 10 ans de mariage ou si le cadet de ses enfants a moins de 18 ans lorsqu'elle fête ses 45 ans. Si aucune de ces conditions n'est remplie, le droit à une rente de veuve court jusqu'au 18e anniversaire du cadet des enfants communs.

LPP (minimum légal)

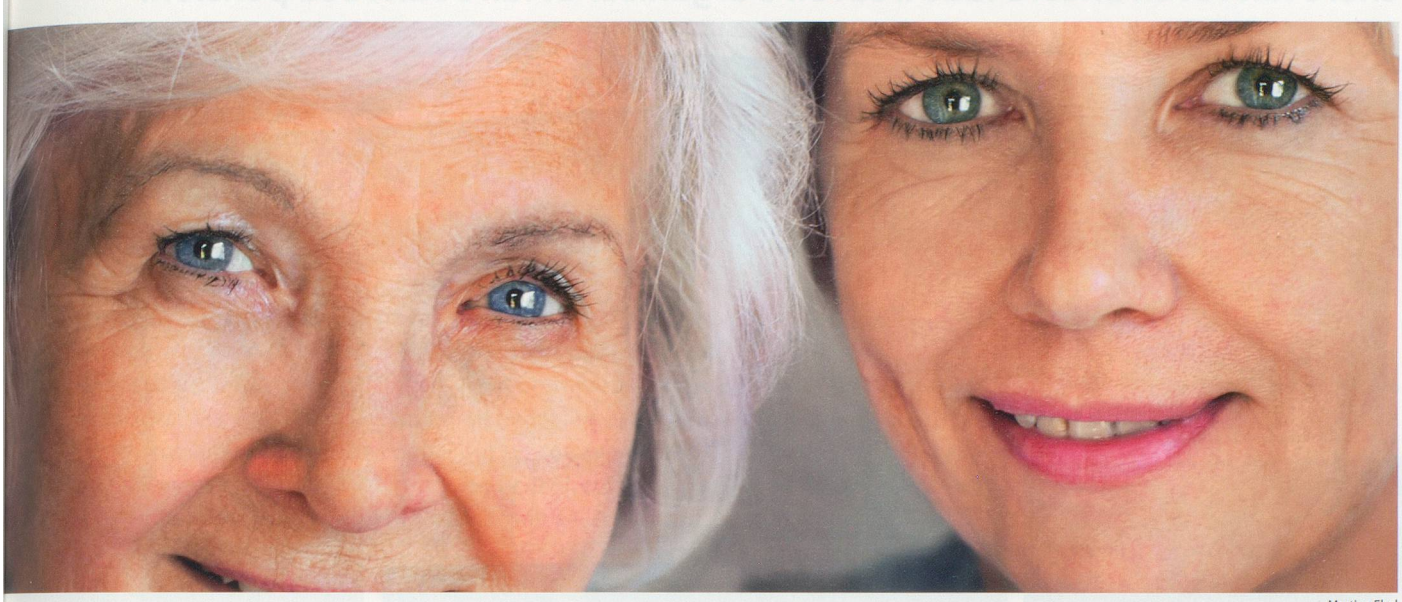
La femme a droit à une rente si, au décès de son conjoint, elle a au moins un enfant à charge ou si elle a atteint l'âge de 45 ans et que le mariage a duré au moins 5 ans. Si ces conditions ne sont pas remplies, elle n'aura droit qu'à une allocation unique égale à trois rentes annuelles. La rente de veuve versée se monte à 60 % de la rente de vieillesse et n'est versée que si les prestations de retraite ont été demandées sous forme de rente.

La femme divorcée est assimilée à l'épouse non divorcée si son mariage a duré au moins 10 ans et que son ex-mari était tenu de lui verser, en vertu du jugement de divorce, une rente ou une indemnité en capital. Les hommes bénéficient du même traitement.

Quel que soit le cas de figure, prévoir un troisième pilier suffisamment tôt constitue un gage de prestations de retraite améliorées.

re de la retraite

hommes. Des disparités de prestations existent encore.



Martina Ebel

DIVORCE

AVS

Les revenus obtenus par chacun des conjoints pendant la durée du mariage sont inscrits pour moitié au compte individuel de l'autre conjoint, en y ajoutant les éventuelles bonifications. Ce splitting permet ainsi d'améliorer les rentes du conjoint divorcé qui touchait le plus faible revenu durant les années de mariage.

LPP

Les cotisations au deuxième pilier réalisées par le couple pendant la durée du mariage sont réparties à parts égales entre les deux conjoints au moment de la liquidation du régime matrimonial, quel que soit le régime matrimonial choisi. La femme mariée est ainsi en partie protégée pour ce qui concerne les prestations du deuxième pilier, qu'elle ait exercé ou non une activité professionnelle. Si le partage n'est pas possible parce qu'un des conjoints reçoit déjà des rentes de vieillesse ou d'invalidité du deuxième pilier, une indemnité est calculée pour l'autre partie.

3e PILIER

Pour les prestations du 3e pilier, le partage est tributaire du régime matrimonial.

Exemple

Monsieur et Madame Perrin se sont mariés en 1986 et ont divorcé en 2006. Ils ont deux enfants. Madame Perrin a travaillé à 100 % avant de cesser son activité lucrative pendant six ans, puis de la reprendre à 50 %. Dans cet exemple, Madame Perrin bénéficie du meilleur salaire de son ex-mari lors du splitting des cotisations AVS et des bonifications pour tâches éducatives, ce qui lui permet d'obtenir la rente AVS simple maximale. Sa rente LPP est également améliorée lors du divorce grâce au partage des cotisations acquises pendant le mariage par son ex-conjoint.

		«Situation du couple marié»	«Situation de Madame divorcée»
Salaire moyen de Monsieur: 100 000 fr.	AVS	41 760 fr.	27 840 fr.
	LPP Monsieur	26 607 fr.	---
Salaire actuel de Madame: 50 000 fr.	LPP Madame	7742 fr.	11 217 fr.
	Total	**76 109 fr.**	**39 057 fr.**

17 Envie de se retirer à l'étranger?

La carrière professionnelle est terminée. Les enfants sont grands. Et les hivers deviennent plus rudes. S'installer dans un pays où le climat est plus doux et la vie moins chère fait rêver. Encore faut-il savoir s'organiser et faire suivre sa pension.

Photos: Pornsak Na nakorn, Pichugin Dmitry, Mircea Bezergheanu, Yuri Arcurs

Les motivations qui poussent certaines personnes à s'expatrier au moment où elles cessent leur activité lucrative sont multiples. On peut citer notamment la recherche d'un climat plus clément ou d'un endroit où le coût de la vie est moins élevé, voire plus simplement un retour vers son pays d'origine.

Il est indispensable de s'informer au préalable sur le pays dans lequel vous comptez vivre et remplir ainsi certaines conditions qui faciliteront votre installation sur place. Vous pourrez trouver des informations utiles par pays sur le site de l'Office fédéral des migrations (www.swissemigration.ch) ou sur les pages du Département fédéral des affaires étrangères (www.eda.admin.ch).

Application du droit

Chaque pays dispose de ses propres règles et de ses propres lois, auxquelles vous aurez à vous soumettre dès lors que vous y élirez domicile. Toutefois, les Suisses de l'étranger ont des liens avec au moins deux pays (la Suisse et le pays de résidence) et donc des rapports avec deux régimes juridiques au moins. Du moment que vous désirez quitter la Suisse pour vous établir dans un autre pays, il semble important de consulter un notaire ou un avocat fiscaliste de votre futur lieu de domicile, qui pourra déterminer quel sera le droit applicable, notamment en cas de succession.

Revenus issus de la prévoyance

AVS

Quel que soit le pays où elle vit, chaque personne affiliée à l'AVS a droit à une rente, si elle a versé des cotisations ou perçu des bonifications pour tâches éducatives ou d'assistance pendant une année au moins. Les rentes peuvent être versées au lieu de résidence, si la législation du pays le permet. Les prestations versées sont calculées en francs suisses, mais sont généralement versées dans la monnaie du pays de l'adresse de paiement. L'établissement bancaire ou postal du bénéficiaire peut prélever des frais pour le traitement du virement, qui sont à la charge du bénéficiaire et qui peuvent s'avérer onéreux. Les rentes AVS versées à des personnes domiciliées à l'étranger ne sont frappées d'aucun impôt à la source. L'Italie prélève toutefois un impôt de 5 % sur toutes les prestations AVS/AI suisses versées en Italie via les instituts financiers italiens. La rente peut aussi être versée en Suisse sur un compte postal ou bancaire. Toute modification (adresse, état civil, etc.) doit être annoncée à la Caisse suisse de compensation à Genève.

Les personnes domiciliées à l'étranger qui perçoivent une rente AVS ne peuvent pas faire valoir leur droit à des prestations complémentaires qui sont versées lorsque leur capacité financière est insuffisante et qui sont destinées à assurer leurs besoins vitaux.

LPP

La rente du deuxième pilier peut, en principe, vous être versée à votre lieu de résidence, votre caisse de pension pouvant vous répondre à ce sujet. Les frais de transfert éventuels seront à votre charge et vous encourrez un risque de taux de change. L'imposition de la rente à titre de revenu dépendra de la convention fiscale signée entre la Suisse et votre pays de résidence. S'il n'y a pas de convention entre les deux pays, une double imposition est possible.

3e PILIER

Si vous percevez une rente du troisième pilier lié (A), il pourra y avoir une retenue à la source; pour les prestations en capital, plusieurs conventions ne prévoient aucune rétrocession. Une rente du troisième pilier libre (B) ne sera pas imposée par la Suisse, mais peut l'être par votre pays de résidence.

Assurance maladie

Les retraités suisses domiciliés dans un Etat de l'UE ou de l'AELE doivent s'assurer en Suisse, s'ils perçoivent une rente suisse, mais pas de leur pays de domicile. Il existe toutefois des exceptions. Certains pays, comme la France ou l'Italie, permettent de choisir entre une assurance en Suisse ou sur le lieu de résidence, alors que le Liechtenstein impose par exemple une assurance au lieu de domicile. Pour les pays hors de l'UE, il conviendra de s'assurer auprès de leur service public ou dans le secteur privé, selon la qualité des soins que vous recherchez et selon les possibilités qui vous sont offertes, certains pays n'accordant un service étatique que pour les nationaux.

Succession

Lors d'un départ de Suisse, il est indispensable de vous renseigner pour savoir quelles seront les autorités qui s'occuperont de la succession, quel sera le droit civil applicable et ainsi quelles seront les possibilités pour que votre volonté soit respectée.

Le règlement de la succession est généralement régi par le droit civil de l'Etat du dernier domicile; c'est donc ce droit qui déterminera quel pays est compétent. Selon les législations, le pays de résidence s'occupe de la succession dans son ensemble ou seulement pour ce qui concerne les biens se trouvant sur son territoire. Des règles différentes peuvent être prévues dans des traités bilatéraux. Lorsque le pays de domicile ne s'occupe pas de régler la succession, ce sont les autorités suisses du lieu d'origine du défunt qui seront compétentes. Vous avez aussi la possibilité, par testament, de préciser quelle autorité sera compétente pour s'occuper de votre succession. Malgré cela, le pays de domicile peut revendiquer la compétence exclusive pour les biens situés sur son territoire.

Les couples domiciliés à l'étranger sont soumis au droit international privé de leur pays de domicile. C'est lui qui détermine pour l'essentiel quel est le droit applicable et quels sont les aménagements possibles. La législation étrangère peut donc intervenir sur des dispositions légales suisses qui deviendront caduques. Par exemple, certains pays ne reconnaissent pas les régimes matrimoniaux tels qu'appliqués en Suisse. Ils peuvent ainsi supprimer leurs effets, quand bien même vous vous étiez marié sur sol helvétique, ce qui peut avoir un impact sérieux pour le conjoint survivant en cas de décès. Vous devrez dès lors revoir vos dispositions testamentaires et les adapter en fonction de la législation de votre lieu de domicile et des accords conclus avec la Suisse.

Partir vivre à l'étranger est une question qui se traite au cas par cas, tant la législation de chaque pays et les conventions signées avec la Suisse sont différentes. Nous n'avons pu ici qu'esquisser quelques aspects que vous devrez analyser précisément avec l'aide d'un spécialiste selon le pays où vous désirez élire domicile.

18 Quitter la Suisse...

Que se passe-t-il au moment de la retraite, si l'on a des dettes et que l'on souhaite fu

Lorsqu'on part s'installer à l'étranger, que ce soit à la retraite ou avant celle-ci, quel sort est réservé aux dettes laissées en Suisse?

Certes, il est possible, avant de partir, de prendre des arrangements avec les créanciers suisses. Mais, si tel n'est pas le cas et que le départ à l'étranger vise notamment à ne pas payer les dettes, les créanciers peuvent faire appel à une procédure juridique particulière: le séquestre.

Cette mesure, ordonnée par un juge et exécutée par l'office des poursuites, consiste dans le blocage de certains biens. Cette procédure peut être demandée avant toute poursuite officielle (réquisition de poursuite, suivie du commandement de payer) ou au cours de celle-ci dans des circonstances précisées dans la loi sur la poursuite pour dettes et la faillite (art. 271 LP), notamment lorsque le débiteur n'a pas de domicile fixe, qu'il fait disparaître ses biens, s'enfuit ou prépare sa fuite, qu'il soit de passage en Suisse ou encore lorsque le créancier possède contre le débiteur un acte de défaut de biens ou un titre de mainlevée définitive.

Trois types de biens

Néanmoins, cette mesure ne peut porter que sur des biens que l'office des poursuites peut vendre au profit du ou des créanciers. La loi sur la poursuite pour dettes et faillite définit les biens du débiteur en trois catégories: les

19 Pas de retraite pour

Son activité professionnelle terminée, le rentier voit ses revenus diminuer. Il imagin

Pourquoi l'équation ne s'équilibre-t-elle pas? Si les rentrées d'argent à la retraite sont logiquement plus faibles – elles se voient généralement amputées de 30 à 40 % selon que l'on vit seul ou en couple – le revenu imposable, lui, peine à diminuer. Finie l'époque où les déductions faisaient fondre ce montant comme neige au soleil.

Si beaucoup ont déjà dû se résigner à faire un trait sur les déductions liées aux enfants à charge, la fin de l'activité professionnelle marque encore une nouvelle étape dans leur vie de contribuable. Et pas forcément des plus agréables... «Souvent, les rentiers sous-estiment cet aspect, constate Patrice Dupont, planificateur financier à la Banque cantonale de Fribourg. Ils ne se rendent malheureusement pas toujours compte que les impôts ne baissent pas proportionnellement à leurs revenus.»

Chaque situation est spécifique

Au grand jeu des allégements fiscaux, le retraité ressort-il toujours perdant? La cessation de la vie active coïncide irrémédiablement avec la fermeture des vannes des frais professionnels. Plus moyen de justifier des déplacements liés à sa fonction, ni même les repas pris à l'extérieur. Exit également la possibilité de rachat d'années de cotisation auprès du 2e pilier, tout comme l'investissement dans un 3e pilier.

Patrice Dupont s'est penché sur la question en prenant l'exemple d'un couple marié fribourgeois. Le salaire des époux, ajouté à la valeur locative de leur bien immobilier et le revenu de leurs titres, portait leurs revenus à 116 000 francs. Ils bénéficiaient alors des remises suivantes: déduction pour la caisse maladie pour un couple dans le canton de Fribourg, soit 8260 francs, des intérêts hypothécaires à 2 % sur un prêt de 350 000 francs, des frais d'entretien forfaitaires à 20 % de la valeur locative, des frais professionnels, de la déduction des primes 3a et 3b, et du forfait concernant les frais d'administration de titres (*voir tableau*).

Une fois à la retraite, cette liste se limite aux déductions pour la caisse maladie, aux intérêts hypothécaires, aux frais d'entretien ainsi que les frais d'administration des titres. «Chaque situation est spécifique et singulière, concède Patrice Dupont. Mais, en l'occurrence, cela représente une diminution des retranchements à la retraite d'environ 16 000 francs. La baisse du revenu imposable attendue est donc souvent moins importante qu'escomptée.»

Une question se pose encore au moment de la retraite: comment utiliser son 2e pilier? Le mode choisi a effectivement des conséquences sur les impôts. Et la situation est complexe. Une des mesures d'optimisation fiscale consiste en la comparaison de la charge fiscale entre le choix «rente LPP» à 100 % et une prise partielle ou totale du capital. Tout

n'efface pas les dettes

l'étranger? Les créanciers peuvent-ils revendiquer tout ou partie du 2e pilier?

biens totalement saisissables (biens qui peuvent être vendus pour payer les dettes), les biens partiellement saisissables (retenue de salaire), et ceux totalement insaisissables.

Parmi les biens totalement insaisissables (art. 92 LP) figurent notamment les objets réservés à l'usage personnel (vêtements, effets personnels, etc.), les objets de culte, les outils nécessaires au débiteur ou à sa famille pour l'exercice de sa famille, les rentes des assurances sociales (AVS, AI, 2e pilier). Donc, lorsqu'on part à l'étranger, la retraite ne peut faire l'objet d'une procédure de séquestre suivie d'une saisie.

Poursuites à l'étranger

Cela veut-il dire que le fait de partir à l'étranger dispense de payer ses dettes? Non, parce qu'il existe des possibilités pour le créancier de poursuivre son débiteur à l'étranger. Des conventions internationales protègent les droits des créanciers, notamment la Convention de Lugano pour ce qui est du recouvrement des dettes. Dans ce cas, la procédure que doit utiliser le créancier est celle du pays du nouveau domicile, dont les règles peuvent être très différentes de celles de la Suisse, avec la contrainte de se faire représenter à l'étranger par un homme de loi reconnu dans ce pays. C'est dire que des poursuites à l'étranger peuvent avoir lieu si les démarches en valent la peine, au vu du montant réclamé et de l'entier des biens du débiteur, indépendamment de sa retraite.

les impôts!

ue ses impôts vont baisser dans la même proportion. Ce n'est pas le cas.

dépendra du montant de l'avoir vieillesse de la caisse de pension et, respectivement, de la rente allouée. En effet, le taux marginal fiscal peut rester très élevé, même à la retraite!

Si la prévoyance professionnelle est prise en rente, celle-ci viendra naturellement s'ajouter aux autres revenus pour le calcul de l'impôt. «C'est pourquoi le choix de la prendre en partie sous forme de rentes, en partie sous forme de capital (au minimum 25 % de l'avoir vieillesse de la LPP obligatoire) est souvent la solution retenue, relève Patrice Dupont; elle permet une certaine diversification de ses revenus.»

Une certitude: les impôts ne nous laissent jamais de retraite!

Par l'exemple

- Couple marié
- Domicile fiscal à Fribourg
- M. et Mme arrivent en même temps à la retraite
- Ils ont choisi de prendre 100 % en rentes de la caisse de pension

Revenu	avant retraite	après retraite
Renvenu lucratif	100 000 fr.	–
Valeur locative	15 000 fr.	15 000 fr.
Renvenu des titres	1000 fr.	1500 fr. *
Rente AVS de couple max.	–	41 760 fr.
Rente LPP	–	34 000 fr.
Revenu I	**116 000 fr.**	**92 260 fr.**

Déductions fiscales	avant retraite	après retraite
Caisse maladie	8260 fr.	8260 fr. **
Intérêts hypothécaires	7000 fr.	7000 fr. **
Frais d'entretien d'immeuble (forfait)	3000 fr.	3000 fr. **
Frais forfaitaires pour administration des titres	300 fr.	300 fr. **
Frais professionnels	8000 fr.	–
Epargne 3e pilier lié (3a)	6682 fr.	–
Epargne 3e pilier lié (3b)	1500 fr.	–
Déductions fiscale	**34 742 fr.**	**18 560 fr.**
REVENU IMPOSABLE	**81258 fr.**	**73 700 fr.**

* L'augmentation du revenu des titres correspond au revenu produit à l'échéance des 3e piliers liés.
** Déduction toujours possible à la retraite.

20 Devenir propriétaire

Même à la soixantaine, quand les enfants sont indépendants, le désir de posséder

Lorsque les enfants ont quitté le nid familial, les banques prêtent à de moins bonnes conditions. Mais rassurez-vous: le rêve de devenir propriétaire est encore réalisable, à quelques encablures de la retraite.

En Suisse, l'achat d'un appartement pour ses vieux jours reste le plus fréquent, soit avec le produit de la vente de la maison familiale, soit avec les capitaux d'épargne. Certains couples, à l'instar des Pasquier, à Bossonnens (FR), préfèrent construire une nouvelle maison (lire encadré).

«La première chose qu'il faut rappeler, c'est que les banques ne prêtent pas aux clients dans la même mesure selon qu'ils ont 50 ans ou une vingtaine d'années, car il faut tenir compte de leurs perspectives de revenus, et donc de leur capacité à assumer les charges hypothécaires à long terme. Ainsi, à 65 ans, le taux d'endettement vis-à-vis de la banque ne doit pas dépasser 66% de la valeur vénale de l'objet convoité. Les fonds propres, c'est-à-dire leur contribution personnelle, apportés sous forme de versement, de gage ou de placements, doivent donc atteindre au maximum 33%. En comparaison, cet apport minimal est de 20% pour les clients âgés de 30 ou 40 ans. Au final, les charges mensuelles ne doivent pas dépasser le tiers du revenu», explique Basile Bioret, responsable prévoyance Credit Suisse Romandie, à Lausanne.

A ne pas oublier…

En outre, il faut savoir que depuis 1995 déjà, il n'est plus possible de retirer la totalité de son 2e pilier après 50 ans. «Au-delà de cet âge, vous ne pouvez retirer, au maximum, que la prestation de libre passage à laquelle vous aviez droit à 50 ans ou la moitié de la prestation de libre passage à laquelle vous avez droit au moment du versement», précise Brigitte Demierre Prikhodkine, rédactrice financière à la Banque cantonale vaudoise, à Lausanne. A noter toutefois que le retrait des avoirs du 2e pilier est possible au plus tard trois ans avant le droit aux rentes AVS.

Quant aux personnes qui ont atteint l'âge de la retraite, les établissements bancaires n'accordent généralement qu'un prêt en premier rang. Les avoirs du 2e pilier ne pouvant être utilisés que pour le financement d'une résidence principale, il faut donc disposer de suffisamment de fonds propres: capitaux d'épargne, vente de titres, rachat d'une assurance vie…

Face à la multitude de possibilités de financement, il est indispensable de solliciter le conseil d'un banquier. Celui-ci analysera les besoins du client: pourquoi veut-il acheter? S'agit-il d'une décision mûrement réfléchie, d'un coup de tête ou d'une nécessité? Il examinera ensuite les perspectives financières du client: attend-il une évolution de sa carrière professionnelle? Envisage-t-il de réduire son temps de travail ou prévoit-il peut-être de prendre une retraite anticipée? La banque établit alors un plan financier. Autrement dit: elle estimera les dépenses annuelles liées au logement futur, puis calculera la marge de manœuvre du client au vu de ses revenus et de sa fortune, afin de déterminer au plus juste ses besoins financiers à long terme. «Il faut être conscient que des charges hypothécaires de 33% à 50 ans pourraient atteindre 50% après le passage à la retraite, du fait de la baisse des revenus», déclare Basile Bioret

Bien se connaître pour bien dormir

Les questions liées à la succession et à la fiscalité devront naturellement être abordées. Seront également pris en considération les risques, tels que perte d'emploi, survenance d'invalidité ou décès. Il s'agit ensuite d'établir ce qu'on appelle dans le jargon le «profil du client». C'est-à-dire qu'il faut déterminer ce que le client est capable de supporter en termes de risques. Par exemple, il y a des personnes qui, avec une hypothèque à taux variable, auraient tendance à ne plus très bien dormir la nuit… Globalement, on distingue trois attitudes possibles face au risque: axée sur la sécurité, pondérée ou dynamique, selon le seuil de tolérance de chacun.

Comme on peut s'y attendre, la banque procédera à sa propre évaluation de l'objet. Si elle estime que celui-ci est trop élevé, elle le fera savoir au client. Et n'entrera pas en matière au-delà du montant de sa propre estimation. Autrement dit, si elle valide le prix d'une villa à 800 000 francs et que le client accepte de l'acheter pour 1 million, elle demandera 200 000 francs supplémentaires de fonds propres…

Procédure assez longue

Reste la question de l'hypothèque. Choisir celle qui convient n'est a priori pas facile. Il existe différentes possibilités: une hypothèque à taux fixe, c'est-à-dire déterminée une fois pour toutes au début de l'emprunt; une hypothèque flex roll-over, recalculée à une fréquence choisie par le client, ou une hypothèque à taux variable, ajustée en permanence à l'évolution des taux du marché.

Les étapes, qui séparent le moment où l'on décide d'acheter ou de construire, et celui où l'on peut enfin prendre possession des lieux tant convoités constituent une longue procédure qui n'est pas non plus une sinécure. Songez à tous les documents qu'il faut rassembler: outre les habituels certificats de salaire et la dernière déclaration d'impôt, on

à la veille de la retraite

ropre maison peut être toujours présent. Est-ce possible, à tout âge?

vous demandera entre autres le bouclement comptable des personnes morales garantes, les justificatifs des avoirs de votre 3e pilier, le règlement et le certificat d'assurance de la caisse de pension, un extrait du Registre foncier ou le contrat de vente, un plan de situation, une attestation d'assurance des bâtiments, etc. Prévoyez donc quelques classeurs fédéraux!

Kzenon

«POUR RECEVOIR NOS ENFANTS ET NOS PETITS-ENFANTS»

Interrogés voilà deux ans par *Générations Plus* au moment d'emménager dans leur nouvelle villa à Bossonnens (FR), les Pasquier espéraient bien y recevoir leurs petits-enfants. C'est chose faite! Avec le recul, Sylvia, 54 ans, ne cache pas son bonheur: «Nous avons fait construire en fonction de nos vieux jours: tout est à niveau, facile d'accès et sécurisé. C'est très confortable! On est aussi satisfait d'avoir opté pour le standard Minergie: on a chaud en hiver et frais en été. Sur le plan financier, nous n'avons eu aucune mauvaise surprise, le budget est respecté et les charges aussi.» Seule ombre au tableau, mais peu de nouveaux propriétaires y pensent lorsque tout est neuf: ne pas avoir prévu un fond de rénovation, au cas où un appareil domestique rendrait l'âme. Avis donc à ceux qui sont sur le point de construire la maison de leurs rêves!

CONNAISSANCE 3

L'UNIVERSITÉ DES SENIORS

NOS ACTIVITÉS SONT OUVERTES À TOUTES ET TOUS, SOYEZ LES BIENVENU-E-S !

PLUS DE 120 CONFÉRENCES

dans tout le canton de Vaud sur des sujets variés avec des conférenciers de haut vol.

DES COURS À YVERDON ET À LAUSANNE :

anglais, histoire de l'art, génétique, généalogie, littérature romande ou sud-américaine, neurosciences et un atelier d'écriture.

DES VISITES CULTURELLES

pour découvrir les entreprises et les institutions de notre région ou d'ailleurs.

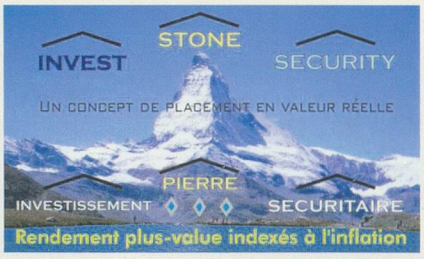
LA CURIOSITÉ N'A PAS D'ÂGE !

Renseignements : 021 311 46 87, www.connaissance3.ch

Retraite l'heure du choix Rente ou capital
LE CHOIX D'UN PLACEMENT SUR

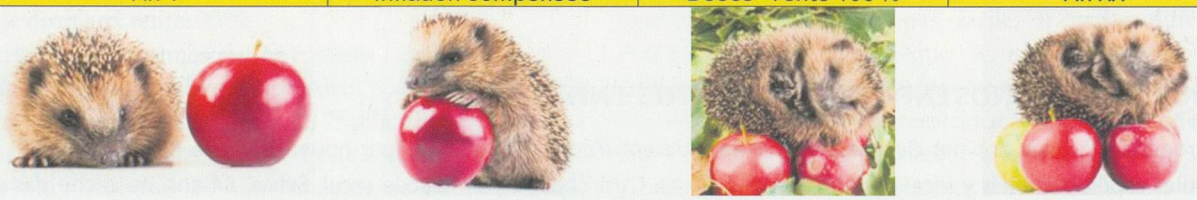
Invest-Stone-Security S.a.r.l propose un concept clair qui allie rentabilité – croissance – sécurité

Invest Stone Security S.a.r.l		LPP	ISS	LPP
			Fr. 500'000.- en 20 ans	
Capital protégé	Oui	Non	500'000	Zéro
Revenu supérieur	Oui	Non	8 % 800'000	6,8% 680'000
Rente indexée	Oui	Non	+ 12'000	-6120
Décès du conjoint – rente complète	Oui	Non	*10 ans* + 160'000	*10 ans* -136'000
Capital Croissant	Oui	Non	+300'000	Zéro
Patrimoine transmissible	Oui	Non	800'000	Zéro



LE PLACEMENT IMMOBILIER DONNE UN REVENU SUPERIEUR ET PROTEGE VOTRE CAPITAL

An 1	Inflation compensée	Décès - rente 100 %	An XX



INVEST STONE SECURITY S.a.r.l : No 1 DU CONSEIL GLOBAL EN INVESTISSEMENT LOCATIF

Invest Stone Security S.a.r.l – 1084 Carrouge – 021/903 11 35 – 079/688 45 94- info@invest-security.ch

Nouvelle prestation Centurion la viagère immobilière par obligations 6 % 10 ans – capital 100% remboursé

Pour une retraite réussie pour voir l'avenir avec sérénité POURQUOI SE PRIVER DU MEILLEUR

21 La pierre, une valeur refuge

Investir dans l'immobilier pour louer n'est pas une mauvaise idée. Mais avant de se lancer, il est souhaitable d'anticiper l'impact fiscal.

Investir dans l'immobilier pour louer oblige à ajouter le revenu locatif à ses revenus. De plus, le capital LPP et le pilier 3A ne peuvent être utilisés directement pour l'achat.

Investissement immobilier

Le type de bien à acquérir doit être mûrement réfléchi. L'immobilier offre en effet de multiples possibilités, qui ont chacune leurs spécificités, leurs avantages et leurs inconvénients.

Faut-il privilégier l'acquisition d'un bien locatif d'habitation ou l'achat de murs d'un commerce? Le neuf est-il préférable à l'ancien? Est-il intéressant de sortir des sentiers battus en achetant des bureaux ou des entrepôts?

Cette analyse conduit à étudier la qualité des biens, leur situation et les services à proximité. Acheter demande aussi d'y consacrer du temps pour saisir les opportunités.

Recours à l'emprunt

Un crédit est nécessaire lorsque manquent des liquidités immédiatement disponibles ou pour optimiser fiscalement et financièrement l'investissement. Du fait de l'effet de levier retiré de ce mode d'acquisition et de la faiblesse actuelle des taux d'intérêt, le recours à l'emprunt s'avère judicieux.

En effet, les intérêts sont déductibles des revenus fonciers générés par la mise en location des biens. Cela conduit à une diminution de l'impôt sur le revenu si on le compare à un financement par fonds propres, réduction d'autant plus importante que l'acheteur se situe dans les tranches hautes du barème de l'impôt. L'achat d'un bien immobilier réduit également la fortune imposable de la différence entre sa valeur vénale et son estimation fiscale.

Bien choisir son emprunt

Emprunter exige de choisir les modalités d'endettement les plus en adéquation avec sa situation financière et ses besoins, car les caractéristiques des crédits bancaires varient fortement: prêt à taux fixe (qui connaît une pénalité en cas de remboursement anticipé) ou à taux variable (qui subira les hausses de taux), prêt *in fine* ou amortissable (selon sa capacité d'épargne), etc.

Exemple concret

Envisageons l'acquisition d'un appartement de 80 m² à Lausanne pour un prix de 500 000 fr. L'apport minimal de fonds propres est égal à 20 % de la valeur de l'objet et des frais d'achat (évalués à 5 %), soit 105 000 fr. (certains établissements exigeront 20 % de la valeur de l'objet et les frais d'achat en sus, soit 125 000 fr.).

Le financement, qui porte sur 420 000 fr., est réalisé via un prêt hypothécaire d'une durée de 10 ans à un taux de 2,6 %, avec un amortissement de la dette de 1 % par année et des frais d'entretien estimés à 1 % du prix d'achat de l'appartement (pourcentage qui peut varier en fonction de la vétusté de l'objet). Cela représente une charge en première année de 20 120 fr.

Des 20 400 fr. de loyer annuel (1700 fr. mensuels) sont déduits les intérêts du prêt hypothécaire (10 920 fr.) et les frais d'entretien (maximum des frais effectifs ou de la déduction forfaitaire de 20 % des loyers dans le canton de Vaud, soit 5000 fr.), d'où un résultat de 4480 fr. Avec un taux marginal d'imposition de 35 %, l'augmentation d'imposition est de 1568 fr.

Le bénéfice réalisé lors de la première année est de 2912 fr. Il correspond au loyer annuel diminué des intérêts du prêt hypothécaire, des frais d'entretien et de l'augmentation de l'impôt. Pour un apport de 105 000 fr., cela conduit à un rendement de 2,77 %, avant prise en compte de l'impôt foncier.

Les années suivantes, l'amortissement de 4200 fr. peut être considéré, dans le calcul, non comme une charge mais comme un investissement en fonds propres.

En tant qu'actifs stables, les biens immobiliers sont un formidable outil pour constituer et développer son patrimoine. Chacun peut concrétiser sa stratégie en fonction de sa situation personnelle et de ses projets. Il n'en reste pas moins vrai que la longueur des cycles immobiliers ne doit pas faire oublier que ce marché n'évolue pas de façon linéaire, mais suivant une alternance de périodes différenciées: la conjoncture immobilière varie avec le temps, parfois assez brutalement.

22 Ma maison, un moyen de financer ma retraite?

Imaginez que vous possédez une demeure avec jardin qui vaut environ un million et demi, sans hypothèque. Vous avez 70 ans et aucun héritier. Diverses possibilités existent pour profiter au mieux de cette richesse.

Etre propriétaire de son habitation peut s'avérer une charge très lourde lorsque le versement des rentes de retraite ne se substitue que partiellement à celui des revenus. L'âge est aussi un facteur à prendre en compte: peut-on assumer physiquement les travaux de jardinage et d'entretien ou faut-il faire appel à des entreprises spécialisées, dont les services, au fil des ans, augmenteront passablement les dépenses?

Plusieurs solutions s'offrent à vous, mais elles demandent une réflexion de votre part, avant même d'évaluer si elles sont envisageables financièrement.

Les bonnes questions à se poser

Désirez-vous conserver votre bien immobilier? Votre condition physique vous permet-elle d'assumer les travaux d'entretien et, selon vous, pour combien de temps encore? Vos moyens financiers actuels sont-ils suffisants pour assurer ces frais d'entretien ou faudra-t-il trouver des fonds supplémentaires? L'argent que vous aimeriez retirer de votre maison sera-t-il nécessaire, voire indispensable, pour assumer vos charges incompressibles ou sera-t-il utilisé pour vos loisirs?

Ces questions simples sont importantes, car elles vous permettront de planifier vos dépenses après avoir établi votre budget. Vous pourrez ainsi déterminer la somme complémentaire qui vous sera annuellement nécessaire. Dans un second temps, une discussion avec un spécialiste ou votre conseiller bancaire sera opportune pour établir le meilleur moyen de profiter de ces fonds en planifiant les retraits de manière optimale.

PLUSIEURS SOLUTIONS ENVISAGEABLES

1. Le prêt hypothécaire

Si vous désirez continuer à vivre dans votre maison, une des solutions les plus simples consiste à contracter un prêt hypothécaire. Pour les personnes qui ont atteint l'âge de la retraite, les établissements bancaires n'accordent généralement qu'un prêt en premier rang, soit 65% au maximum de la valeur du bien immobilier estimée par la banque.

Le niveau du prêt qui pourra vous être octroyé s'établit toutefois selon des calculs bien précis liés à vos revenus et aux charges qui vous incomberont. Usuellement, ces dernières ne doivent pas dépasser 33% de vos revenus. La somme empruntée servant uniquement à assurer votre train de vie et en l'absence de revenus croissants, de nombreuses banques seront réticentes à vous accorder un prêt dépassant cette limite.

Pour vous faire une idée des montants qui pourraient vous être accordés, vous pouvez effectuer un calcul rapide sur les simulateurs que proposent la plupart des établissements bancaires sur leur site internet.

Prenons toutefois un exemple: pour un couple disposant de revenus mensuels de 9480 fr. (rente AVS maximale de 3480 fr., rentes LPP de 5000 fr. et rente d'un 3e pilier de 1000 fr.), le prêt hypothécaire pourrait être de 300 000 fr., soit 20 000 fr. supplémentaires par année sur 15 ans, non compris les intérêts éventuels, si vous placiez cet argent.

Une fois ce montant déterminé avec la garantie que vous pourrez assurer le paiement des intérêts et des charges de votre domicile, vous pourrez alors profiter de l'argent qui vous sera versé. Il faudra cependant planifier les retraits et éventuellement prévoir des placements sécurisés – comme des obligations de caisse, par exemple – pour ne pas laisser végéter le montant que vous n'utiliserez pas dans l'immédiat.

D'un point de vue fiscal, vous pourrez bénéficier de la déductibilité des intérêts de votre dette hypothécaire.

2. Le viager, les droits d'usufruit et d'habitation

Le contrat d'entretien viager est celui par lequel le vendeur du bien en viager s'oblige envers l'acheteur de ce bien à lui transférer son bien immobilier contre l'engagement de l'entretenir et de le soigner sa vie durant. Cet engagement peut se faire sous plusieurs formes, comme par exemple le paiement au comptant d'une partie de la valeur du logement suivi du versement d'une rente déterminée au préalable pour assurer l'entretien du vendeur. Ce contrat doit être fait devant notaire et sa forme est celle du pacte successoral. La mise en place de ce contrat n'est toutefois pas entièrement définie et reste assez complexe en Suisse, notamment du point de vue fiscal.

De ce fait, un droit d'usufruit (droit de jouissance complet sur le bien immobilier) ou d'habitation (droit de demeurer dans le bien ou d'en occuper une partie) lui sont généralement préférés.

Dukes

3. La vente du bien immobilier

Une dernière alternative consiste à vous séparer de votre domicile actuel, ce qui constitue vraisemblablement la solution la plus difficile à envisager émotionnellement. Néanmoins, cette issue apparaît parfois inévitable, notamment si votre santé venait à se dégrader et que vous n'arriviez plus à assurer un entretien minimal.

La vente de votre maison générerait un apport de fonds non négligeable, surtout si vous optez pour un appartement aux dimensions plus réduites. Ce dernier présenterait également plusieurs avantages pratiques: une mobilité facilitée (le plus souvent sur un seul étage avec un ascenseur à disposition) pour un entretien limité. Les modalités d'achat de l'appartement doivent être établies de manière optimale, car l'éventualité de conclure un prêt hypothécaire se discutera aussi dans ce cas. Sous réserve du prix d'achat de l'appartement, cette dernière solution est bien celle qui pourrait vous apporter le plus de liquidités.

Il s'agit de pistes de réflexion qui doivent être adaptées à votre situation personnelle, car il faut toujours se garder de conseils globaux dans le choix d'une solution idéale.

23 Que faire avec son

A la retraite, votre bien immobilier est toujours grevé d'une hypothèque. Quelle e

Devenir pleinement propriétaire de son bien à la retraite et pouvoir le léguer plus tard à ses héritiers exempt de la charge que constitue une dette hypothécaire est une aspiration légitime, mais dont l'accomplissement nécessite préalablement un bilan de situation.

L'importance du budget

Vouloir rembourser une dette signifie puiser dans des capitaux qui pourraient vous être indispensables pour vous permettre une retraite sans souci financier. C'est pour cette raison qu'il est impératif d'établir votre budget, indiquant le total de vos revenus et vos dépenses effectives. Vous saurez ainsi si vous détenez les fonds suffisants pour amortir votre prêt hypothécaire en mesurant la part de votre fortune personnelle que vous devez utiliser, aujourd'hui et dans le futur, pour maintenir votre train de vie et qu'il vous faut donc conserver.

Avantages et inconvénients de la dette

Dès lors que le niveau de la dette hypothécaire ne dépasse pas 50 % environ de la valeur du bien (1er rang), il n'est ordinairement pas exigé de remboursement par l'établissement prêteur. A la retraite, le niveau d'endettement moyen se situe d'ailleurs plutôt autour de 40 à 45 %, faisant suite à des amortissements extraordinaires ou par le biais d'un 3e pilier.

Votre banque pourrait toutefois procéder à une analyse de votre situation financière dès lors que vous êtes à la retraite, afin de déterminer si vous avez les capacités financières suffisantes pour assumer les charges de votre bien immobilier.

Une dette, accompagnée de ses intérêts, vous apporte des avantages fiscaux, car ils apparaissent en déduction sur votre déclaration d'impôt, mais vous devez pouvoir en assumer le paiement, dont le niveau peut fortement varier. Il peut arriver qu'il soit financièrement plus avantageux de conserver une part de créance, dont il faudra déterminer le niveau idoine.

Le maintien de votre prêt hypothécaire est une solution plus intéressante que l'amortissement si le rendement net après impôt de l'avoir que vous n'avez pas investi dans votre bien immobilier est globalement supérieur à la charge d'intérêt hypothécaire nette (c'est-à-dire diminuée de l'avantage fiscal lié à la déductibilité des intérêts passifs). Dans cette perspective, il est conseillé d'opter pour une stratégie de placement fiscalement avantageuse, qui comporte alors une part d'actions. Toutefois, à la retraite, on privilégie usuellement des investissements à plus court terme et peu risqués, dans la mesure où le besoin en liquidités est souvent plus élevé. C'est pourquoi cette stratégie doit être précisément déterminée avec l'aide de votre conseiller en placements, qui analysera le profil d'investisseur que vous pourrez objectivement adopter.

Taux fixe ou taux variable?

Le choix d'une hypothèque à taux fixe ou à taux variable doit être déterminé en fonction du niveau des taux d'intérêt et de leur évolution projetée, mais pas uniquement.

L'hypothèque à taux fixe est attrayante lorsque les taux sont bas et offre une sécurité budgétaire pendant le nombre d'années du prêt. Il peut être intéressant de conclure des hypothèques à taux fixe de différentes durées, afin de répartir le risque. A la retraite, conclure une hypothèque à taux fixe doit être suffisamment planifié, car le remboursement anticipé entraîne des frais supplémentaires. En d'autres termes, si vous savez que vous ne pourrez conserver votre logement encore longtemps (entretien ou charges trop importants, état de santé moins bon, etc.), il s'agira de conclure une hypothèque à taux fixe sur une plus courte durée.

L'hypothèque à taux variable offre une plus grande souplesse, notamment pour les remboursements ou pour l'augmentation du prêt hypothécaire (pour des travaux de rénovation, par exemple). Le taux peut varier à la hausse et il sera alors judicieux que vous calculiez le niveau de taux que vous ne pouvez voir dépasser sans mettre en péril votre budget.

A la retraite, il reste en général préférable de conclure des hypothèques à taux variable ou des hypothèques à taux fixe de courte durée, la période exceptionnelle de faibles taux d'intérêt que nous connaissons tempérant bien sûr ce conseil.

Prêt hypothécaire et succession

Avez-vous l'intention de remettre votre bien immobilier à l'un de vos héritiers? Ces derniers sont-ils intéressés à reprendre votre maison? Est-ce une question que vous avez déjà abordée?

Lorsque rien n'a été prévu pour ce qui concerne la propriété immobilière et en présence de plusieurs héritiers, le bien est le plus souvent vendu et le produit de la vente, diminué de l'éventuel prêt hypothécaire, réparti entre les héritiers.

Si vous désirez léguer votre maison à un de vos héritiers, il faudra vous assurer qu'il puisse en assumer les charges. En présence d'un crédit hypothécaire, l'établissement prêteur procèdera de la même manière qu'avec un nouvel acheteur et analysera la

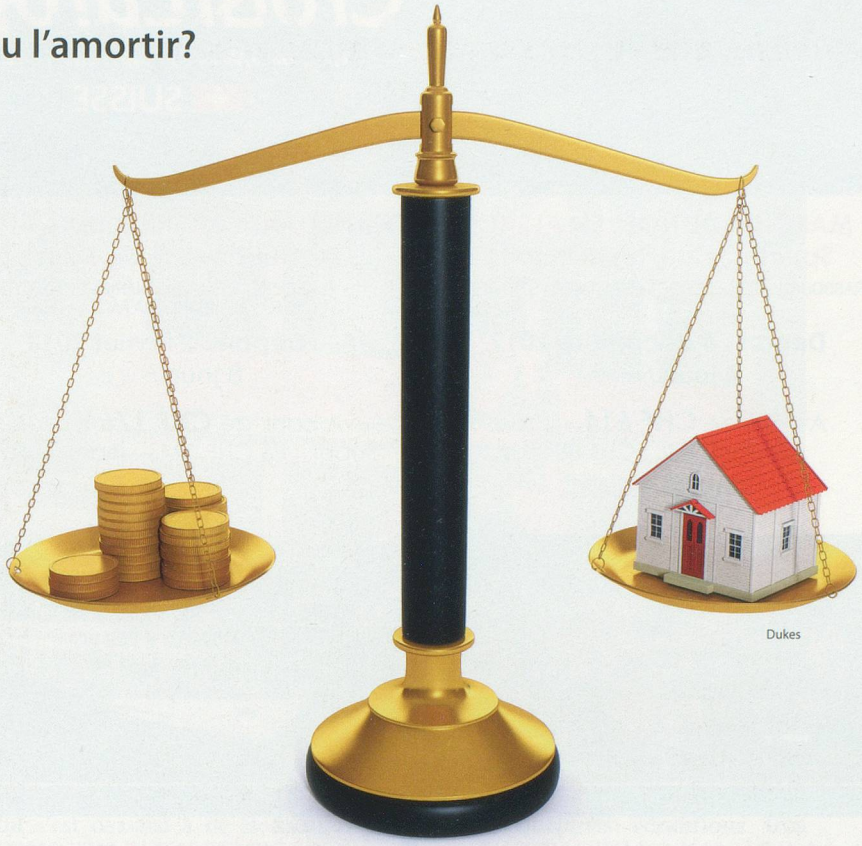
prêt hypothécaire?

a meilleure solution? La conserver ou l'amortir?

solvabilité de votre héritier, les charges du bien ne devant pas dépasser le tiers de son revenu. Dans le cas contraire, il sera peut-être nécessaire de louer le bien, voire de le vendre.

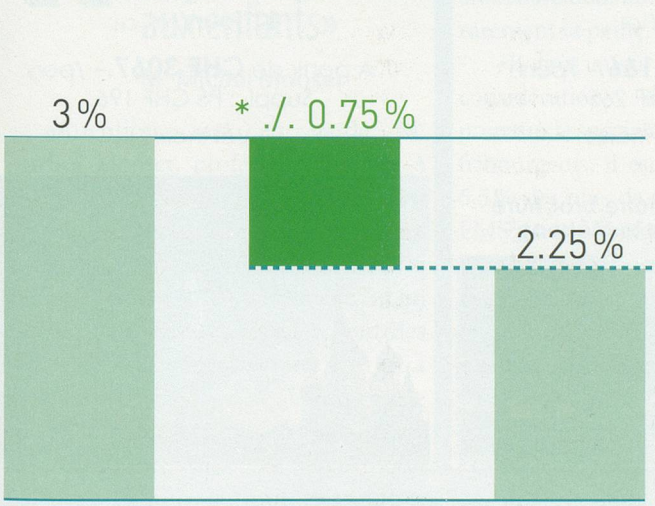
Remettre un bien immobilier franc de dette n'est pas un but en soi durant les années de retraite. Il faut préalablement s'assurer que le remboursement du prêt ne grève pas le budget courant. A noter également qu'une maison sans dette viendra s'ajouter à la fortune de votre héritier et qu'il ne pourra pas déduire de son revenu des intérêts hypothécaires.

En d'autres termes, si vous désirez que votre maison reste dans votre famille et qu'un héritier est intéressé à la reprendre, une discussion financière sur le sujet s'impose, afin que les deux parties se retrouvent sans souci financier.

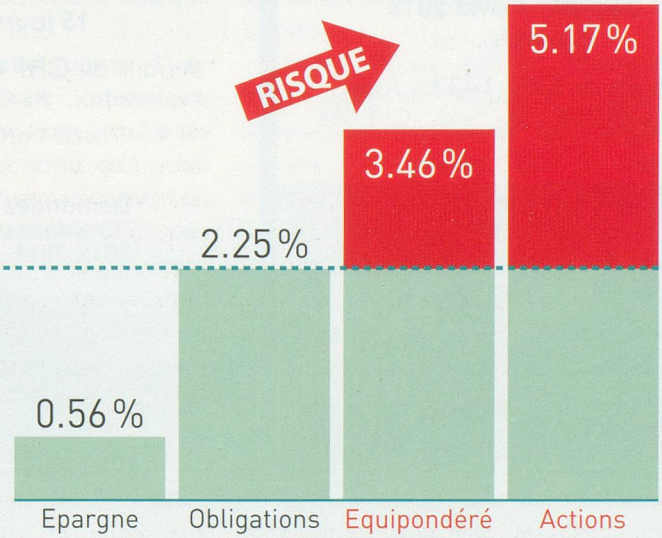


Dukes

Coût de la dette



Rendement net des placements



Rendement direct (hypothèses de calcul)

Epargne	0.75 %
Obligations	3.00 %
Equipondéré	2.15 % + plus-value 1.85 %
Actions	1.30 % + plus-value 4.20 %

* = calcul avec taux marginal d'imposition à 25 %

NOTRE SELECTION DE CROISIERES FLUVIALES ET CÔTIÈRES

CroisiEurope

les croisières, c'est notre métier

SUISSE

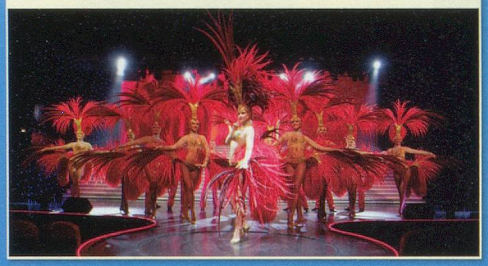
MARCHÉS DE NOËL EN ALSACE
Spectacle au Royal Palace

STRASBOURG - BETSCHDORF - KIRRWILLER - STRASBOURG

Départ : 4 décembre 2012
4 jours/MNA_CH

A partir de **CHF 614.-** /pers.
Suppl. ind. : CHF 88.-

Car inclus



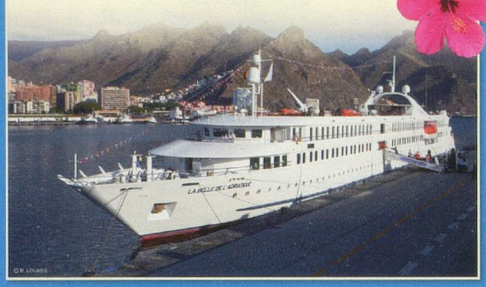
SOLEIL DANS L'ARCHIPEL DES CANARIES
Découverte de 6 îles

TENERIFFE - GRANDE CANARIE - LANZAROTE
LA GOMERA - EL HIERRO - LA PALMA - TENERIFFE

Départ : 2 février 2013
8 jours/ICA_CH

A partir de **CHF 1764.-** /pers.
Suppl. : PS CHF 394.- ; ind. : CHF 761.-

Vol inclus



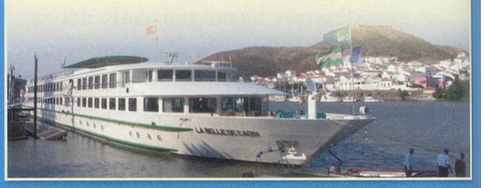
L'ANDALOUSIE
Traditions, gastronomie et flamenco

SEVILLE - GRENADE - CORDOUE - CADIX - JEREZ - SEVILLE

Départ : 1er mars 2013
8 jours/SHF_CH

A partir de **CHF 1551.-** /pers.
Suppl. : PS CHF 271.- ; ind. : CHF 551.-

Vol inclus
Suppl. pont OFFERT jusqu'au 31.10.12



LA HOLLANDE AUTHENTIQUE
et le charme de la Belgique

AMSTERDAM - ARNHEM - MIDDELBURG - GAND
ANVERS - ROTTERDAM - UTRECHT - AMSTERDAM

Départ : 4 avril 2013
8 jours/AAA_CH

A partir de **CHF 1433.-** /pers.
Suppl. : PS CHF 118.- ; ind. : CHF 384.-

Vol inclus

CROISIÈRE SUR LE MÉKONG
De Saïgon au Temple d'Angkor

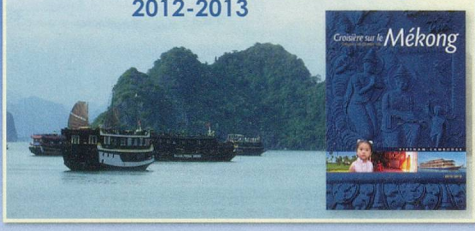
PARIS - SAÏGON - SIEM REAP - PARIS

Départ : 12 décembre 2012
15 jours/15H

A partir de **CHF 4166.-** /pers.
Suppl. : PS CHF 265.-

Vol de Paris inclus

Demandez notre brochure "Croisière sur le Mékong" 2012-2013



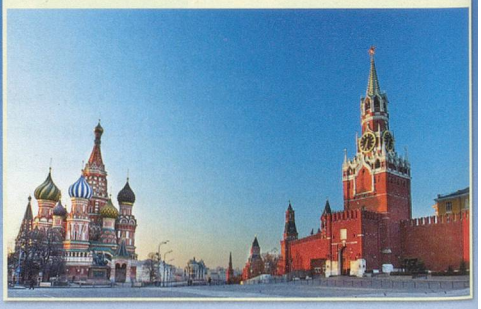
AU FIL DES FLEUVES DE RUSSIE
De Saint-Pétersbourg à Moscou

ST-PÉTERSBOURG - MANDROGA - KIJI - OUGLITCH - MOSCOU

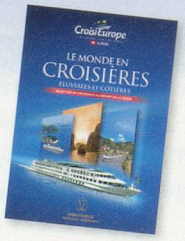
Départ : 23 juillet 2013
11 jours/11S_CH

A partir de **CHF 3067.-** /pers.
Suppl. : PS CHF 196.-

Vol inclus



DEMANDEZ NOTRE BROCHURE 2013



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :
CroisiEurope
Avenue de la Gare 50 - 1001 Lausanne
Tél. 021 320 72 35
infolausanne@croisieurope.com
ou dans de votre agence de voyages

GARANTIE DE VOYAGE

24 Faut-il offrir sa maison aux enfants?

Souvent, on croit échapper aux coûts de l'EMS en se privant de sa fortune. Un calcul à risques.

Andy Dean Photography

Laisser des biens à ses enfants. Quoi de plus légitime, après une vie de labeur, que de vouloir léguer et partager ses richesses avec sa descendance. Celles et ceux qui ont la chance de posséder villa, chalet ou appartement sont parfois tentés de les offrir. Surtout s'ils se trouvent dans la perspective d'une admission dans un EMS. L'attrait est important; on imagine notamment pouvoir mettre ses économies à l'abri et échapper aux charges du home. Pourtant...

> «Une bonne solution consiste à vendre aux enfants»
>
> **Me Michel Mooser**

«Attention, met en garde Me Michel Mooser, professeur titulaire à l'Université de Fribourg et président de l'Association fribourgeoise des notaires, la prise en compte de l'entrée en EMS, et les conséquences en matière d'assurances sociales, sont des paramètres importants, mais il y en a d'autres. Il faut aussi se demander de quelle manière on va garantir l'égalité des droits de tous les enfants ou héritiers. Et puis, surtout, il faut être conscient que l'on accepte de se priver d'une partie de son patrimoine, de sa réserve de valeur. C'est une décision lourde de conséquences.»

Echapper aux coûts d'un EMS, en se privant de sa fortune, n'est pas aussi simple qu'il y paraît. «Le législateur n'a pas manqué d'envisager cette hypothèse, en assimilant pour l'essentiel la fortune dont on s'est dessaisi à de la fortune dont on dispose encore; peu importe du reste la date à laquelle la cession a eu lieu. Et même si on peut déduire un amortissement annuel, cela ne vaut que rarement la peine.»

«Il faut aussi tenir compte d'une considération d'ordre statistique, poursuit le spécialiste. Si on prend le cas fribourgeois, il est à savoir qu'à peine 6,5 % des plus de 65 ans séjournent en EMS. La proportion passe à 17 % pour les plus de 80 ans. Quant à la durée moyenne de séjour en institution, elle est inférieure à 6 mois. Cela représente une moyenne de 1700 personnes concernées sur Fribourg.»

Compte tenu de ces chiffres et si on estime le coût d'un EMS à 5000 francs par mois, il vaut sérieusement la peine de se poser la question. Est-il judicieux de céder tout son patrimoine pour économiser un coût d'environ 30 000 francs?

«Il n'y a pas de règle absolue, répond Me Mooser. Aucune solution n'offre que des avantages ou des inconvénients. Mais de manière générale, un dessaisissement ne vaut pas la peine, sauf dans quelques conditions très particulières. Cela peut être le cas si on veut remettre une entreprise ou si on est propriétaire d'un immeuble avec deux appartements et qu'un des enfants y habite.»

Depuis 20 ans qu'il est confronté à ce genre de situations, l'expert fribourgeois s'est forgé une solide opinion: «Je combats l'idée de tout donner. D'expérience, je dirais qu'une bonne solution consiste à vendre aux enfants. Mais dans tous les cas de figure, je donne un conseil primordial: la libéralité doit se faire dans la transparence la plus complète. Tous les héritiers présomptifs doivent se déclarer d'accord sans avoir de réserves mentales.

Combien de fois ai-je vu des familles se déchirer parce que des libéralités avaient été décidées à l'insu des autres? J'insiste: tout le monde doit être présent au moment de la décision pour éviter les problèmes futurs. Faire un cadeau n'est pas gênant, mais les bons comptes font les bons amis.»

25 Séjour à l'EMS: que faire de sa maison?

Quand un parent âgé est admis en EMS, les héritiers s'inquiètent que la maison serve à payer ses frais. En effet l'Etat peut prendre possession de leur habitat et l'hypothéquer en grande partie pour payer les coûts de son séjour.

Dans le canton de Vaud, le coût de revient moyen d'une journée en établissement médico-social (EMS) était de 295 francs en 2009, coût réparti entre le résidant, l'assureur maladie et le canton.

1. Principes généraux

La part facturée au résidant vaudois est en moyenne de 152 francs (moyenne suisse de 180 fr.) et comprend un forfait sociohôtelier et une contribution aux charges d'entretien, l'EMS pouvant facturer des prestations pour le bien-être du résidant. Outre les médicaments, les honoraires de médecin et des professionnels mandatés par ce dernier, l'assureur maladie rembourse une part du coût des soins alors que le canton couvre, sous forme de subventions, les charges d'investissement et le reliquat des soins.

Pour acquitter ses frais de séjour, le résidant doit utiliser l'ensemble de ses ressources, c'est-à-dire ses rentes (vieillesse, invalidité, LPP et privées) et les revenus de sa fortune (intérêts, revenus de titres ou d'immeubles, etc.), voire une part de celle-ci lorsqu'elle est supérieure à 25 000 fr. pour une personne seule ou 40 000 fr. pour un couple.

2. Prestations complémentaires

En cas de capacité financière insuffisante, le résidant peut requérir des prestations complémentaires (PC) à sa rente AVS/AI, prestations qui n'ont pas à être remboursées et qui visent à assurer les besoins vitaux. Elles sont versées au niveau fédéral et complétées par des aides supplémentaires dans quinze cantons selon des lois spécifiques. Ainsi, la législation genevoise prévoit que les personnes qui optent pour le capital LPP et ne l'utilisent pas à des fins de prévoyance perdent leur droit à ces prestations supplémentaires.

Au niveau fédéral, les prestations sont accordées aux personnes qui ont leur domicile en Suisse, les étrangers (hors UE et AELE) devant y séjourner depuis au moins dix ans.

Pour les personnes à domicile, la couverture des besoins vitaux est évaluée à 18 720 fr. par année pour une personne seule et 28 080 fr. pour un couple.

3. Conséquences d'un dessaisissement de fortune

La solution semble simple: faire une donation à ses enfants, mais la loi est claire: «Les ressources et part de fortune dont un ayant droit s'est dessaisi font partie du revenu déterminant». Le calcul du droit aux prestations complémentaires se fait ainsi en tenant compte de la donation avec un amortissement de 10 000 fr. par année.

ariadna de raadt

En l'absence d'accord, deux voies juridiques pourraient être suivies: exercer une action alimentaire contre les donataires si ceux-ci sont parents en ligne descendante (art. 328 et 329 du Code civil) ou faire révoquer la donation (art. 285 et suivants de la Loi fédérale sur les poursuites pour dettes et la faillite) si les bénéficiaires ne sont pas de la parenté soumise à l'obligation d'assistance.

Ainsi, les donations doivent être envisagées suffisamment tôt pour profiter de l'amortissement annuel de 10 000 fr. Octroyer un usufruit réduit également le calcul des régimes sociaux. Une vente permet enfin une séparation des patrimoines et donne aux vendeurs un capital pour assumer les frais d'EMS.

Exemple 1

Personne seule avec une fortune de 22 500 fr. et un prix journalier d'EMS de 152 fr.

Seuls les intérêts de la fortune sont pris en compte car celle-ci est inférieure à 25 000 fr.: les revenus sont de 27 810 fr. (rente AVS: 27 360 fr. et intérêts: 450 fr.).
Les dépenses sont de 58 360 fr. (EMS: 152 frs x 365 jours = 55 480 fr. d'EMS et forfait de dépenses personnelles 2880 fr.).
Le déficit de 30 550 fr. entre revenus et dépenses est le montant de la prestation complémentaire.

Exemple 2

Couple avec une fortune de 100 000 fr. l'un des conjoints est à domicile et l'autre en EMS (prix journalier inchangé).

Le revenu déterminant est de 49 040 fr. (rente AVS: 41 040 fr., intérêts: 2000 fr. et imputation de la fortune: 6000 fr., égale à 10 % de la part dépassant 40 000 fr.).
Dans ce cas, les prestations complémentaires sont calculées séparément pour chaque conjoint en divisant par moitié le revenu déterminant: le conjoint en home présente un déficit de 33 840 fr. pris en charge alors que l'autre conjoint a des dépenses reconnues (loyer et charges: 5400 fr. et forfait pour les besoins vitaux: 18 720 fr.) inférieures au revenu déterminant.
Au total, les revenus réels du couple sont de 76 880 fr. (rentes AVS, intérêts et PC) et les dépenses de 63 760 fr. (frais en EMS, loyer et charges): la différence est probablement insuffisante pour les dépenses du conjoint à domicile, d'où une utilisation d'une part de la fortune.

Exemple 3

Personne seule en EMS, fortune mobilière de 50 000 fr. et donation en 2002 d'une maison d'une valeur de 350 000 fr.

La valeur nette de la donation prise en compte est de 175 000 fr., soit la valeur brute diminuée de la dette hypothécaire reprise par le donataire (60 000 fr.), de l'usufruit capitalisé (45 000 fr.) et de l'abattement annuel (70 000 fr.).
Cette valeur est augmentée de la fortune mobilière et diminuée de la franchise de 25 000 fr., d'où une fortune pour le calcul des prestations complémentaires de 200 000 fr. L'imputation dans les revenus est de 20 % pour les rentiers en EMS.
Le revenu déterminant est de 76 460 fr. (imputation: 40 000 fr., rente AVS: 27 360 fr., intérêts: 1000 fr., rendement de la valeur nette de la donation: 1600 fr. et usufruit: 6500 fr., même si l'usufruitier y a renoncé). Les dépenses reconnues sont de 58 360 fr. (idem cas 1), augmentées de 5000 fr. d'intérêt hypothécaire et frais d'entretien, soit 63 360 fr.
Il n'y a donc aucun versement de prestation complémentaire. Pourtant, les revenus réels de cette personne ne sont que de 28 360 fr.: l'excédent de dépenses doit être assumé par les donataires jusqu'à concurrence de la valeur nette de la donation.

26 Préparer sa succes
L'importance du tes

La loi établit des règles de partage en cas de succession. Mais pour éviter un certa surprises, il est indispensable de rédiger un tel acte.

La désignation et les parts attribuées à vos héritiers dépendent du Code civil, mais selon des règles de dévolution successorale qui pourraient ne pas être exactement celles que vous souhaitez. C'est pourquoi chacun peut désigner ses héritiers dans un testament. Si vous désirez ainsi avantager un héritier plutôt qu'un autre, répartir vos biens en évitant des soucis futurs à vos proches, testament ou pacte successoral permettent de faire respecter ses dernières volontés, dans des limites imposées par la législation.

1. Les héritiers

Les descendants, le conjoint (ou le partenaire enregistré) et les père et mère (à défaut de descendant) ont droit à une part de la succession. Ils sont appelés héritiers réservataires et cette part minimale de la succession qui leur revient se nomme la réserve légale. Vous ne pouvez disposer par testament que des avoirs qui dépassent cette réserve légale, part appelée quotité disponible. Un héritier réservataire qui ne recevrait pas sa réserve légale pourrait intenter une action en justice afin de l'obtenir, voire faire annuler des dispositions testamentaires qui léseraient cette réserve. En l'absence de testament, le Code civil désigne l'ordre des héritiers.

Le droit suisse applique le système des parentèles, qui sont au nombre de trois: celle des descendants, des parents et des grands-parents. Elles donnent l'ordre dans lequel les héritiers légaux sont appelés à hériter. En d'autres termes, les héritiers de la deuxième parentèle, soit les père et mère (et leurs descendants s'ils sont déjà décédés), n'héritent que lorsqu'il n'y a pas d'héritier dans la première parentèle, soit celle des descendants. Il en va de même entre la deuxième et la troisième parentèle. Si les trois parentèles sont «vides», qu'il n'y a pas de conjoint (ou de partenaire enregistré) et en l'absence de dispositions testamentaires, la loi désigne l'Etat comme unique héritier, plus précisément le canton ou la commune du dernier domicile du défunt selon la législation cantonale.

Le conjoint (ou le partenaire enregistré) prend une place particulière dans le système de succession, puisqu'il n'appartient pas à une parentèle. Il sera ainsi héritier en concours soit avec les descendants du défunt, soit avec ses père et mère. Il ne sera en revanche pas en concours avec les autres héritiers (les descendants des père et mère ou les grands-parents et leurs descendants), car ces derniers ne sont pas des héritiers réservataires. S'agissant des enfants du défunt, la loi ne fait pas de distinction entre les enfants biologiques et les enfants adoptés. En revanche, un enfant biologique né hors mariage doit avoir été reconnu pour hériter. Si tel n'était pas le cas, il pourrait intenter une action en paternité pour établir la filiation et faire valoir ses droits d'héritier contre le testateur (s'il est vivant) ou ses héritiers (après le décès de celui-ci).

2. Le testament

Le droit suisse connaît trois formes de testament: olographe, public et oral.

Le testament olographe doit être entièrement écrit de la main du testateur, daté et signé pour être valable. L'écriture et la signature apposée au bas du document permettent d'identifier l'auteur. La date permet d'établir une chronologie si plusieurs documents ont été laissés par le testateur et de déterminer s'il était incapable de discernement au moment de son établissement. Si le testateur a établi plusieurs testaments, il doit préciser clairement que le dernier complète ou annule le précédent, faute de quoi une mauvaise interprétation pourrait en résulter.

Le testament public est établi par un officier public (généralement un notaire) sur la base de la volonté exprimée du testateur. Les dernières volontés établies, le testateur va les lire et les signer dès lors qu'elles correspondent à ses dernières volontés. L'officier public va ensuite dater et signer l'acte. Cela fait, le testateur va déclarer à deux témoins convoqués pour l'occasion que le document qu'il vient de signer contient ses dernières volontés. Sur une attestation jointe au testament, les deux témoins vont certifier que le testateur a fait une telle déclaration et qu'il leur a paru capable de disposer. L'officier public va conserver l'original ou une copie du testament ou en déposer copie auprès d'une autorité désignée à cet effet. La pratique peut varier d'un

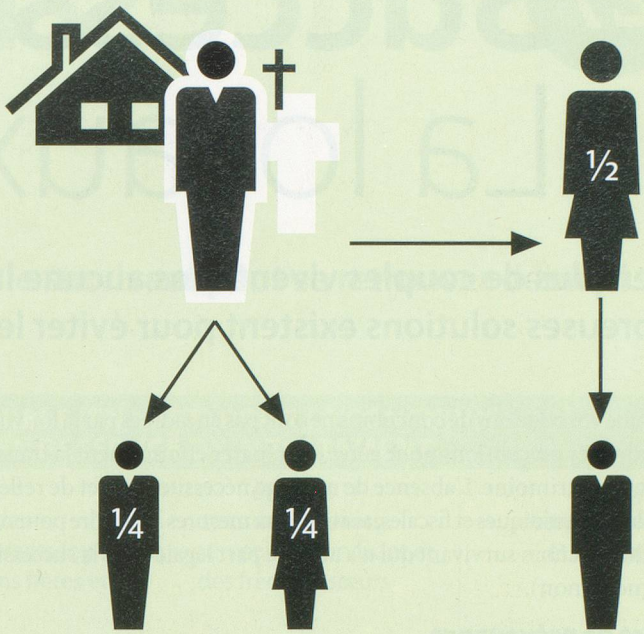
sion
tament

ombre de mauvaises

canton à l'autre. Le droit suisse prévoit le testament oral lorsque les circonstances ne permettent pas de tester sous l'une des deux formes précitées: par exemple, si le testateur est en danger de mort.

3. Le pacte successoral

Au lieu de rédiger un testament, vous pouvez aussi choisir le pacte successoral, qui s'établit obligatoirement devant notaire. Le pacte successoral peut être notamment utilisé pour régler le sort d'une succession si vous pensez qu'après votre décès, des désaccords risquent de survenir entre les héritiers. Vous pouvez chercher à éviter cette situation en réunissant vos héritiers et en leur faisant accepter de votre vivant une répartition déterminée de la succession. Vous pourriez agir ainsi pour la protection d'un de vos héritiers réservataires, qui, à votre sens, devrait être avantagé ou protégé dans le cadre du règlement de votre succession. Dès lors que les héritiers signent le pacte successoral, ils sont d'accord de déroger aux règles de la réserve légale et de se partager les avoirs entre eux selon une autre clé de répartition. Le pacte successoral ne pouvant ensuite être révoqué unilatéralement, vous êtes alors lié par ses clauses et vous devrez en tenir compte dans le règlement de votre succession. Vous pouvez néanmoins résilier le pacte successoral par convention écrite signée par les parties, cette résiliation ne devant pas obligatoirement se faire devant notaire.



Succession non préparée ou legs planifiés? A vous de faire le bon choix!

Monsieur Martin possède une maison familiale à Morges, qu'il a héritée de ses parents, bien immobilier qui fait donc partie de ses biens propres. Il a deux enfants d'une première union.

Il s'est remarié et sa nouvelle épouse a un enfant d'un premier lit. Si monsieur Martin décède sans avoir préalablement pris de dispositions testamentaires, ses biens, après dissolution du régime matrimonial, reviendront pour moitié à sa seconde épouse et pour moitié à ses enfants, soit un quart chacun.

Lorsque la seconde épouse décédera à son tour, son enfant se retrouvera propriétaire pour moitié de la maison familiale de son beau-père, contre un quart pour chacun des enfants de ce dernier. Le plus souvent, ce n'est pas ce que souhaitait monsieur Martin.

Dans cet exemple, une des possibilités pour conserver la propriété familiale au sein de la famille «de sang» serait de conclure un pacte successoral dans lequel la nouvelle épouse renoncerait à ses droits sur la propriété au profit des enfants de monsieur Martin, une contrepartie satisfaisante pour toutes les parties pouvant être envisagée. Toutefois, rien n'oblige la seconde épouse à signer un pacte successoral; dans ce cas, monsieur Martin pourra se tourner vers d'autres possibilités: limiter sa part à la réserve légale, soit un quart; prévoir une substitution fidéicommissaire, qui permettra à son épouse de bénéficier de la maison, en principe, jusqu'à son décès ou à un autre moment choisi par monsieur Martin, ce patrimoine revenant par la suite aux enfants de monsieur Martin; attribuer un usufruit à son épouse et la nue-propriété à ses deux enfants, tout en étant attentif à ne pas léser la réserve de ceux-ci, la valeur de l'usufruit dépendant notamment de l'âge de l'usufruitier.

Les solutions sont multiples pour améliorer le sort des personnes auxquelles vous tenez et peuvent vous être exposées par les spécialistes du droit fiscal et successoral que sont les notaires, les avocats ou les conseillers bancaires spécialisés.

27 Succession entre
La loi aux abonné

**De plus en plus de couples vivent sans aucune intention de passer par la case mariag
De nombreuses solutions existent pour éviter le pire.**

Parce que vos relations de concubins ne sont pas encadrées par la loi, vous devez prendre des précautions pour gérer et préparer efficacement la transmission de votre patrimoine. L'absence de mariage nécessite en effet de réfléchir aux incidences juridiques et fiscales, ainsi qu'aux mesures à prendre pour optimiser la protection du concubin survivant qui n'a aucune part légale dans la succession de sa (son) compagne (-gnon).

1. En matière de prévoyance

L'AVS ne versera aucune rente à celui d'entre vous qui survivra. De plus, si l'un de vous est sans activité lucrative ou l'arrête avant l'âge légal de la retraite, il ne sera pas libéré de son obligation d'acquitter les cotisations. En revanche, vous ne serez pas soumis au plafonnement de la rente de couple: en effet, la somme des deux rentes individuelles AVS d'un couple marié ne doit pas être supérieure à 150% de la rente AVS maximale; les deux rentes sont réduites proportionnellement si cette limite est dépassée. De ce point de vue, la situation des concubins est plus favorable.

Pour ce qui est de la prévoyance professionnelle, le versement d'une prestation au concubin n'aura lieu que si le règlement de la caisse de pension du défunt le prévoit et à des conditions fixées dans celui-ci. Il est donc important que vous vous renseigniez auprès de votre caisse de pension et de celle de votre compagne ou ami.

En ce qui concerne le pilier 3A(prévoyance individuelle liée), le preneur de prévoyance peut modifier les quotes-parts des bénéficiaires mentionnés dans l'Ordonnance sur les déductions admises fiscalement pour les cotisations versées à des formes reconnues de prévoyance (OPP3, article 2, al. 1, let. B, ch. 2), c'est-à-dire qu'il peut désigner comme bénéficiaire unique «la personne qui avait formé avec lui une communauté de vie ininterrompue d'au moins cinq ans immédiatement avant le décès». Si vous ne remplissez pas cette condition de vie commune de cinq ans, vous pouvez toutefois être désigné avant les parents, frères et sœurs de votre compagne (-gnon), si celui (celle)-ci n'a pas de descendants directs.

Dans tous les cas, n'oubliez pas d'annoncer votre volonté sous forme d'une déclaration écrite à l'établissement bancaire ou la compagnie d'assurances qui gère votre pilier 3A!

2. En matière successorale

La loi prévoit que seuls les descendants, les père et mère et le conjoint survivant ont droit à une part successorale. Les concubins se retrouvent alors dépourvus de tout bien si le défunt (*de cujus*) n'a pas, dans le cadre des possibilités légales, assuré de son vivant la protection financière de sa (son) compagne (-gnon). Le concubin survivant conserve ses biens propres, à charge pour lui de prouver leur origine, s'ils ont été intégrés dans un compte joint ou ont contribué à l'achat d'un bien immobilier.

Pour faire bénéficier votre concubin d'une part d'héritage, il est impératif de prendre des dispositions, sous la forme d'un testament ou d'un pacte successoral. La masse de biens disponible qu'il est possible de remettre à une personne ne faisant pas partie des héritiers réservataires s'appelle la quotité disponible. Pour les célibataires (dont font partie les concubins sur le plan du droit successoral), cette part est inexistante en l'absence de testament. En revanche, lorsque le *de cujus* en a rédigé un, il a la possibilité de léguer la quotité disponible à la personne de son choix, en respectant toutefois la part dévolue aux héritiers légaux (réserve), dont l'importance peut varier fortement selon la composition de sa famille (présence d'enfants ou de parents).

En sus d'une part successorale potentiellement amoindrie, le survivant devra s'acquitter d'un impôt successoral dont le taux cumulé canton-commune peut atteindre 50%. Seuls Nidwald, Obwald, Schwyz et Zoug exemptent le concubin de l'impôt sur les successions.

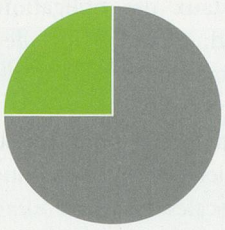
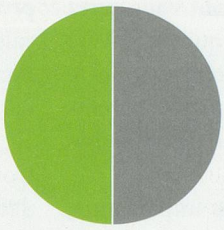
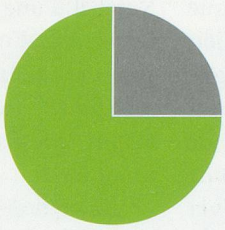
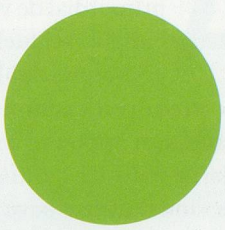
Si l'option d'un déménagement en Suisse centrale est aussi peu envisageable qu'un éventuel mariage, vous devez savoir que Vaud est l'un des derniers cantons à ne pas accorder aux concubins de taux préférentiel en matière d'impôt sur les successions. Le barème cantonal vaudois est compris entre 15,84% et 25%, auquel s'ajoute le taux communal qui peut aller jusqu'à 100% de l'impôt cantonal. Vous seriez ainsi amené à acquitter jusqu'à 50% du montant hérité.

Il reste toutefois quelques options pour améliorer la situation financière du concubin survivant, mais elles sont peu nombreuses et loin d'être idéales.

concubins absents

Mais en cas de décès de l'un des deux, le survivant peut se retrouver démuni.

QUOTITÉ DISPONIBLE (EN VERT) POUR LE CONCUBIN SURVIVANT EN PRÉSENCE D'UN TESTAMENT

De cujus avec descendants	*De cujus* sans descendants, avec ses deux parents (ou avec un parent sans frères et sœurs)	*De cujus* sans descendants, avec un parent survivant et des frères et sœurs	*De cujus* sans descendants et sans parents
			
25 %	50 %	75 %	100 %

3. Possibilités d'amélioration

DONATIONS

Si l'un des concubins est plus fortuné que l'autre et désire remettre des sommes d'argent à sa (son) compagne (-gnon), il peut le faire de son vivant sous la forme de donations annuelles qui ne doivent pas dépasser 10 000 fr., afin d'être exemptées d'impôt (situation du canton de Vaud; au sujet des donations dans les cantons romands, consultez le tableau p.69). Ces donations, si elles sont faites plus de cinq ans avant le décès du donateur, ne seront pas prises en compte dans le calcul des parts successorales réservataires.

ASSURANCE VIE

Une solution peut être de conclure une police d'assurance risque pur en cas de décès. Le capital souscrit est choisi librement et les héritiers réservataires ne peuvent contester le contrat en raison de l'absence de valeur de rachat. La prestation en cas de décès est soumise à une imposition unique et distincte moins élevée que l'impôt de succession pour les concubins.

USUFRUIT CROISÉ

Si vous êtes propriétaire d'un bien immobilier, cette solution peut s'avérer intéressante. Chaque concubin devient propriétaire à parts égales du logement et exerce un droit d'usufruit sur la part de l'autre. Cette opération vous permet de protéger le concubin survivant au décès de l'autre en lui donnant la possibilité d'exercer un droit de jouissance sur l'ensemble du bien immobilier sa vie durant, dans le respect des réserves héréditaires.

PACTE SUCCESSORAL

Le pacte successoral, conclu auprès d'un notaire avec les autres héritiers, permet d'avantager ou d'exclure certains héritiers de la succession avec l'accord de toutes les personnes concernées.

Cela nécessite donc une bonne entente entre toutes les parties, car elles devront non seulement discuter ensemble lors de la conclusion du pacte, mais également se réunir toutes et se mettre d'accord, s'il y avait une modification à y apporter ultérieurement.

Il ne faut pas oublier d'inclure une clause de dissolution du pacte successoral en cas de fin du concubinage, car sans cela, les liens de succession vous unissant ne seront pas rompus, contrairement à un divorce.

28 Je viens d'hériter! Que faire avec tout cet argent?

Quand on reçoit un petit ou un grand capital, fini l'insouciance! L'heure des interrogations commence. Comment investir intelligemment.

A la réception d'un héritage, il est primordial de veiller à ce que l'impôt éventuel de succession ait été préalablement réglé. Pour prendre l'exemple du canton de Vaud, qui applique un principe de solidarité entre les héritiers, l'impôt de succession doit être payé en une fois et dans un délai de quatre mois, un intérêt compensatoire (1 % en 2012) étant appliqué à l'échéance pour le montant encore impayé (art. 58a et b LMSD) et imputé à tous les héritiers. Il arrive fréquemment que l'inventaire fiscal de la succession ne soit pas établi dans ce délai. De ce fait, avant d'utiliser votre montant d'héritage, assurez-vous que celui-ci est désormais franc d'impôt ou alors prévoyez de quoi le financer pour ne pas être désagréablement surpris.

Les possibilités d'utilisation du capital sont extrêmement variées, mais dépendent d'un certain nombre de critères à la fois personnels et financiers qui, après leur prise en compte, devraient pouvoir vous orienter vers la solution qui vous correspond le mieux.

Situation personnelle et besoins

Votre âge, votre situation financière et familiale sont des éléments qui orienteront votre choix dans l'usage de votre capital. Si celui-ci ne vous est pas nécessaire dans l'immédiat pour un achat ponctuel, à quel moment envisagez-vous de vous en servir? S'agit-il d'une somme dont vous aurez besoin ou d'un «plus» qui ne s'avère pas indispensable? Quelle est votre sensibilité face aux risques inhérents à tout investissement sur les marchés financiers?

Ce sont des questions importantes, car vous n'investirez pas de la même manière selon votre âge, l'horizon de temps que vous fixerez pour profiter de votre capital potentiellement augmenté et la manière dont vous appréhendez le risque, pour vous-même et pour votre famille.

Investir, mais dans quoi?

Le risque que vous aurez à assumer dépendra de la perspective de rendement que vous espérez. C'est un principe que vous devez garder à l'esprit tout au long de votre démarche pour éviter des déconvenues. Je vous propose de passer en revue certaines possibilités, sans prétendre à l'exhaustivité.

Quelles perspectives de rendement?

Il est toujours très difficile, voire imprudent, de vouloir avancer des chiffres sur les perspectives de rendement en fonction du type de placement choisi.

A ce jour, le taux d'intérêt appliqué au compte d'épargne se situe entre 0,2 % et 0,45 % selon la forme du produit. Le taux des obligations de caisse dépend, quant à lui, de leur durée, avec environ 0,2 % pour 2 ans et 0,625 % pour 8 ans (chiffres BCV).

Le compte prévu pour cotiser au troisième pilier présente, en plus des déductions fiscales, un taux préférentiel variant entre 1,375 % et 1,8 % selon les établissements. Les assurances sur la vie bénéficient d'un taux technique fixé à 1,75 % en 2012.

L'évaluation des rendements devient bien plus délicate lorsque nous entrons dans le vif des marchés financiers. Ils dépendront de la stratégie choisie et du contenu de votre portefeuille, de la durée de vos placements et du moment où vous entrerez sur le marché.

Il ne s'agit là que d'un tableau succinct des possibilités qui peuvent s'offrir à vous pour placer l'argent que vous avez reçu. Dans la mesure où vous ne connaissez pas précisément les marchés financiers, il devient primordial de vous adresser à un spécialiste qui pourra prendre en compte non seulement votre situation personnelle et financière, mais également votre perception du risque et vos besoins. Il vous proposera le ou les produits qui seront les plus adaptés à votre situation et vous donnera aussi toutes les explications concernant les différents produits et leur fonctionnement.

Losevsky Photo and Video

Placements à risque très limité

Compte épargne	• Taux d'intérêt supérieur à un compte courant. • Mise à disposition rapide des fonds.
Compte à terme	• Taux d'intérêt fixé peu avant le début du contrat. • Placement à court terme (1-12 mois), avec généralement un montant minimal exigé.
Obligations («bons») de caisse	• Taux fixe avec intérêts versés annuellement. • Placement à moyen et long termes (entre 2 et 8 ans).
Assurance vie	• Permet d'assurer sa famille en cas de décès et d'obtenir un capital augmenté en cas de vie.
Compte d'épargne du 3e pilier	• Versements périodiques avec déduction fiscale. • Taux d'intérêt avantageux et capital imposé de manière réduite à l'échéance.
Rachat dans la caisse de pensions	• Si la possibilité de rachat existe (voir le règlement de prévoyance), cela permet d'augmenter la rente ou le capital du 2e pilier à la retraite. • Rachat avec déduction fiscale.

Placements à risque limité à important

Obligations	• Le marché obligataire est essentiellement influencé par le mouvement des taux d'intérêt et la qualité de l'émetteur (triple A ou double A). Les obligations offrent une certaine sécurité et des revenus réguliers, mais il est nécessaire de bien tenir compte de l'évolution des taux d'intérêt.
Fonds de placement	• Possibilité de choisir la stratégie qui vous convient, selon le risque que vous êtes prêt à assumer. • Fonds obligataires, fonds immobiliers, fonds contenant une part plus ou moins importante d'actions (fonds d'allocations d'actifs), fonds en actions. • Les fonds permettent d'investir sur plusieurs marchés, offrant une bonne diversification des placements, ce qui répartit quelque peu les risques.

Placements à risque important

Actions	• Les actions sont beaucoup plus réactives à la conjoncture, certaines entreprises étant plus sensibles aux aléas de l'économie que d'autres. Si le gain potentiel peut être important, le risque lié aux actions lui est proportionnel.
Produits dérivés	• Il s'agit de contrats où l'acheteur et le vendeur se font face pour procéder, dans le futur, à une transaction à des conditions fixées d'avance Il s'agit d'un marché extrêmement spéculatif et donc fortement risqué si l'on manque de connaissances.

- Dois-je rédiger un testament pour favoriser mon conjoint ou mes enfants?
- Est-ce judicieux de donner la maison familiale de mon vivant?
- Puis-je déshériter un proche parent?
- Que puis-je laisser à mon enfant issu d'un premier mariage?
- Quel impôt mes héritiers vont-ils payer?

Vous vous posez des questions, nous y répondons.

104 pages d'informations pratiques, avec des exemples concrets et des tableaux comparatifs.

37.50 fr. (port inclus),
mais 32.50 fr. si vous en profitez pour vous abonner à *Bon à Savoir* ou à *Tout Compte Fait.*

Commande:

- **021 310 01 37**
- **www.conso.ch -> Shop et abos -> Librairie**

29 Accepter une succession

Les risques d'un héritage

Prudence. Quand un proche décède et qu'on n'est pas au courant de sa situation financière, il peut être utile de demander le bénéfice d'inventaire.

Après un décès, les héritiers doivent se déterminer concernant la succession du défunt. Différentes possibilités leur sont offertes par la loi: accepter, répudier, demander le bénéfice d'inventaire ou la liquidation officielle.

Accepter est la solution qui est retenue par défaut par la loi. Si, dans les trois mois, les héritiers n'ont pas fait d'autres choix, ils ont accepté la succession et les conséquences qui s'ensuivent, à savoir la responsabilité financière solidaire des dettes de la succession, y compris les dettes inconnues ou les actes de défaut de biens non prescrits. En effet, il n'appartient pas aux autorités qui ouvrent la succession d'établir la situation financière du défunt. Ainsi, accepter une succession peut, par la suite, poser de sérieux problèmes, d'autant plus que les créanciers peuvent s'adresser à un seul héritier pour la totalité de la dette, quitte à ce que cet héritier réclame ensuite aux cohéritiers leur participation.

Demander un inventaire

Pour répudier, un héritier doit respecter le délai de trois mois pour faire sa déclaration. La répudiation d'un seul héritier implique que la succession est offerte à ses propres héritiers. Si tous les héritiers répudient, la succession est alors traitée par voie de faillite. Des publications sont faites pour demander aux débiteurs et aux créanciers du défunt de s'annoncer. Les biens sont vendus pour payer les frais de procédure et les dettes de la succession. Si un solde positif est dégagé à la fin de la procédure, il y a réhabilitation de la faillite et ce solde est transmis aux héritiers.

Parfois, la situation n'est pas assez claire pour que les héritiers puissent se déterminer entre accepter et répudier. Une procédure particulière est prévue dans ce cas: il s'agit de la procédure de bénéfice d'inventaire qui doit être demandée dans le mois. Cette procédure nécessite de la part de l'héritier demandeur de faire une avance de frais couvrant les frais de procédure, qui consiste, à nouveau, en des publications dans les feuilles officielles afin de connaître les créanciers passés ou futurs, ainsi que la valeur des biens du défunt.

Une dernière possibilité existe. Il s'agit de la liquidation officielle. Cette procédure peut également être demandée par les créanciers du défunt qui ont des raisons sérieuses de craindre de ne pas être payés. La liquidation officielle est faite par l'autorité compétente et s'ouvre par un inventaire public. Les héritiers peuvent recourir contre des mesures projetées par le liquidateur. La liquidation des successions insolvables se fait par l'office des faillites.

30 Défi professionnel:

En Suisse, des dizaines de milliers de patrons d'entreprises familiales arrivent

Il n'est jamais trop tôt pour se pencher sur la question de la transmission de son entreprise. Le fait d'y penser une dizaine d'années avant de remettre les clés de votre commerce devrait vous permettre de trouver le repreneur qui vous convienne et de planifier à la fois la transmission de votre entreprise et le financement de vos années de retraite. Ce sont deux étapes intimement liées. La qualité de la seconde dépendra étroitement de la bonne réalisation de la première.

Pour cela, vous devrez répondre à plusieurs questions ou du moins vous y être penché avant même de faire appel à un tiers externe et résolument neutre, afin de vous épauler. Sans prétendre être exhaustif, nous vous proposons de passer en revue les principaux points de réflexion.

1. A qui vendre et à quel prix?

Un membre de votre famille est-il intéressé à suivre vos traces et à reprendre votre entreprise; ou un de vos collaborateurs, voire une tierce personne? A ce choix s'ajoutera une difficulté supplémentaire en matière de détermination du prix, car ce dernier risque de varier selon les liens qui vous lient au repreneur. En outre, s'agissant d'un membre de votre famille, vous aurez la possibilité de procéder à une vente ou à une donation, cette dernière étant réalisable pour autant que les autres héritiers légaux soient désintéressés ou obtiennent une contrepartie satisfaisante.

Le prix de vente devra être déterminé de manière objective, ce qui constitue une difficulté supplémentaire, dans la mesure où vous y avez consacré votre vie et que votre souhait de la remettre au meilleur prix risque de buter sur les désirs du repreneur de l'obtenir en déboursant le moins possible.

En outre, la vente peut s'effectuer non pas en une fois, mais en fractionnant le montant de la vente sur une durée plus ou moins longue, cela selon les capacités financières ou le souhait de l'acheteur ou du vendeur.

2. Connaissez-vous les conséquences fiscales de la vente de votre entreprise?

En premier lieu, il convient de distinguer les conséquences fiscales liées à la cession d'une société de capitaux de celles liées à la cession d'une société de personnes.

Dans le premier cas de figure, si la participation aliénée fait partie de la fortune privée d'une personne physique domiciliée en Suisse, cette dernière réalisera une plus-value en capital exonérée d'impôt, sous réserve d'une requalification de l'opération par les autorités fiscales sous l'angle de la liquidation partielle indirecte. En revanche, si cette participation est considérée comme faisant partie de la fortune commerciale du vendeur, la plus-value sera alors soumise à l'impôt sur le revenu et aux charges sociales.

S'agissant du traitement fiscal de l'aliénation d'une société de personnes, la loi sur l'impôt fédéral direct précise que tous les bénéfices en capital provenant de l'aliénation, de la réalisation ou de la réévaluation comptable d'éléments de la fortune commerciale font partie du produit de l'activité lucrative indépendante. Ces bénéfices en capital sont également soumis aux charges sociales.

Toutefois, la réforme de l'imposition des entreprises II, acceptée par le peuple suisse en 2008, allège considérablement, sous certaines conditions, l'imposition lors de la cessation de l'activité lucrative indépendante.

Réfléchir suffisamment tôt à la transmission de son entreprise peut également permettre à l'entrepreneur indépendant d'envisager la transformation de sa raison individuelle en une société de

LA TRANSMISSION D'ENTREPRISE EN SUISSE

- **272 000** entreprises familiales
- **~ 57 000** entrepreneurs devant régler leur succession ces 5 prochaines années
- **~ 46%** de dirigeants n'ayant pas encore pris de dispositions successorales

transmettre son entreprise

bientôt à la retraite. Pas facile de remettre une PME.

capitaux. Réalisée sous certaines conditions, cette transformation peut se révéler un choix judicieux sur le plan fiscal, car elle pourrait conduire – à terme – à la réalisation d'un gain en capital privé exonéré de l'impôt sur le revenu.

3. Vos ressources financières seront-elles suffisantes?

Généralement, le chef d'entreprise assimile la vente de sa société à sa propre prévoyance retraite. Or, vos ressources futures vont dépendre de l'évaluation du prix de vente de votre entreprise. Si la vente ne se réalise pas, quels seront les revenus à votre disposition? Il vous faudra, dans tous les cas, évaluer vos charges à long terme, ainsi que vos revenus et l'évolution de votre fortune. Vous disposerez en effet d'un capital qu'il vous faudra gérer vous-même ou par le biais d'un établissement financier.

En outre, vous resterez peut-être salarié de votre entreprise quelques années, afin de transmettre votre savoir-faire dans les meilleures conditions. Cela aura également un impact sur la transition financière entre votre rôle de chef d'entreprise et votre statut de futur retraité.

4. Votre famille serait-elle protégée si vous décédiez prématurément?

Outre l'aspect largement émotionnel consécutif au décès d'un proche se présentent parfois des difficultés relatives à la situation financière qu'il laisse derrière lui.

Avez-vous fait le nécessaire pour que votre famille ne se retrouve pas dans le besoin? Votre entreprise pourrait-elle continuer sans vous? Bon nombre d'indépendants en raison individuelle focalisent leur attention sur le développement de leur activité, sans songer aux problèmes de prévoyance. Dans ce cas, et en l'absence de caisse de pension, le conjoint – sous certaines conditions – ne va percevoir que le montant prévu par l'AVS, à savoir 80 % de la rente de vieillesse simple, à laquelle peuvent s'ajouter des rentes d'enfants.

Les besoins de prévoyance varient toutefois au cours du temps. Vous devez protéger votre famille si vous veniez à décéder ou à devenir invalide. Les personnes proches de la retraite, dont les enfants ont quitté le foyer, orientent le plus souvent leurs préoccupations sur leur avenir financier de rentiers, sans plus se soucier de l'aspect prévoyance. Ce n'est généralement qu'au moment où l'on pense à planifier sa succession que surgit la question des prestations en cas de décès. Pour le chef d'entreprise, il est nécessaire d'anticiper la répartition de son patrimoine en tenant compte également de la transmission de son commerce, pour éviter d'ajouter à la période difficile du deuil, des soucis et des conflits familiaux d'ordre financier.

5. A qui pouvez-vous vous adresser pour effectuer vos démarches?

Ce sont généralement les fiduciaires qui constitueront votre meilleur interlocuteur dans le cadre de la transmission de votre entreprise. Elles vous accompagneront durant tout son processus. Il existe également des organismes spécialisés dans ce type de transactions.

Les banques restent des partenaires privilégiés lors du transfert du crédit existant au repreneur. Elles proposent également souvent des conseils en matière de planification de retraite pour trouver la meilleure stratégie d'investissement, afin de placer le produit de la vente de votre commerce qui servira à financer votre retraite.

31 Comment aider mes

Pourquoi attendre de décéder pour léguer sa fortune à sa descendance? C'est ava

Avant de procéder à une donation, il est important de se pencher sur les conséquences fiscales liées à un tel acte, afin de prévenir toute mauvaise surprise. En Suisse, seuls les cantons de Schwyz et de Lucerne – exception faite pour ce dernier des donations effectuées moins de 5 ans avant le décès – ne perçoivent pas d'impôt sur les donations, quel que soit le lien de parenté entre donateur et donataire. Dans le cas des donations en ligne descendante, la plupart des cantons les exonèrent, à l'exception de Appenzell RI (franchise de 300 000 fr.), Vaud (franchise de 50 000 fr. pour les enfants et 10 000 fr. pour les petits-enfants) et Neuchâtel (franchise de 10 000 fr.). A noter que Genève et Jura exonèrent également les donations en ligne descendante, sauf si le donateur est imposé «à forfait».

Cet article se limite aux cantons romands qui connaissent une imposition successorale.

DONATION AUX ENFANTS

1. Aspects fiscaux

Toute donation inférieure ou égale à 50 000 fr. par enfant et par année civile effectuée par un donateur domicilié dans le canton de Vaud ou se rapportant à un bien immobilier sis dans le canton est exonérée. Lorsque la donation est plus élevée, elle donne lieu dans son entier à une imposition dont le taux va dépendre du montant reçu. Le taux maximal prélevé en ligne directe descendante est de 3,5 % pour le canton auquel il convient d'ajouter la part communale. En effet, la commune de domicile du donateur ou du lieu de situation de l'immeuble peut prélever une quote-part de l'impôt cantonal, mais au maximum le même montant que le canton, soit un impôt total de 7 %. Pour le canton de Neuchâtel, une donation excédant 10 000 fr. sera imposée dans sa globalité à hauteur de 3 %.

La donation mobilière doit être annoncée, soit auprès de l'administration cantonale des impôts dans les 30 jours qui suivent la libéralité, soit dans la rubrique adéquate de la déclaration d'impôt suivante.

Une donation immobilière fera obligatoirement l'objet d'un acte authentique auprès d'un notaire. Cette mutation sera inscrite au registre foncier et l'information directement communiquée à l'administration fiscale qui établira, le cas échéant, un décompte d'impôt sur les donations.

enfants de mon vivant?

uarante ans qu'un soutien financier leur est utile.

2. Bon à savoir

Dans le canton de Vaud, un couple peut donner à chacun de ses deux enfants la somme de 100 000 fr. pour autant que les fonds proviennent de la fortune personnelle de chacun des époux. Dans le cas d'un couple avec deux enfants:

Monsieur donne à son fils (exonéré)	50 000 fr.
Monsieur donne à sa fille (exonéré)	50 000 fr.
Madame donne à son fils (exonéré)	50 000 fr.
Madame donne à sa fille (exonéré)	50 000 fr.

En revanche, si monsieur donne un montant de 40 000 fr. à son fils en juillet 2012 et 20 000 fr. en octobre 2012, la prestation annuelle totale dépasse l'exonération prévue. Le montant total perçu, soit 60 000 fr., est donc soumis à l'impôt.

En cas de donations successives, le canton de Vaud tient compte de la somme des différentes donations (à l'exception des donations exonérées mentionnées ci-dessus) pour calculer le taux d'impôt applicable. On parle alors de taux global. Par exemple, pour un héritier ayant bénéficié de la part du même parent de deux donations successives de 100 000 fr., puis d'un legs de 100 000 fr., la première donation aura été imposée au taux de 100 000 sur 100 000, la deuxième donation au taux de 200 000 sur 100 000 et la part successorale au taux de 300 000 sur 100 000, et cela sans aucune limite dans le temps.

Dans le canton de Neuchâtel, toutes les donations annuelles reçues par un bénéficiaire s'additionnent, quel que soit le donateur. C'est la somme perçue annuellement par le bénéficiaire qui est déterminante pour l'impôt. Si le donataire reçoit 8000 fr. d'une tante et 4000 fr. de son père, soit un total de 12 000 fr., l'entier des prestations sera imposé, au taux requis pour chaque donation selon le lien de parenté avec le donateur.

Chaque loi cantonale précise le lieu d'assujettissement de la donation et la personne qui doit s'acquitter de l'impôt sur les donations (donateur ou bénéficiaire). Dans le cas d'une donation intercantonale, le droit fiscal suisse interdit la double imposition et précise que c'est le canton du dernier domicile du donateur qui est compétent pour percevoir l'impôt sur tous les éléments de la donation, à l'exception des immeubles qui sont imposables dans le canton du lieu de situation.

3. Aspects successoraux

La donation peut être faite en tout temps. Cependant, une donation faite moins de cinq ans avant votre décès sera prise en compte dans le calcul des parts successorales revenant à vos héritiers légaux avec le risque que le bénéficiaire de la donation doive en rapporter une partie s'il s'avérait qu'un héritier se retrouve lésé d'une partie des biens qui lui revient de droit.

Certaines donations effectuées en faveur des héritiers légaux sont considérées comme des avancements d'hoirie, c'est-à-dire qu'elles doivent être rapportées au moment de la succession. Si l'objet reçu à titre d'avancement d'hoirie a été vendu, échangé ou perdu, l'héritier est tenu de rapporter soit la valeur reçue au moment de la vente, soit le bien ou la somme reçus en échange.

Ce rapport de l'avancement d'hoirie a pour but de remettre les héritiers dans la situation dans laquelle ils auraient été s'il n'y avait pas eu de donation. L'avancement d'hoirie a été instauré afin de rétablir, au moment de la succession, l'égalité entre chaque enfant de la personne décédée et leurs propres descendants. Seul le *de cujus* peut prévoir que l'héritier ne rapporte pas la donation faite à titre d'avancement d'hoirie en incluant expressément cette dispense dans son testament.

4. Donation aux petits-enfants

Avec l'allongement de la durée de la vie, une mutation sociologique s'est opérée. On hérite désormais plus souvent après 60 ans qu'avant 30 ans. Dans ces conditions, la transmission du patrimoine a largement perdu sa fonction économique d'aide aux générations suivantes pour s'installer dans la vie. C'est pour cette raison que vous pourriez choisir d'attribuer une partie de votre patrimoine directement à vos petits-enfants.

La franchise vaudoise de 50 000 fr. ne s'applique pas aux petits-enfants; elle n'est que de 10 000 fr. par bénéficiaire dans le courant de la même année. Si la donation est supérieure, le taux d'imposition est le même que celui entre parents et enfants. A titre d'exemple, si vous donnez deux fois 6000 fr. à votre petit-fils entre le 1er janvier et le 31 décembre de la même année, la franchise de 10 000 fr. sera dépassée. Dès lors, la donation dans sa totalité, soit 12 000 fr., sera imposée.

En cas de dépassement de la franchise annuelle, un calcul fiscal est fortement recommandé.

Une donation aux petits-enfants mineurs peut être accompagnée de clauses spéciales: clause d'emploi des montants, indiquant la destination des fonds (par exemple pour souscrire un contrat d'assurance de rente) ou clause d'inaliénabilité temporaire, rendant le capital indisponible avant le 25e anniversaire, par exemple.

Mais attention, faire une donation pour aider vos enfants ou vos petits-enfants nécessite également d'analyser votre propre situation financière. En effet, vous devrez ménager vos propres moyens d'existence pendant vos années de retraite avant de vouloir épauler financièrement vos proches.

L'oignon que vous vous apprêtez à découper a été choyé pendant des mois.

Tout débute dans les mains du maraîcher: il contrôle les jeunes pousses avant de les planter dans la terre meuble. Dès cet instant les petits oignons seront régulièrement arrosés, fumés, aérés et réchauffés. Mais ce n'est pas tout. Les jeunes pousses sont soignées jour après jour, jusqu'à ce que l'agriculteur remarque un reflet marron sur son champ. Cette coloration indique que l'oignon doit être récolté dans les meilleurs délais. Il est ensuite séché pendant plusieurs jours, sur tous les côtés. Des mains habiles se chargent ensuite de retirer l'enveloppe extérieure et de couper soigneusement les fanes. Nettoyé une dernière fois par le maraîcher, l'oignon est livré au magasin. Une employée se charge encore d'enlever les restes de pelure inutiles.

Ce serait dommage que tous ces efforts soient vains. Préparez de bons petits plats avec des oignons.

Grâce aux recettes, aux conseils et aux reportages de Cuisine de Saison.

Abonnez-vous sur www.saison.ch/fr/abo ou au 0848 877 848.
12 numéros pour Fr. 39.– seulement

32 Fisc et donations

Sachez vous y retrouver dans la jungle des disparités cantonales.

Le conjoint (personne mariée) et le partenaire enregistré

Le conjoint et le partenaire enregistré sont exonérés de l'impôt sur les donations dans tous les cantons.

Les enfants

Les cantons de Fribourg, Genève, Jura et Valais exonèrent les donations faites aux enfants.

Canton	Franchise	Taux d'imposition et précisions
Neuchâtel	10 000 fr. par donataire/an	Si la donation est plus élevée, la somme totale est imposée à un taux de 3 %. Les donations exonérées peuvent être imposées si elles ont été réalisées dans les 5 ans précédant l'ouverture de la succession.
Vaud	50 000 fr. par donateur/an	Si la donation est plus élevée, la somme totale est imposée à un taux maximum (canton/commune) de 7 %.

Les petits-enfants

Les cantons de Fribourg, Genève, Jura et Valais exonèrent les donations aux petits-enfants.

Canton	Franchise	Taux d'imposition et précisions
Neuchâtel	10 000 fr. par donataire/an	Identique à une donation faite aux enfants.
Vaud	10 000 fr. par donateur/an	Identique à une donation faite aux enfants. En cas de pré-décès d'un enfant, ses descendants directs peuvent recevoir ensemble un maximum de 50 000 fr.

Les parents et grands-parents (ascendants)

Les cantons de Fribourg, Genève et Valais exonèrent les donations faites aux parents et grands-parents.

Canton	Franchise	Taux d'imposition et précisions
Jura	10 000 fr. par donateur/ 5 ans	Le taux d'imposition est de 7 %. Les biens que le bénéficiaire a acquis de la même personne durant les 5 ans précédant le décès ou la dernière donation sont cumulés. Si le montant cumulé dépasse la franchise, l'ensemble est soumis à l'impôt.
Neuchâtel	10 000 fr. par donataire/an	Si la donation est plus élevée, la somme totale est imposée à un taux de 3 %. Les donations exonérées peuvent être imposées si elles ont été réalisées dans les 5 ans précédant l'ouverture de la succession.
Vaud	10 000 fr. par donateur/an	Si la donation est plus élevée, le taux d'imposition (canton/commune) maximal sur la somme totale est de 15 %.

Les personnes non apparentées

Canton	Franchise	Taux d'imposition et précisions
Fribourg	5000 fr. par donateur/ 5 ans	Le taux maximal d'imposition (canton/commune) est de 37,4 %. Lorsque le bénéficiaire reçoit plusieurs libéralités entre vifs ou pour cause de mort d'une même personne pendant 5 ans, le montant exonéré n'est accordé au total qu'une seule fois (article 24 LISD).
Genève	5000 fr. par donateur/10 ans	Le taux d'imposition maximal sur la part dépassant la franchise est de 54,6 % (y compris les centimes additionnels).
Jura	10 000 fr. par donateur/ 5 ans	Le taux d'imposition est de 35 %. Les biens que le bénéficiaire a acquis de la même personne durant les 5 ans précédant le décès ou la dernière donation sont cumulés. Si le montant cumulé dépasse la franchise, l'ensemble est soumis à l'impôt.
Neuchâtel	10 000 fr. par donataire/an	Le taux d'imposition est de 45 %. Les donations exonérées peuvent être imposées si elles ont été exécutées pendant les 5 ans précédant l'ouverture de la succession.
Valais	2000 fr. par donateur/an	Le taux d'imposition est de 25 %.
Vaud	10 000 fr. par donateur/an	Le taux d'imposition pour le canton et la commune peut atteindre au maximum 50 %.

33 Usufruit A quelles conditions y renoncer?

Suite au décès de son mari, une épouse devient usufruitière de leur maison. Que se passe-t-il si elle ne peut plus assumer les charges?

Votre conjoint a fait un testament basé sur l'art. 473 du Code Civil, vous instituant usufruitière de ses biens. Dans ce cas, les droits sur l'immeuble sont répartis de la manière suivante:

- En tant qu'usufruitière, vous avez la jouissance du bien immobilier, c'est-à-dire que vous pouvez l'occuper, ou, si ce n'est pas le cas, vous pouvez le louer et en retirer les bénéfices de location. Vous devez assumer les charges ordinaires du bien, c'est-à-dire les intérêts hypothécaires, les charges fiscales, l'entretien courant et non les grosses transformations. L'usufruit cessera à votre décès.
- Vos enfants sont les nus-propriétaires de l'immeuble, inscrits en tant que tels au Registre foncier. Ils peuvent vendre le bien immobilier, mais, vu l'usufruit qui le grève, la valeur en serait nettement diminuée. Les nus-propriétaires supportent l'amortissement et les charges extraordinaires du bien, par exemple: les remplacement de la toiture, réfection du chauffage, de la peinture, etc. Ils obtiendront juridiquement la jouissance du bien après votre décès.

Si vous souhaitez ou devez quitter la maison, différentes hypothèses se présentent:

- Vous décidez de louer l'immeuble à un tiers ou, éventuellement, à un de vos enfants. Un loyer est fixé que vous encaissez et vous gardez les charges de l'usufruitière.
- Vous décidez de renoncer à votre usufruit, ce qui implique que les nus-propriétaires acquièrent la jouissance du bien immobilier. Cette solution peut correspondre à un rachat de l'usufruit par les nus-propriétaires, dont le montant est fixé en fonction des circonstances (âge de l'usufruitier, valeur du bien immobilier). Néanmoins, l'usufruitier ne peut pas obliger les nus-propriétaires à ce rachat.

34 Entretien des parent

Dès que vous avez un revenu imposable de 120 000 francs, vous êtes légaleme

Le Code civil prévoit que «chacun, pour autant qu'il vive dans l'aisance, est tenu de fournir des aliments à ses parents en ligne directe ascendante et descendante, lorsque, à défaut de cette assistance, ils tomberaient dans le besoin» (art. 328 CC). Ainsi, la question de savoir dans quelle mesure une personne doit entretenir ses parents âgés se pose. Cette aide dépend de la situation financière des parents, mais également de celle des enfants.

Tout d'abord, une personne âgée bénéficie de l'assurance vieillesse et survivants. Dans la plupart des cas, il y a également le versement d'une rente liée à la prévoyance professionnelle. Ces montants ne sont pas toujours suffisants et toute personne a droit, avant de demander de l'aide à sa famille, d'obtenir des prestations complémentaires à l'assurance vieillesse et survivants. Il s'agit de dispositions de droit fédéral.

Le calcul des prestations complémentaires est fonction des revenus et de la fortune de la personne concernée. La situation est particulière lorsque la personne âgée a fait donation de sa maison à ses enfants. En effet, l'ordonnance sur les prestations complémentaires prévoit une procédure de dessaisissement de la fortune. Par exemple, si une personne âgée a donné sa maison il y a 5 ans à ses enfants, cette maison

Scott Maxwell / LuMaxArt

- Vous pouvez décider de renoncer à votre usufruit, sans contrepartie, ce qui implique un cadeau fait aux nus-propriétaires. Néanmoins, cette opération peut avoir des conséquences ultérieures, notamment si vous devez un jour vivre en EMS et que votre retraite est insuffisante pour en payer les frais. Les prestations complémentaires pourraient alors vous être refusées au motif que l'abandon de l'usufruit, sans contrepartie financière, est un dessaisissement de fortune. L'aide sociale serait alors accordée, mais avec la possibilité de participation aux frais des enfants qui ont bénéficié de cet abandon d'usufruit.

Le choix d'un testament avec usufruit sur un bien immobilier a des répercussions durant de nombreuses années. Il implique une maison en bon état d'entretien et surtout une bonne entente dans la famille.

Les obligations des enfants

obligé de subvenir en partie aux besoins de vos parents âgés.

sera intégrée dans sa fortune actuelle, avec une déduction de 10 000 fr. par année, soit, dans l'exemple donné, de 50 000 fr. sur la valeur de la maison. Dans ce cas, il est peu probable que la personne âgée obtienne les prestations complémentaires.

Si l'AVS, la rente et les PC ne suffisent pas pour subvenir aux besoins de la personne âgée, elle peut s'adresser à l'aide sociale. Cette aide est organisée selon des règles cantonales. Et, selon les circonstances, notamment en cas de donation de biens, il peut être demandé aux enfants bénéficiaires de cette maison d'aider financièrement leurs parents.

Indépendamment de la donation d'une maison, il peut être demandé de l'aide aux enfants lorsqu'ils vivent dans l'aisance. La jurisprudence des tribunaux a fixé «que vit dans l'aisance celui dont les ressources permettent non seulement de faire face aux dépenses nécessaires, mais de pouvoir encore continuer à mener un train de vie aisé tout en fournissant la contribution réclamée». La Conférence suisse des institutions d'action sociale pose quelques principes, qui ont été récemment adaptés, à savoir que les enfants doivent disposer d'un revenu imposable de 120 000 fr. pour une personne seule et de 180 000 fr. pour un couple marié; les limites de fortune ont été également adaptées.

35 Libre choix de l'EMS Une illusion

Quelles alternatives à la maison de retraite et comment trouver une place?

Trouver une place en EMS équivaut à un véritable parcours du combattant: cette affirmation revient souvent dans la bouche de personnes qui ont eu à placer un proche. Et c'est parfaitement compréhensible. Dans un contexte chargé émotionnellement, chaque démarche administrative apparaît comme un obstacle. Mais qu'en est-il réellement?

D'abord, on ne choisit pas d'aller en EMS. En tout cas, la plupart du temps. «Quatre fois sur cinq, le patient va directement de l'hôpital à l'établissement médico-social qui lui servira de lieu de fin de vie», rappelle Pierre Ethenoz, patron de La Rozavère à Lausanne. Une proportion retrouvée grosso modo sur tout le territoire romand.

Il est temps de s'adapter

Etape suivante: si le patient n'est pas en pleine possession de ses facultés (l'âge moyen d'un résident est de 80 ans), ses proches ont-ils la possibilité de choisir librement l'établissement qu'ils pensent le plus approprié? En théorie, oui. La pratique est évidemment plus complexe. Faut-il le rappeler, le placement dépend d'abord de la disponibilité en lits et la situation varie d'une région à l'autre. Vaud, par exemple, paie aujourd'hui encore le moratoire de cinq ans décidé en matière de construction de nouveaux EMS. «En moyenne, il manque 600 lits dans le canton», note Tristan Gratier, secrétaire général de l'Association vaudoise des EMS (AVDEMS).

Les autres cantons romands semblent moins dans l'urgence. Mais la situation reste globalement tendue. Et tout le monde sera contraint de fournir un effort sérieux pour répondre aux besoins démographiques. Illustration avec Fribourg qui devrait voir sa population âgée de plus de 65 ans passer de 35 000 personnes (2007) à 61 000 en 2025. Une planification gouvernementale suggère ainsi de faire grimper le nombre de lits de 2500 à 2830 en 2025. Suffisant? Sans doute pas, si l'on considère que l'offre pour les personnes âgées se limite aux seuls EMS. Ce qui n'est heureusement pas le cas. De ce coté-ci de la Sarine, et depuis plusieurs années déjà, les politiques ont mis l'accent sur le développement des soins à domicile, des appartements protégés et des unités d'accueil temporaire (hébergement de jour ou de nuit) et les courts séjours (limités dans le temps).

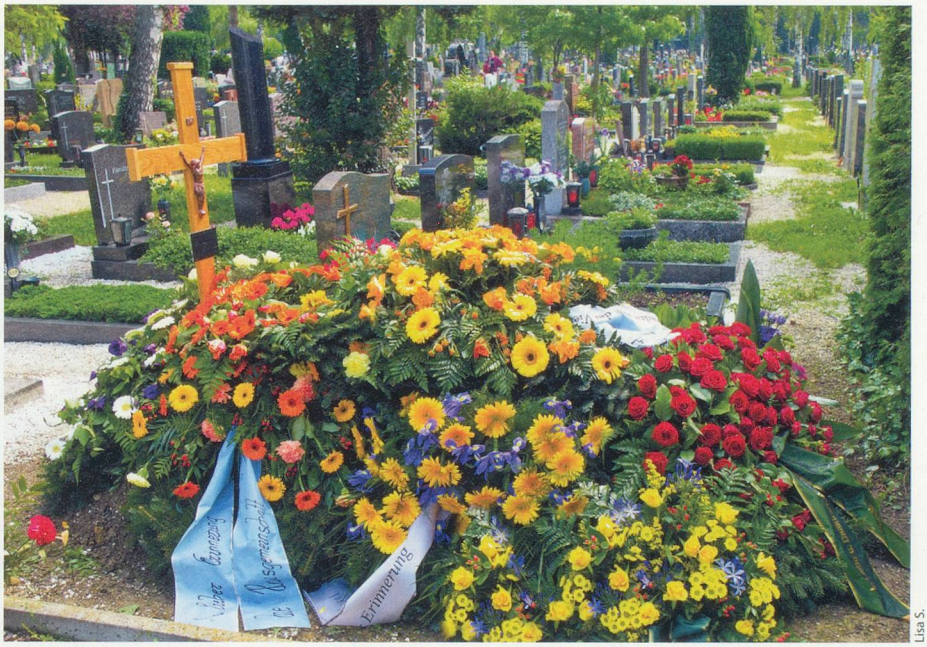
L'offre est donc variée. Reste à savoir comment procéder. Pour ce qui est des EMS, là encore, Vaud se distingue depuis une bonne dizaine d'années. C'est le seul canton à s'être doté d'un organisme étatique pour gérer les dossiers (Genève est en passe d'instaurer le même dispositif). Celui-ci s'occupe entièrement des cas et fait ensuite des propositions aux patients ou aux familles, qui ont la liberté de refuser. Chef de service, Fabrice Ghelfi explique le raisonnement qui a motivé cette création. L'équation était simple. D'un côté, beaucoup de personnes âgées dans un canton doté d'un hôpital universitaire, et de l'autre, un manque chronique de lits: il fallait mettre en place la gestion la plus rigoureuse possible. D'autant plus que les enjeux financiers sont importants. Quand on sait qu'une journée au CHUV coûte quelque 1200 fr. contre 300 fr. en EMS (dont la moitié environ à charge du pensionnaire), il vaut mieux ne pas perdre de temps... Au final, on estime à deux mois le délai moyen d'attente avant un transfert en EMS.

Dans les autres cantons, comme Fribourg, c'est le bon vieux système D qui prévaut. «Souvent, ce sont les familles qui téléphonent aux EMS pour trouver un lit, admet Emmanuel Michielan, secrétaire régional de l'Association faîtière des homes fribourgeois. Bien sûr, une organisation centralisée serait plus efficace, mais il ne faut pas dramatiser non plus. Dans 90 % des cas, cela se passe très bien.» Un constat partagé par Jean-Daniel Zufferey, secrétaire général de l'association valaisanne équivalente. Il relève même que, selon les régions, des établissements ont des lits vacants.

Trouver un EMS reste bel et bien une épreuve ressentie différemment par chacun, au fil des démarches à effectuer et du nombre d'obstacles rencontrés. Un chemin rendu plus difficile encore par la charge affective. La réalité d'un établissement médico-social peut choquer. Parfois, pour des raisons objectives et techniques, comme le fait de voir son parent dans une chambre à deux lits, sans jolie vue, le tout dans un établissement vétuste et situé loin de tout. Dans un monde idéal, chacun devrait pouvoir choisir son dernier lieu de vie. Mais l'argument économique demeure l'écueil lorsqu'il s'agit de justifier l'existence de telles maisons de retraite. Pour rappel, 80% des pensionnaires ne sont pas en mesure, avec leur pension, de payer l'entier du forfait hôtelier et doivent être aidés par les prestations complémentaires.

36 Décès Qui règle les formalités?

Question de lecteur: «Ma mère âgée vit seule dans un appartement. Si elle décède, qui est chargé de s'occuper de ses affaires? Nous sommes trois enfants, dont un habite à l'étranger et un souhaite reprendre l'appartement de notre mère.»



Lisa S.

Lorsqu'il y a un décès, l'Etat civil en informe l'autorité judiciaire ou administrative chargée des opérations de succession (la Justice de paix dans le canton de Vaud). Cette autorité doit désigner les héritiers du défunt, que ceux-ci soient déterminés par la volonté du défunt (testament ou pacte successoral) ou par la loi.

Après le décès, certains biens (comptes bancaires ou postaux et assurances) sont bloqués et ne seront à disposition des héritiers que sur présentation du certificat d'héritier qui est délivré par l'autorité chargée des opérations de succession. Le certificat d'héritier est également indispensable pour un transfert immobilier au registre foncier. Le partage des biens et la responsabilité du paiement des dettes sont à la charge des héritiers qui ont accepté la succession.

L'autorité ne s'occupe pas de la poursuite des affaires du défunt, qu'il s'agisse du paiement des factures en cours ou de la résiliation de certains contrats qui ne sont pas interrompus automatiquement par le décès (abonnements de journaux ou assurance) ou de la liquidation d'un appartement. Quant au bail à loyer, la loi précise que les héritiers peuvent résilier le contrat en observant le délai de congé légal pour le prochain terme légal (art. 266 i CO). Si un héritier souhaite reprendre l'appartement, il doit en informer la gérance pour qu'un nouveau bail soit établi.

Décisions en commun

Dès le décès, les héritiers sont constitués en hoirie et sont responsables solidairement des dettes de la succession, sauf s'ils la répudient ou en demandent le bénéfice d'inventaire. Lorsqu'un héritier habite à l'étranger, cela peut poser quelques difficultés puisque les décisions de l'hoirie doivent être prises en commun; bien évidemment, les héritiers peuvent donner procuration à l'un d'entre eux pour régler toutes les questions de succession, ce qui peut simplifier les choses.

Avant son décès, il est possible de régler ses affaires de manière à faciliter les opérations de succession. Le testament ou le pacte successoral indique non seulement les héritiers et la manière dont on souhaite le partage de l'héritage, mais peut également prévoir un exécuteur ou une exécutrice testamentaire. Cette personne, qui peut être un héritier, aura alors une position juridique particulière: si elle accepte sa mission, elle recevra alors une attestation lui donnant tout pouvoir sur la succession et pourra ainsi entreprendre rapidement toutes démarches utiles.

Il serait utile que toute personne réfléchisse à tous les points concrets soulevés par son décès et prenne avant celui-ci des dispositions pour faciliter les opérations de succession.

37 Un couple qui dure, c'est possible

Les divorces sont toujours plus nombreux, quelle que soit la durée d'un mariage... Faut-il se résigner ou est-il possible d'apprendre de ses échecs et enfin réussir une union? Une certitude: souplesse et patience sont deux qualités nécessaires pour envisager un lien pérenne.

Les flèches de Cupidon touchent tous les cœurs. Mais l'ardeur ne dure qu'un temps. Non pas trois ans, comme le suggère l'écrivain Frédéric Beigbeder, mais «entre douze et dix-huit mois», d'après la thérapeute de couple genevoise Antoinette Liechti Maccarone, spécialiste de la méthode Imago. «L'amour passion, dit aussi phase romantique, est basé sur une simple réaction chimique. C'est le temps où l'on ne peut pas vivre une seconde sans l'autre.»

Notre métabolisme se charge de nous ramener à la réalité: on commence à voir l'autre tel qu'il est vraiment, tout en se montrant soi-même sous son vrai jour. «C'est le début du conflit, où l'on commence à se dire que l'on a été trompé sur la marchandise...» Ensuite, tout est question de patience, certains résistent plus longtemps que d'autres. Mais ce qui est sûr, c'est qu'ils sont toujours moins nombreux à s'accrocher. «On passe de plus en plus vite à la solution de facilité; on change ce qui ne va pas, c'est-à-dire que l'on quitte le partenaire», souligne la psychologue.

Les chiffres de l'Office fédéral de la statistique sont éloquents. Alors que 13% des couples divorçaient en 1970, l'indicateur atteignait 54% en 2010. Plus étonnant, les unions se brisant après trente ans de vie commune sont passées de 3% à 7,8%. Le problème, c'est que les deuxièmes mariages se soldent encore plus souvent par un échec. «On approche les 70%», relève la thérapeute.

A la fois simple et compliqué

Certains décident toutefois de se battre et de se faire aider. Et ça marche. Après avoir connu chacun un divorce, Wilhelm, ancien ingénieur chimiste, et Martine, enseignante de musique et de travaux manuels, l'ont sans doute trouvé en 2003, après s'être perdus de vue pendant 40 ans. Leur nouveau bonheur fait plaisir à voir, même s'il a été sérieusement menacé à un moment donné. «Après deux ans, j'ai senti que je me retrouvais de nouveau avec mon baluchon de problèmes, à la fois physiques et relationnels, souligne Martine. Là, je me suis dit qu'avec Wilhelm, c'était l'histoire d'amour de ma vie, et qu'il n'était pas question de recommencer encore une fois.»

Ces deux sexagénaires sont donc allés consulter. Un acte normal pour Martine, beaucoup moins pour son compagnon. «Dans ma vie professionnelle, j'ai même été PDG d'une compagnie qui avait un chiffre d'affaires d'un milliard; j'ai toujours dirigé. Pour moi, écouter n'était pas naturel», admet-il. Quant à Martine, elle a retrouvé le sourire: «Je suis heureuse qu'il ait accepté de faire cette démarche avec moi», confie-t-elle. Un bonheur partagé puisqu'au fil des séances, les tourtereaux ont appris à communiquer, à écouter l'autre. «Aujourd'hui, nous partageons vraiment ce qui nous tient à cœur et, le plus important, on s'ouvre l'esprit et à l'esprit de l'autre.» Wilhelm a ainsi fait un pas vers la musique qui tient une place très importante dans la vie de sa compagne, violoncelliste. Et il s'est aussi mis à apprécier cette passion, de sorte que les deux vont désormais ensemble aux concerts.

Tous les aspects de leur existence sont touchés, y compris les plus insignifiants et les plus communs, comme la manière d'ouvrir une brique de lait. Lui s'en amuse: «Je suis ingénieur, mais c'est elle qui me dit comment faire.» Tout cela prend du temps, à une époque où les gens sont plus impatients que jamais. C'est le règne du tout, tout de suite. «Or, il en faut beaucoup plus, analyse Antoinette Liechti-Maccarone. Il faut soigner sa relation et arrêter de croire qu'on ne peut pas changer. C'est le fameux "si tu m'aimes, tu me prends comme je suis". Faux, une relation qui dure, c'est accepter de se laisser influencer par l'autre. En fait, ça prend toute une vie de travailler sur la durée du couple.»

Andrey_Popov

Signaux d'alarme

Mais à partir de quand faut-il s'inquiéter? «Dès que le conflit s'installe, qu'on n'arrête pas de critiquer et de houspiller l'autre. On essaie de lui faire comprendre quelque chose, mais évidemment le message ne passe pas.» Fondateur d'un laboratoire de recherche sur l'amour et le mariage, John Gottman a nommé «les cinq cavaliers de l'Apocalypse» qui vont mettre à mal une union: le mur du silence, l'hostilité, le mépris, la défensive perpétuelle et les reproches continuels. Traduction: il est indispensable d'exprimer ses sentiments tous les jours plutôt que d'accumuler les griefs comme la sortie de la poubelle ou du chien. Et puis il y aussi le chapitre de la sexualité. Là aussi, il faut commencer souvent par réapprendre la force de la tendresse, des petits gestes, le plaisir d'être proche l'un de l'autre tout simplement. «Pour moi, c'est important, cela fait partie de mon équilibre, reconnaît Martine. Un couple harmonieux est à la fois lié par l'esprit et le sexe.» Après une période d'incompréhension, où les désirs de l'un et de l'autre ne s'accordaient plus, la complicité est de retour aussi sur ce plan: «Nous avons en moyenne une relation par semaine, mais parfois cela peut être deux soirs de suite.»

Pour en savoir plus

www.imago-therapie.com, 250 fr. pour une séance de 1 h 30 à 2 h – www.consultationconjugale.ch

Toujours plus difficile de s'engager

Si les couples durent moins longtemps, ce n'est pas seulement la faute au temps qui passe. C'est le regard de toute la société sur le mariage qui est en passe de changer.

Autrefois, mésentente ou plus simplement disparition de la passion ne signifiait pas pour autant divorce. «Pourtant, constate Michel Rouche, historien français, nous sommes presque tous polygames au départ. Pendant des milliers d'années, nous avons vécu en couple dans le seul but de faire des enfants.»

La fidélité est-elle plus difficile à tenir qu'autrefois, en regard de la longévité croissante? «Oui, affirme Georgette Gribi, théologienne. C'est déjà un défi de rester marié vingt ans avec la même personne... C'est encore une autre gageure que de le rester cinquante ans.»

Femmes plus exigeantes

Au-delà des aspects psychologiques, la formation professionnelle des femmes et leur indépendance financière ont-elles aussi mis à mal le couple de longue durée? «Cet aspect peut être un facteur facilitant face à un souhait de séparation, mais sans être une cause en soi, relève Laurence Dispaux, psychothérapeute et sexologue à Morges (VD). Il est vrai que c'est plus souvent la femme qui tire la sonnette d'alarme face à une tension conjugale et réclame des changements. Et si elle n'est pas entendue, elle fera un constat d'échec avec des conséquences auxquelles l'homme ne s'attendait pas.» Pour Christian Reichel, conseiller conjugal à Antenne-Couples à Chavannes-près-Renens (VD), l'éclatement des conventions sociales explique aussi l'augmentation du nombre de divorces chez les retraités. «Nous ne devons pas oublier que les 60-70 ans sont issus de cette fameuse génération des soixante-huitards, qui ont rompu avec les traditions et les codes sociaux de leurs prédécesseurs. Pas étonnant donc qu'ils aient plus de liberté à se quitter, au vu de ce que leur génération a mis en route comme processus.»

38 Les conséquences

Elle a des enfants d'une première union. Lui aussi. A eux deux, ils totalisent plus de car il implique des incidences fiscales, financières et successorales.

En 2009, la Suisse a vu convoler 83 836 personnes dont 6978 avaient cinquante ans ou plus, soit 8,3 % des nouveaux mariages. En règle générale, ces mariages constituent des secondes ou troisièmes unions consécutives à un divorce, l'âge moyen des personnes divorcées étant de 47,8 ans pour les hommes et 41,7 pour les femmes lors du remariage. Les veufs et veuves se remarient en moyenne à 71,4 ans pour les hommes et à 54,8 ans pour les femmes.

1. Votre prévoyance

En tant que couple marié, vous serez soumis au plafonnement de la rente AVS de couple. En effet, la somme des deux rentes individuelles AVS d'un couple marié ne peut être supérieure à 150 % de la rente AVS maximale, les deux rentes étant réduites proportionnellement si cette limite est dépassée. Ce plafonnement générera un manque à gagner annuel de 13 920 fr. si l'on considère que vous bénéficiez actuellement de la rente maximale.

D'un point de vue successoral, les hommes et les femmes respectivement veufs et veuves ne sont pas égaux en termes de prestations AVS. Les femmes mariées dont le conjoint est décédé, ont droit à une rente de veuve si, au décès du conjoint, elles ont un ou plusieurs enfants ou, lorsqu'elles n'ont pas d'enfant, elles ont 45 ans révolus et sont mariées depuis au moins 5 ans. Pour les veuves qui ont été mariées plus d'une fois, la durée des différents mariages est additionnée. En revanche, les hommes mariés dont l'épouse décède n'ont droit à une rente de veuf qu'aussi longtemps qu'ils ont des enfants de moins de 18 ans.

La rente de veuf ou de veuve versée par la caisse de compensation AVS se monte actuellement à 80% de la rente AVS.

Pour ce qui est de la prévoyance professionnelle, le conjoint survivant a droit à une rente si, au décès de son conjoint, il a au moins un enfant à charge ou s'il a atteint l'âge de 45 ans et que le mariage a duré au moins 5 ans. Si ces conditions ne sont pas remplies, le conjoint survivant n'aura droit qu'à une allocation unique égale à trois rentes annuelles (article 19, LPP). La rente de veuf ou de veuve versée se monte à 60 % de la rente de vieillesse et n'est versée que si les prestations de retraite ont été demandées sous forme de rente.

Il s'agit de ce que prévoit la loi, mais vos caisses de pension respectives peuvent y déroger si elles offrent des prestations plus importantes que le minimum légal: il vous faut donc absolument consulter leur règlement pour juger exactement des prestations qui vous seront octroyées.

2. Finances et fiscalité

Le mariage vous conduira sans doute à revoir votre budget. En effet, vos revenus de l'AVS vont diminuer, mais vos dépenses seront également moindres si vous décidez de partager votre logement avec votre nouveau conjoint. Un calcul préalable de vos revenus et dépenses actuels et futurs doit être effectué pour éviter les mauvaises surprises. Celles-ci surgissent généralement lors du calcul de votre imposition en tant que couple marié. Dans le canton de Vaud, votre quotient familial passera à 1,8 et la progressivité des taux d'imposition sur vos revenus additionnés entraînera une hausse d'impôt qui peut être conséquente. La réalité fiscale de chaque canton s'avère changeante, avec des règles d'imposition très différentes; c'est pourquoi je vous conseille d'effectuer le calcul exact selon votre lieu de domicile.

3. Un «outil» successoral

La loi prévoit que seuls les descendants, les père et mère et le conjoint survivant ont droit à une part successorale. Ainsi, en vous mariant, votre conjoint prend une place privilégiée dans l'ordre de la succession.

Au décès de l'un des deux époux, une première étape consiste à liquider le régime matrimonial, c'est-à-dire à déterminer ce qui fait ou non partie du patrimoine à partager selon les règles du Code civil suisse. La liquidation implique de séparer les biens selon les règles du régime matrimonial choisi: ce qui appartient au couple est partagé en deux, la moitié revenant au conjoint survivant. Les biens propres du conjoint décédé et sa moitié des biens communs sont pris en compte ensuite dans le partage effectif de la succession.

4. Comment avantager son conjoint?

En matière successorale, le conjoint peut ainsi être avantagé une première fois en fonction du régime matrimonial choisi et une seconde fois en prenant des dispositions testamentaires en sa faveur.

d'un mariage tardif

100 ans. Ils veulent refaire leur vie de couple. Un choix à ne pas prendre à la légère,

5. Aménager son régime matrimonial

Choisir un autre régime matrimonial que celui de la participation aux acquêts, appliqué par défaut, ou aménager son régime matrimonial actuel demande de passer auprès d'un notaire. Il vous sera ainsi possible d'adapter le régime à votre situation patrimoniale en prévoyant soit une autre répartition du bénéfice de l'union conjugale que la répartition légale (par exemple, tous les biens acquis pendant le mariage – les acquêts – reviennent au conjoint survivant, en lieu et place de la moitié seulement), soit l'attribution d'un bien à une autre masse que celle auquel il appartient normalement (par exemple, un bien considéré comme faisant partie des acquêts que l'on attribue aux biens propres de l'un des conjoints).

6. Testament et attribution de la quotité disponible

Dans le cadre du partage successoral, le conjoint survivant peut encore être avantagé de plusieurs manières, la première étant de rédiger un testament permettant de transmettre précisément certaines parties du patrimoine au conjoint survivant, tout en respectant les limites légales. Ainsi, le conjoint pourra se voir remettre, en sus de la part qui lui revient de droit, l'entier de la quotité disponible qui est la part dont on peut disposer librement, c'est-à-dire que le de cujus (le futur défunt) peut remettre par testament à qui il veut.

7. Usufruit

Si vous êtes propriétaire d'un bien immobilier, l'attribution de celui-ci en usufruit à votre conjoint vous permettra de lui laisser l'usage de l'habitation sa vie durant. Un droit d'usage viager sur un plus grand patrimoine peut ainsi être privilégié au lieu de l'attribution définitive en pleine propriété d'une part moindre de la succession.

8. Pacte successoral

Le pacte successoral, conclu auprès d'un notaire avec les autres héritiers, permet d'avantager ou d'exclure certains héritiers de la succession avec leur accord. Cela nécessite donc une bonne entente entre toutes les parties, car elles devront non seulement discuter ensemble lors de la conclusion du pacte, mais ensuite également toutes se mettre d'accord s'il y avait une modification à apporter.

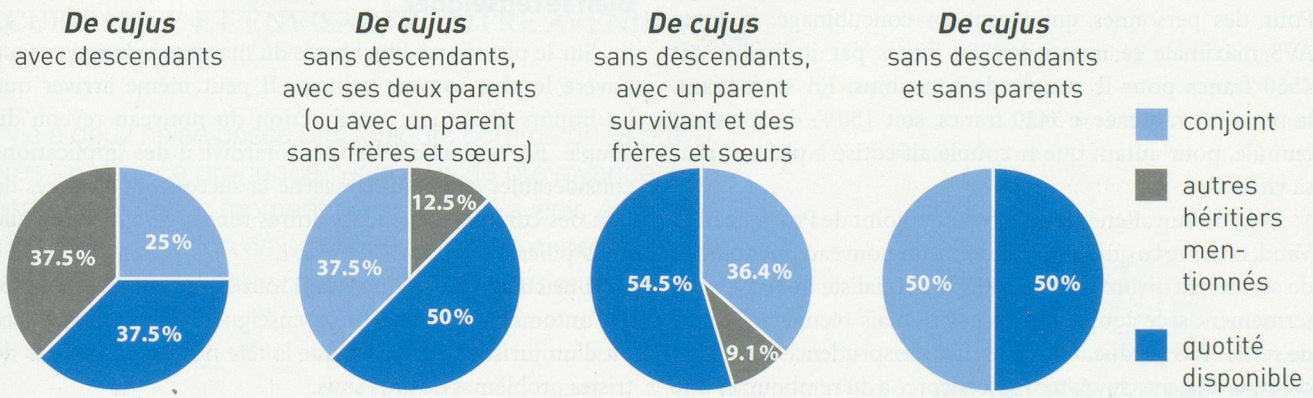
9. Donations

Si l'un des conjoints est plus fortuné que l'autre et désire lui remettre, par exemple, une certaine somme d'argent, il peut le faire de son vivant sous la forme de donations annuelles, qui sont exonérées d'impôt dans tous les cantons suisses.

Ces donations, si elles sont faites plus de cinq ans avant le décès du donateur, ne seront pas prises en compte dans le calcul des parts successorales revenant aux héritiers légaux, à moins que le de cujus le souhaite.

D'autres solutions existent pour avantager votre conjoint et doivent être analysées en fonction de votre situation familiale et financière. En cas de remariage et notamment en présence d'enfants non communs, une planification successorale peut s'avérer judicieuse pour éviter des conflits futurs entre vos héritiers.

RÉPARTITION DE LA SUCCESSION D'UNE PERSONNE MARIÉE



39 Amour et argent, un mariage difficile

Se marier par amour et divorcer par intérêt, c'est l'histoire de Jack Rollan et d'Irène.

«J'ai rencontré Jack Rollan en 1958, raconte Irène Betanelli. J'étais veuve depuis trois ans.» La relation entre le poète-billettiste-écrivain-trublion bien connu en Suisse romande et sa muse a duré quarante-six ans. Le couple vivait le parfait amour, dans deux appartements contigus, au cœur de Lausanne: un pour y habiter et l'autre pour les innombrables archives accumulées par l'«empêcheur de penser en rond».

«Et puis un jour, Jack m'a dit: "Il faut qu'on se marie!"» Un coup de folie, une ultime preuve d'amour que le poète disparu en 2007 a voulu donner à sa belle. Pourtant un ami notaire a bien tenté de leur déconseiller cet engagement tardif, mais rien n'y fit. «Nous nous sommes mariés le 13 mars 2004, dans une ambiance joyeuse.»

Quelques mois plus tard, la dure réalité rattrape le couple, qui vivait jusqu'alors modestement, sur les deux rentes AVS. «En faisant nos comptes, nous avons constaté que le régime matrimonial amputait nos rentes de près de 800 francs par mois. Paradoxalement, les impôts augmentaient. Cela devenait insupportable.» Un an plus tard, pratiquement jour pour jour, le couple obtient le divorce, afin de retrouver une situation financière plus favorable. «Cela a donné l'occasion de refaire une fête avec les amis… Mais Jack aurait mieux fait de se renseigner avant de demander ma main.»

Wollodja Jentsch

Rente AVS couplée

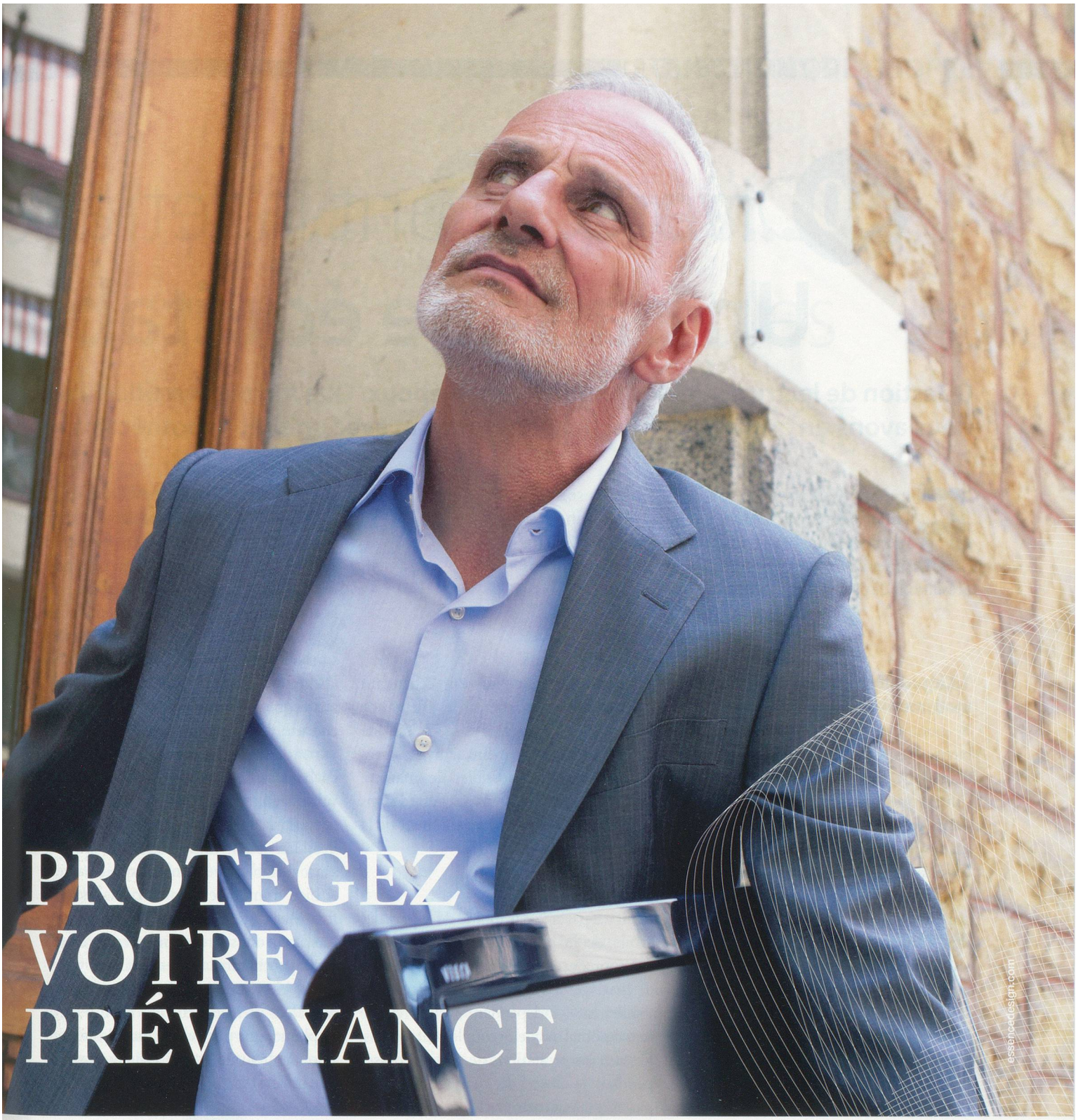
Avant de se lancer dans l'aventure d'un mariage tardif, il faut savoir que cette décision a de nombreuses conséquences. D'abord, la rente AVS de chacun des concubins est littéralement «fondue» lorsqu'ils contractent un mariage. Pour des personnes qui vivent en concubinage, la rente AVS maximale se monte à 2280 francs par individu, soit 4560 francs pour le couple de concubins. En se mariant, la rente est ramenée à 3420 francs, soit 150 % du montant cumulé, pour autant que le couple ait cotisé à plein durant sa vie active.

A Lausanne, René Goy, directeur adjoint de Pro Senectute Vaud, observe ce qui semble devenir un nouveau phénomène de société: le divorce tardif. Mais le spécialiste le déconseille fermement si le couple espère par ce biais récupérer la part de rente AVS perdue. «Il existe une jurisprudence à ce sujet, commente René Goy. Un couple divorcé a dû rembourser une partie des rentes versées à titre individuel, car il vivait sous le même toit. Si deux ex-conjoints continuent de cohabiter, ils recevront une rente au même titre qu'un couple marié!».

Bien se renseigner

Sur le plan fiscal, l'incidence du mariage à un âge avancé s'avère le plus souvent mineur. Il peut même arriver que les impôts diminuent, en fonction du nouveau revenu du couple. En revanche, une union tardive a des implications considérables en ce qui concerne la succession, au décès de l'un des conjoints, et sur les autres rentes, notamment celle du 2e pilier.

Une chose est certaine, avant tout engagement, les mariés de l'automne feront bien de se renseigner auprès d'un notaire ou d'un juriste pour éviter que la fête ne soit gâchée par de tristes problèmes de gros sous.



CHOISISSEZ UNE SOLUTION DE PRÉVOYANCE SÉCURISANTE ET ENVISAGEZ VOTRE AVENIR AVEC SÉRÉNITÉ

La vie à deux ne se passe pas toujours comme on l'a prévu. Après un divorce prononcé, les avoirs de prévoyance sont partagés et c'est le moment de penser à l'avenir. Appuyez-vous sur une solution de prévoyance souple et pérenne, qui vous permettra de réaliser les projets qui vous tiennent maintenant à cœur.

T +41 (0)22 817 17 17
www.rentesgenevoises.ch

RENTES GENEVOISES

Sécurisation de patrimoine depuis 1849

40 Divorce avant la retraite Un partage équitable

Question de lectrice: «Je désire quitter mon époux. Que me restera-t-il à la retraite? Je travaille à temps partiel, nous avons un appartement acheté en commun avec un prêt hypothécaire.»

En matière de divorce, l'avocat est le plus souvent l'interlocuteur privilégié. Les questions financières méritent toutefois d'être abordées, car le divorce a un sérieux impact sur votre patrimoine et le niveau de vos prestations de prévoyance à la retraite.

1. Liquidation du régime matrimonial

Lors d'un divorce, le partage des biens s'effectue différemment selon le régime matrimonial adopté. Sans contrat spécifique, le régime légal est la participation aux acquêts pour les couples mariés (et la séparation de biens pour les couples en partenariat enregistré). Dans ce cas, chaque époux conserve les biens qui lui appartenaient avant l'union, de même que ceux qu'il a hérités et partage les acquêts (biens acquis en cours d'union) par moitié avec son conjoint. Les dettes ne sont assumées que par le débiteur. Dans le cas de la séparation de biens, il n'y a pas de partage, chacun reprenant ses biens propres et ceux qu'il a acquis pendant le mariage. Enfin, la communauté de biens voit chaque époux reprendre ses biens propres et partager les biens communs entre eux par moitié.

2. «Splitting» du premier pilier

Lors d'un divorce, le «splitting» est le partage de la prévoyance du premier pilier (AVS/AI) entre les deux ex-époux. Les revenus obtenus par chacun pendant toute la durée du mariage sont inscrits pour moitié au compte individuel de l'autre conjoint, en y ajoutant les éventuelles bonifications.

Le «splitting» n'est effectué qu'au moment où la personne divorcée va percevoir sa rente. Il est cependant recommandé de faire la demande de splitting auprès de sa caisse de compensation AVS directement après le divorce, et, si possible, de manière commune, afin d'éviter tout retard dans le versement des rentes au moment de la retraite.

3. Le deuxième pilier

Il y a partage par moitié de la part des avoirs de la prévoyance professionnelle des époux accumulée pendant la période de mariage. Il s'agit d'un droit impératif totalement indépendant du régime matrimonial auquel le couple était soumis. Ce sont les prestations de sortie acquises pendant la durée du mariage qui sont partagées: cela comprend les prestations de sortie et les capitaux de libre passage (compte ou police), mais également les versements anticipés obtenus pendant le mariage pour l'encouragement à la propriété du logement (EPL). Si le partage n'est pas possible parce qu'un des conjoints reçoit déjà des rentes de vieillesse ou d'invalidité du deuxième pilier, une indemnité équitable est calculée pour l'autre partie.

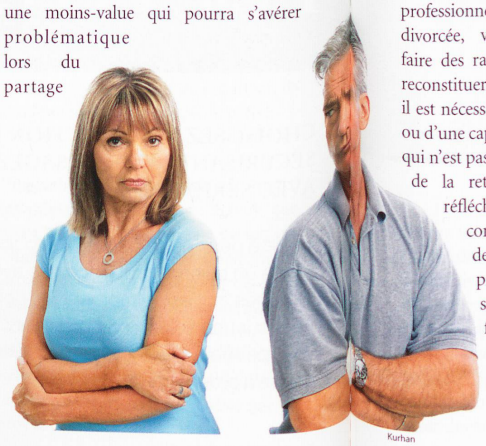
4. Le troisième pilier

Le partage des avoirs du troisième pilier est tributaire du régime matrimonial choisi.

Partage des biens immobiliers

Les couples mariés sous le régime légal de la participation aux acquêts qui achètent un bien immobilier en commun choisissent le plus souvent la forme de la copropriété à parts égales, même si les apports financiers des deux conjoints sont inégaux. En effet, en cas de divorce, les règles du régime de la participation aux acquêts devraient équilibrer les parts, chacun des conjoints ayant droit à la part à laquelle il avait contribué lors de l'achat, y compris une éventuelle plus-value liée à celle-ci. C'est pourquoi il serait nécessaire de noter toutes les dépenses liées au bien immobilier, permettant ainsi d'établir précisément qui a acheté le bien immobilier et avec quels moyens financiers, qui a fait des investissements ultérieurs dans la maison et comment le prêt hypothécaire a été amorti.

Le bien immobilier sera partagé selon sa valeur vénale actuelle, ce qui peut impliquer une plus-value, mais également une moins-value qui pourra s'avérer problématique lors du partage en fonction du mode de financement de votre habitation.


Kurhan

En effet, de plus en plus souvent, les futurs propriétaires se servent de leur deuxième pilier pour financer leur domicile. Le registre foncier signale ce retrait de prévoyance, qui doit dès lors être remboursé auprès de la caisse de pension en cas de revente de l'objet. Si les conjoints décident de conserver le bien immobilier, il faudra de toute façon procéder au partage des avoirs du deuxième pilier acquis pendant la durée du mariage, y compris les montants prélevés pour l'achat, ce qui pourra avoir pour conséquence la vente du bien immobilier afin de pouvoir disposer des liquidités nécessaires.

Les répercussions d'un divorce sur l'état de vos finances sont importantes.

Outre l'organisation d'un budget correspondant à votre nouveau revenu – souvent inférieur – vous devrez envisager la reconstitution de votre prévoyance professionnelle. En tant que personne divorcée, vous pouvez effectivement faire des rachats plus importants pour reconstituer votre deuxième pilier, mais il est nécessaire de disposer de liquidités ou d'une capacité d'épargne suffisante, ce qui n'est pas toujours le cas. A l'approche de la retraite, il faudra également réfléchir à l'aspect successoral. L'ex-conjoint ne faisant plus partie des héritiers légaux, l'envie de prendre la caisse de pension sous forme de capital pour favoriser ses enfants doit être bien analysée, car elle n'est pas toujours optimale pour assurer ses années de retraite.

41 Après... les règles changent

Si le divorce a lieu après la retraite, la situation juridique n'est plus la même. En effet, la caisse de pension a versé un capital ou verse régulièrement une rente au bénéficiaire du fonds de prévoyance. Ces dispositions ne peuvent pas être changées vis-à-vis de l'institution de prévoyance. Ainsi, le conjoint divorcé ne recevra pas la moitié de la rente ou une partie du capital. Le partage existe néanmoins et le juge fixe une indemnité équitable qui est due directement par un époux à son conjoint. Cette situation peut être nettement moins favorable pour le conjoint qui doit recevoir une certaine somme, surtout si le bénéficiaire a déjà reçu le capital de prévoyance et qu'il l'a dépensé.

Ainsi, pour décider la date d'un divorce, il est évident que la situation avant ou après la retraite peut avoir des conséquences importantes pour l'époux qui doit recevoir de son conjoint une partie de sa prévoyance professionnelle.

La question est différente encore pour les économies constituant le troisième pilier. Un éventuel partage dépend de la situation juridique des époux, à savoir leur régime matrimonial. Si les époux n'ont pas fait de contrat de mariage particulier, ils sont mariés sous le régime de la participation aux acquêts et le troisième pilier doit être partagé en deux, comme les économies. Si les époux sont mariés sous le régime de la séparation de biens, chacun garde ses biens, y compris le troisième pilier.

42 Votre santé mérite bien un check-up

C'est parce que le risque de maladies augmente considérablement après 50 ans que les spécialistes conseillent d'effectuer un bilan personnalisé complet, en principe tous les dix ans. Il permet de déceler d'éventuels risques et de changer, si nécessaire, certaines mauvaises habitudes.

C'est certainement le capital le plus précieux qu'il nous ait été donné de gérer. Et à la bourse de la vie, les petits actionnaires que nous sommes tous ne peuvent pas se permettre de spéculer avec cette valeur refuge qu'est le capital-santé!

Après un demi-siècle d'existence, il est donc fortement conseillé de faire estimer ce précieux patrimoine afin d'évaluer son potentiel risque et d'anticiper d'éventuels problèmes. «Les infections progressent de façon exponentielle après 50 ans. C'est à partir de ce moment que l'on assiste à d'importantes modifications du métabolisme cellulaire, qui entraîneront des perturbations dans le fonctionnement des organes et des systèmes, et déboucheront donc sur un déclin physiologique généralisé et sur l'apparition de maladies. Un bilan de santé permet de procéder à un état des lieux précis, de déceler d'éventuelles pathologies latentes et d'identifier certains facteurs de risque qui pourraient compromettre l'état de santé dans les années à venir», argumente le professeur Jacques Proust, médecin-directeur du Centre de prévention du vieillissement à la clinique de Genolier (VD).

Un message préventif qu'entendent de plus en plus de personnes, à en croire le spécialiste: «Les centres de check-up, que l'on trouve dans les hôpitaux et cliniques du monde entier, connaissent un engouement grandissant. Les praticiens sont généralement des médecins internistes qui possèdent une connaissance étendue des différentes branches de la médecine, et particulièrement de la médecine préventive. Ils mettent à disposition tout le temps nécessaire à un bilan personnalisé et bénéficient d'un environnement médico-technique permettant de réaliser le jour même une grande variété d'examens complémentaires, d'où un important gain d'efficacité et de temps pour le patient.»

Où orienter la surveillance

Concrètement, deux heures durant, le praticien s'appuiera sur plusieurs éléments pour poser les fondements de son bilan: l'histoire médicale du patient, ses symptômes, ses requêtes éventuelles, les différents examens et interventions effectués précédemment, les facteurs de risque existants, qu'ils soient d'origine héréditaire ou liés au mode de vie, et enfin les données de l'examen clinique. «Cette première évaluation médicale complète permet d'orienter la surveillance des années à venir et de restreindre les investigations futures aux éventuelles affections et facteurs de risques identifiés», affirme le spécialiste.

Surtout avant les dates clés

La plupart d'entre nous peinent toutefois encore à venir voir le médecin quand tout va (apparemment) bien, préférant continuer à vivre dans un présent agréable plutôt que de se projeter dans un futur que l'on risque de découvrir tourmenté! «C'est naturellement le désir de maintenir son état de santé et de prévenir certaines affections qui sous-tend la démarche du check-up. Mais elle peut également découler d'une alerte tangible, de l'apparition d'un symptôme, de la déclaration d'une maladie dans l'entourage ou de la suggestion du médecin traitant. L'accès généralisé à l'information médicale, s'il est évidemment positif, est parfois aussi source d'anxiété et peut aussi motiver une demande d'investigation médicale.»

Selon une étude récemment publiée dans le *British Medical Journal*, nous serions d'ailleurs plus enclins à subir un examen de dépistage avant des dates clés, comme les fêtes de Noël ou à l'approche de notre anniversaire. Peut-être parce qu'il s'agit d'un beau cadeau à se faire à soi-même! Car ce ne sont pas les assurances qui nous le feront, les complémentaires de certaines d'entre elles offrant seulement une modeste contribution. En fait, il est conseillé de poser la question à sa caisse préalablement pour ne pas avoir de mauvaise surprise. Toujours est-il que, sur le plan individuel, les bilans de santé permettent incontestablement d'éviter le développement de certaines maladies, même si d'un point de vue socioéconomique, les études chiffrées sont loin d'être concordantes quant à la rentabilité globale de ce type de démarche préventive...

Pour vous permettre d'aborder l'avenir avec sérénité, *Générations Plus* vous propose, décennie après décennie, une check-list – évidemment non-exhaustive – pour réussir votre check-up!

Monkey Business Images

A PARTIR DE 50 ANS

Cancer du col de l'utérus

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Le frottis cervico-vaginal prévient le cancer du col de l'utérus, une maladie qui se développe à partir de lésions dites précancéreuses causées par certains virus. Ce test gynécologique a permis de réduire la mortalité de 70% dans les pays industrialisés, et on estime que 90 % des décès liés au cancer du col de l'utérus pourraient être évités grâce à un meilleur dépistage.

LES SIGNES SUSPECTS

Au stade initial, la lésion maligne est cliniquement muette. En revanche, au cours de son évolution, on observe des pertes sanguines, parfois provoquées par un rapport sexuel ou une toilette intime.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Lors du frottis cervico-vaginal, le gynécologue prélève des cellules du col utérin qui seront ensuite analysées. En fonction des anomalies cytologiques détectées, un traitement local visant à éliminer les cellules anormales sera proposé.

A QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les ans jusqu'à 70 ans.

Mélanome

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eviter la propagation de ce redoutable cancer de la peau, en constante augmentation depuis plusieurs décennies. S'il est repéré assez rapidement, il n'aura aucune chance d'avoir notre peau!

LES SIGNES SUSPECTS

L'apparition d'une tache brune ou le changement de forme ou de couleur d'un grain de beauté.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

La peau est passée à la loupe, au propre comme au figuré, par le dermatologue. S'il a un doute au sujet d'un grain de beauté, il le prélèvera sous anesthésie locale pour confirmer ou infirmer l'existence d'un mélanome. On peut aussi faire une photographie des grains de beauté suspects, dont les images seront comparées d'une année à l'autre.

A QUELLE FRÉQUENCE?

Les personnes à risque, à peau claire et/ou très ensoleillée, ou celles qui présentent des grains de beauté atypiques ou en grand nombre, doivent examiner leur peau régulièrement et consulter une fois par an.

Cardiovasculaires

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eviter la lésion définitive d'un organe tel que le cœur (infarctus du myocarde) ou le cerveau (accident vasculaire cérébral). Contrairement aux croyances populaires, les maladies cardiovasculaires sont loin d'être une exclusivité masculine. Les femmes y sont aussi exposées après la ménopause, quand leur protection hormonale disparaît.

LES SIGNES SUSPECTS

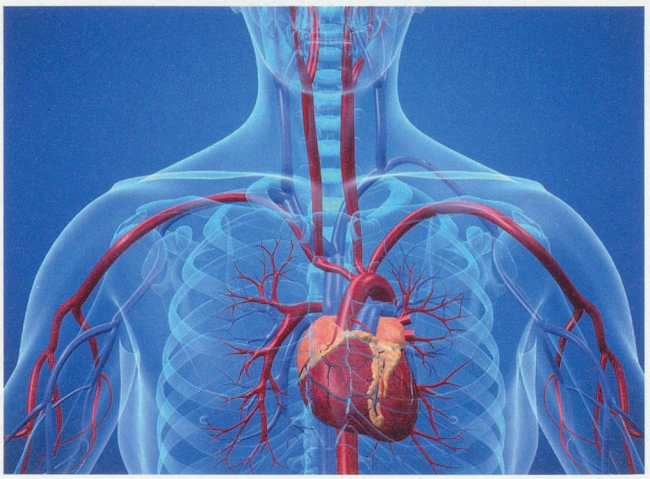
Ils sont variables selon les organes concernés. Essoufflement, douleur dans la poitrine, troubles visuels, troubles moteurs, douleurs dans les jambes. Au début, les maladies cardiovasculaires évoluent toutefois sans provoquer ni douleur ni symptôme. Le tabagisme, l'absence d'activité physique, les antécédents familiaux, l'hypertension et une mauvaise alimentation offrent un terrain propice à leur développement.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

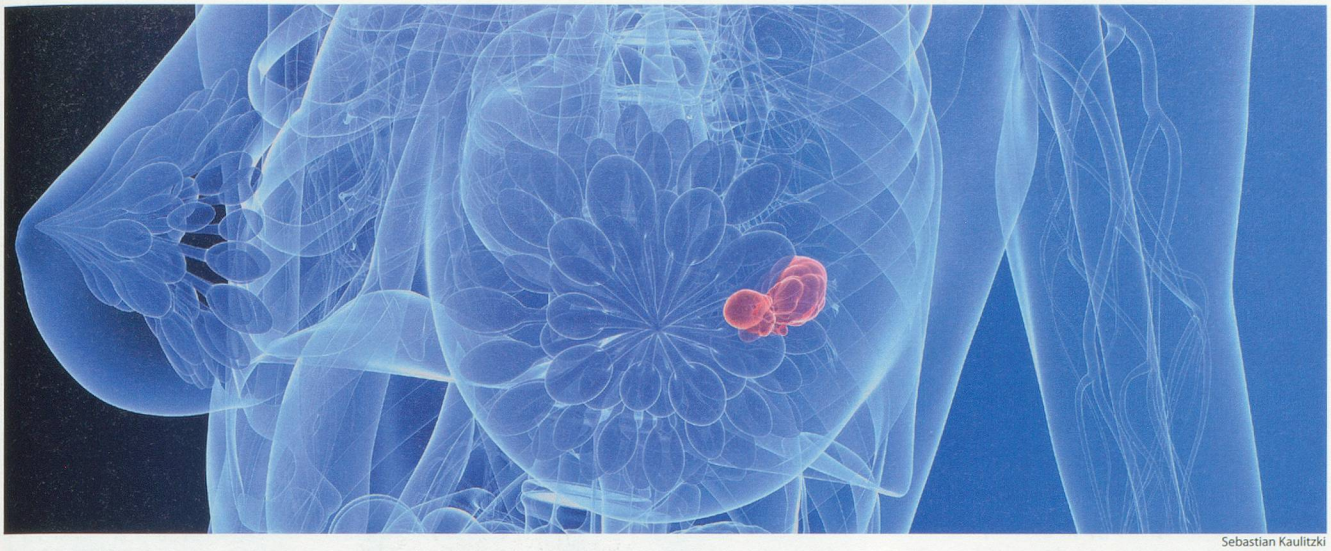
Tout commence par un entretien et un examen clinique cardio-vasculaire. Les analyses sanguines permettent ensuite d'apprécier les altérations qui représentent des facteurs de risques cardiovasculaires biologiques. Un électrocardiogramme réalisé lors d'un effort physique (sur un vélo ou un tapis roulant) peut confirmer un éventuel défaut de vascularisation du muscle cardiaque. Des techniques d'imagerie médicale serviront à visualiser directement des obstructions artérielles par des dépôts de cholestérol et à proposer des stratégies thérapeutiques appropriées.

A QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les trois ans, voire tous les ans si l'on accumule les facteurs de risque précités. Mais dans tous les cas, une mesure régulière de la tension artérielle est conseillée.



Sebastian Kaulitzki



Sebastian Kaulitzki

Ostéoporose

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Prévenir la déminéralisation osseuse, qui représente un facteur de risque important de fractures, particulièrement des vertèbres et du col du fémur. En la matière, la femme est davantage exposée (7 fois sur 10), en raison des modifications hormonales consécutives à la ménopause. L'absence d'exercice physique, les carences alimentaires en protéines et en calcium, le déficit en vitamine D, le tabagisme et les antécédents familiaux sont autant de facteurs de risque.

LES SIGNES SUSPECTS

L'ostéoporose reste très longtemps asymptomatique. Des tassements vertébraux et des fractures spontanées peuvent en être la première manifestation.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

L'ostéodensitométrie est un examen indolore de quelques minutes qui consiste à mesurer aux rayons X la densité osseuse. Cet examen est généralement complété par une mesure de certains paramètres sanguins reflétant un éventuel dysfonctionnement du métabolisme osseux et permettant de proposer un traitement anti-ostéoporotique approprié.

A QUELLE FRÉQUENCE?

Environ tous les cinq ans lorsque la mesure initiale ne montre pas de perte minérale osseuse.

Cancer du sein

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Repérer précocement ce cancer, qui touche 10 % des femmes, augmente les chances de guérison et limite également l'agressivité du traitement.

LES SIGNES SUSPECTS

Une tuméfaction dans le sein lors d'une autopalpation, un écoulement du mamelon ou une anomalie de la peau du sein.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

La mammographie, qui dure une vingtaine de minutes, permet de déceler une anomalie dans la structure des glandes mammaires grâce à une radiographie de chaque sein. Cet examen est généralement complété par une échographie mammaire qui peut aussi révéler la présence de kystes.

A QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les deux ans lorsque l'examen initial est normal. Remboursée, elle devient payante après 65 ans!

Cancer de la prostate

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Plus la prise en charge de la tumeur s'effectue rapidement, plus les chances de guérison sont importantes.

LES SIGNES SUSPECTS

Au début, la maladie évolue sans manifestation clinique. A un stade ultérieur, des difficultés ou un besoin fréquent d'uriner peuvent survenir.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Il s'agit d'un examen digital de la prostate (toucher rectal), assorti d'une prise de sang, qui détermine la concentration de l'antigène prostatique (PSA), indicateur d'une affection de la prostate (prostatite, hyperplasie prostatique ou cancer de la prostate) lorsqu'il est élevé.

Lorsque la valeur du PSA augmente progressivement lors de plusieurs dosages successifs, une biopsie prostatique permettra de préciser la nature de la pathologie prostatique.

A QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les deux ans lorsque le dosage précédent est normal.

A PARTIR DE 50 ANS, suite

Cancer colorectal

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eliminer totalement le risque de cancer du côlon. Ce cancer est favorisé par une alimentation pauvre en fibres et trop riche en viande et en graisses animales saturées. Il provient de la transformation de polypes (tumeurs bénignes) présents sur la paroi de l'intestin. Un dépistage précoce permet donc de retirer ces polypes avant qu'ils n'évoluent vers un cancer.

LES SIGNES SUSPECTS

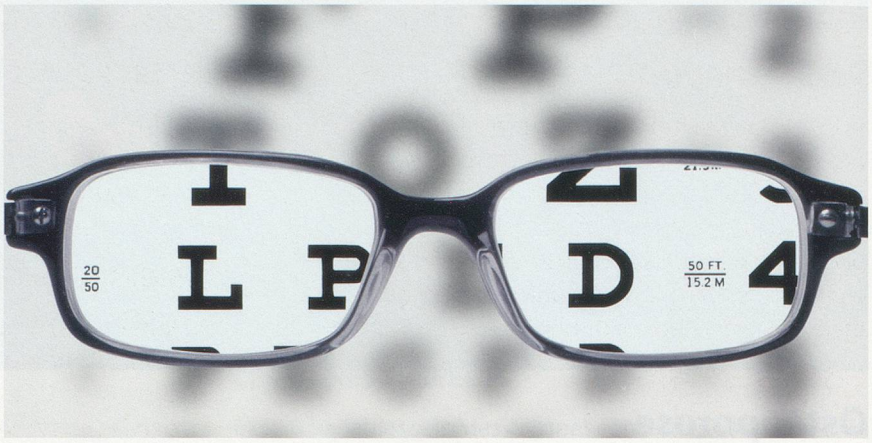
Il n'y a en général aucun symptôme. Mais parfois, les polypes, à un stade déjà évolué, peuvent provoquer des saignements ou des glaires dans les selles, des douleurs du rectum ou des faux besoins.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Après une préparation destinée à nettoyer le gros intestin (côlon), le gastro-entérologue visualisera la totalité de la muqueuse colique grâce a une fibre optique introduite par voie rectale. Grâce à cet examen, on pourra enlever un éventuel polype qui sera analysé ultérieurement.

A QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les sept ans lorsque l'examen précédent ne détecte pas de polypes.



Coprid

Problèmes visuels

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Corriger un trouble de la réfraction lié à la presbytie et diagnostiquer une éventuelle pathologie telle que le glaucome, la dégénérescence maculaire liée à l'âge ou la cataracte.

LES SIGNES SUSPECTS

Une diminution de l'acuité visuelle mais aussi, dans le cas de ces pathologies, des douleurs oculaires et/ou une vision périphérique ou centrale altérée, un éblouissement gênant lors de la conduite nocturne.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Le contrôle de l'acuité visuelle pratiqué chez l'ophtalmologue est indolore. La pression intra-oculaire, responsable du glaucome lorsqu'elle est élevée, est mesurée en dirigeant un jet d'air sur la cornée. Une opacification du cristallin, responsable de la cataracte, est observée lors de l'examen du segment antérieur de l'œil à la lampe à fente. D'éventuels dégâts du nerf optique ou des modifications de la macula peuvent être appréciés par l'examen direct du fond de l'œil, du champ visuel ou de la vascularisation de la rétine (angiographie rétinienne).

A QUELLE FRÉQUENCE?

Chaque deux ans ou si l'on ressent un dérangement inhabituel. A partir de 60 ans, il est en revanche recommandé de le faire une fois par an.

A PARTIR DE 60 ANS

Perte auditive

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eviter l'isolement social qui pourrait en découler, en proposant une aide auditive lorsqu'elle est indiquée.

LES SIGNES SUSPECTS

Des difficultés à suivre des conversations de groupe, faire répéter les gens, monter le son de la télé et élever la voix plus que nécessaire quand on s'exprime.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Le contrôle de l'acuité auditive, appelé audiométrie, est effectué par un oto-rhino-laryngologiste. L'examen se déroule dans une cabine insonorisée. Le patient, un casque sur les oreilles, doit identifier des sons de différentes fréquences.

À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les deux ans, puis chaque année après 70 ans. Et bien évidemment, en cas de problèmes.

A PARTIR DE 70 ANS

Dégénérescence maculaire

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Prévenir la perte de la vision précise, liée à la détérioration de la macula (DMLA), zone centrale de la rétine où la concentration des cellules visuelles est maximale. Au-delà de 75 ans, près de 10 % des personnes seraient atteintes d'une forme avancée de la maladie, dont l'âge est le plus grand facteur de risque.

LES SIGNES SUSPECTS

Une distorsion des lignes droites (comme par exemple les grilles de mots croisés), une perte de la vision précise, un plus grand besoin de lumière pour la lecture ou des travaux de précision, une adaptation lente après un changement d'intensité de la lumière ou une perception altérée des couleurs.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Dans un premier temps, l'ophtalmologue examine la rétine, après avoir dilaté la pupille. Il s'agit d'un examen simple, rapide et indolore. En cas de modifications de la macula, d'autres investigations plus sophistiquées (angiographie rétinienne par exemple) seront proposées afin de préciser les modalités de traitement.

A QUELLE FRÉQUENCE?

Une fois par an, ou dès qu'un des symptômes mentionnés ci-dessus est constaté.

Maladies neurodégénératives

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Une prise en charge au stade initial des maladies neurodégénératives, telles que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, permet une meilleure efficacité des traitements, préservant ainsi plus longtemps l'autonomie de la personne.

LES SIGNES AVANT-COUREURS

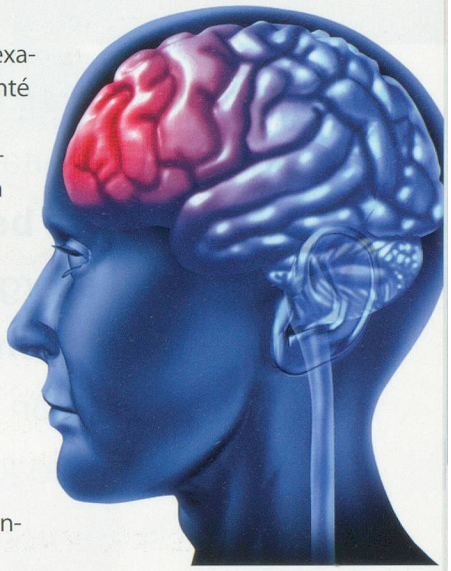
Pour la maladie d'Alzheimer, ce sont des problèmes de mémorisation, d'orientation, des troubles de la personnalité et du comportement. Ce sont généralement les proches qui prennent conscience de ces changements. Concernant la maladie de Parkinson, c'est l'apparition de tremblements ou, au contraire, une difficulté à se mouvoir qui constituent les signes d'appel.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Il s'agit dans un premier temps d'un examen neurologique complet agrémenté de tests psychométriques simples, mais très évocateurs de maladie neurodégénérative. Dans ce cas, un bilan neuropsychologique approfondi est proposé, souvent complété par des analyses sanguines destinées à éliminer d'autres causes d'altération des fonctions cognitives, ainsi qu'une imagerie cérébrale (IRM).

A QUELLE FRÉQUENCE?

Dès que les signes avant-coureurs mentionnés sont constatés.



Lightspring

A PARTIR DE 80 ANS

Carences alimentaires

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eviter la dénutrition (carence alimentaire quantitative) et la malnutrition (carence alimentaire qualitative), et les affections qu'elles induisent: perte de la masse musculaire et de la force musculaire, ostéoporose, vulnérabilité aux agressions virales et bactériennes, sensibilité au chaud et au froid, fatigue, fragilité générale, troubles neurologiques ou cognitifs, malaises et chutes, etc. En terme de qualité et de diversité, les besoins nutritionnels restent identiques quel que soit l'âge. Bien souvent les personnes âgées diminuent leur ration quotidienne de protéines (viande, poisson, œuf, produit laitiers), privilégiant plutôt les hydrates de carbone (sucres).

LES SIGNES SUSPECTS

Ceux décrits, juste avant.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Outre l'examen clinique au cours duquel sont évalués la masse grasse, la masse musculaire et détectés divers signes physiques de malnutrition, le médecin prescrira des analyses sanguines permettant de déceler d'éventuelles carences nutritionnelles (protéines, vitamines, minéraux).

A QUELLE FRÉQUENCE?

En cas de perte de poids ou d'apparition des affections mentionnées ci-dessus.

Reservé aux 50 ans et plus.

Une solution de prévoyance sûre avec capital garanti.

Sans examen de santé

Vos garanties avec PRIVILÈGE en un coup d'œil:

- Garantie d'acceptation pour les nouveaux clients
- **Libre choix des bénéficiaires**
- Placement d'épargne assorti de privilèges fiscaux
- **Capital garanti en cas de vie ou de décès**
- Droit de résiliation du contrat sans frais dans un délai de quatorze jours

Des questions?

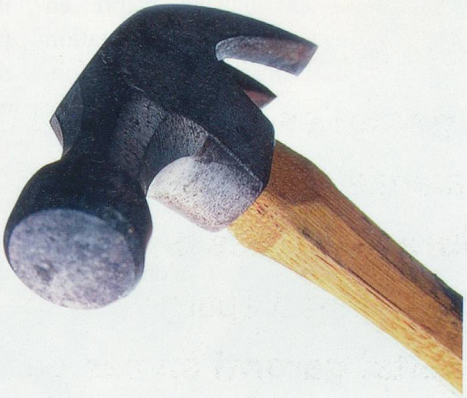
Contacter sans tarder Jorge Rojas au 058 471 07 00
ou jorge.rojas@generali.ch

GENERALI, Assurances de personnes SA
Agence Générale Genève, Alain Priser
ICC-Rte de Pré-Bois 20, Case postale 1912, 1215 Genève 15

Simplement GENERALI

43 Complémentaire à 50 ans: possible ou impossible?

Vous êtes en bonne santé, vos finances aussi, et vous souhaiteriez pouvoir bénéficier d'une meilleure couverture d'assurance comme une privée ou semi-privée. Le point avec des spécialistes.



Trouver une caisse maladie qui vous assure en complémentaire, alors que vous avez déjà fêté vos 50 printemps, une utopie? «Il faut être lucide et croiser les doigts, répond Valérie Muster, juriste à la Fédération romande des consommateurs. Ce n'est vraiment pas évident, tout dépend de la politique des caisses. Certaines sont plus faciles d'accès que d'autres. Mais la démarche reste une mission ardue, dans une véritable jungle! Une certitude, précise-t-elle, vous n'êtes pas maître de votre destin. Vous pouvez acheter une Porsche, si vous en avez les moyens... En revanche, pour ce qui est de prendre une complémentaire, le choix ne dépend vraiment pas de vous.»

Les conseils des spécialistes: il faut d'abord trouver une caisse qui a une limite d'âge d'entrée élevée (par exemple, 60 ans et plus). Ensuite, souscrire à un produit correspondant aux besoins et désidératas (médicaments hors liste, médecine naturelle, transports urgents, assistance, rapatriement, et hospitalisation selon niveau désiré, par exemple division commune pour toute la Suisse, demi-privée ou privée). On ne le dira jamais assez: il importe de lire avec la plus grande attention les conditions d'assurance.

zimmytws

Au niveau des primes, elles augmentent généralement tous les cinq ans. Le fardeau est en principe supportable, si on a des petites complémentaires (paquet de base, très utiles, mais sans la demi-privée). Toutefois, si on souscrit à une assurance complémentaire d'hospitalisation en semi-privé ou privé, il faut prévoir un budget important dès 50-55 ans,

ou souscrire une assurance flexible qui permet d'aller en division demi-privée moyennant une franchise supplémentaire à celle de la base (ce modèle est actuellement proposé par certaines caisses et offre le plus de chance de pouvoir conserver sa complémentaire à un âge avancé avec une prime supportable). Et il faut être en parfaite santé pour être accepté.

Ne rien omettre

Si vous demandez des offres auprès de plusieurs compagnies et signez diverses propositions, demandez à chacune par écrit l'autorisation d'annuler avant l'entrée en vigueur même en cas d'acceptation immédiate. Sinon, demandez à la caisse de ne pas donner suite à votre demande, car les assurances n'ont pas d'obligation d'annuler une proposition en cas d'acceptation (d'où le risque de devoir en payer plusieurs).

Lisa S.

Attention à ne pas omettre d'indiquer tout problème médical pouvant nécessiter des traitements (actuellement ou dans le futur) ou sujet à des récidives, sous peine de grave désillusion plus tard. L'omission d'un simple lumbago pourrait amener votre assureur à exercer une réticence (annulation de l'assurance complémentaire), s'il doit payer des factures pour soins et constate que le lumbago n'était pas mentionné dans le questionnaire médical.

Les caisses peuvent émettre des réserves (exclusion) pour une durée illimitée (aussi longtemps que le problème subsiste) pour tout problème médical dont vous avez connaissance actuellement et qui représente un risque pour l'assureur. Si vous n'avez pas actuellement de complémentaire, vous pouvez accepter une réserve, puisque vous continuerez à bénéficier des prestations de l'assurance de base pour le problème médical concerné par la réserve. Si vous avez déjà une complémentaire et que vous avez plus de 50 ans, le conseil est en principe de la garder (rien n'empêche de faire une demande chez un concurrent si la prime est très élevée).

Si la caisse vous signale un changement des conditions, il faut réagir très rapidement, et s'y opposer, si on n'est pas d'accord (délai de quelques jours). En pratique, il n'est toutefois pas évident que Monsieur X attaque en justice la caisse H. Toujours l'histoire, en quelque sorte, de David contre Goliath. Dans ce cas, mieux vaut donc avoir une protection juridique.

Plus sceptiques

Voilà pour la version la plus optimiste. Déléguée romande de l'Organisation suisse des patients et pharmacienne de formation, Anne-Marie Bollier est plus cynique: «Une complémentaire à 50 ans? Tout simplement impossible. D'ailleurs, certaines assurances n'entrent même pas en matière. Quant aux autres, si elles acceptent, elles émettent de telles réserves qu'il vous sera impossible de vous faire payer pour le ou les problèmes que vous avez. Vous signalez de l'hypertension dans votre questionnaire? Il y aura une réserve et le jour où vous aurez un traitement pour des migraines, on vous dira que c'est à cause de l'hypertension. Vous avez mal au dos? Si vous tombez dans l'escalier, on vous rétorquera que c'est la raison de votre chute.»

Vice-président de la Fédération suisse des patients, Jean-François Steiert hésite à dire impossible. «Si vous avez 55 ans, que vous êtes sportif, vous avez une chance. J'ai vu des gens acceptés, mais on ne sait pas vraiment pourquoi, c'est tellement aléatoire. De toute manière, si vous tenez vraiment à essayer, vous ne risquez pas grand-chose à faire une vingtaine de demandes. Peut-être qu'un assureur vous acceptera!»

«On peut trouver **à tout âge**»

Responsable du service caisse maladie au sein de la société de courtage Symphony à Lausanne, Sylvia Reidy se montre plus nuancée que d'autres professionnels. «On peut trouver à tout âge, ça dépend des caisses. Ce qui prime vraiment, c'est votre état de santé, un facteur primordial. Mais vous savez, même un bébé qui a un problème peut être refusé par les caisses. Ici, nous avons une clientèle de tout âge.» Et de rappeler qu'il existe de nombreux types de complémentaires qui prévoient des prestations très diverses, des plus simples à la totale, ou presque. Son conseil: «Il faut absolument lire toutes les clauses d'un contrat.»

Rappel utile pour ceux qui souhaiteraient absolument contracter une assurance, les sociétés de courtage ne vous factureront pas leurs services. Elles sont rétribuées uniquement par les caisses.

44 Le sein au centre d'une approche globale

Le traitement du cancer du sein, tumeur maligne la plus répandue chez la femme, connaît des évolutions remarquables qui se traduisent par une progression constante du taux de survie.

L'émergence de la sénologie, la branche médicale interdisciplinaire qui œuvre pour une prise en charge globale de la patiente, associée à la création de centres du sein, contribue à ces succès. Grâce à un dépistage systématique et des traitements plus ciblés, les femmes meurent moins et reprennent le cours de leur vie plus rapidement, délestées des séquelles d'autrefois.

Pionnier en la matière, le Dr Pierre-Alain Brioschi, gynécologue-oncologue à la Clinique de Genolier (VD), dirige depuis deux ans un centre du sein en attente de son label officiel Société suisse de sénologie. Il revient sur les évolutions majeures des deux dernières décennies et sur la nécessité d'une prise en charge globale.

Quelles évolutions le traitement du cancer du sein a-t-il connues ces dernières années?

Elles sont nombreuses et touchent plusieurs aspects de la maladie. Tout d'abord en chirurgie, nous ne pratiquons presque plus de mastectomie, les actes chirurgicaux ciblent désormais les tumeurs par un repérage pré-opératoire précis, avec des résultats et un degré de sécurité aussi satisfaisants. La qualité de vie post-opératoire est en conséquence nettement meilleure, car le sein est conservé. De plus, le curage axillaire systématique, qui consistait à retirer toute la chaîne ganglionnaire située dans l'aisselle, a pu être abandonné dans un grand nombre de cas. Il suffit, en effet, de détecter le

ganglion sentinelle, premier ganglion de la chaîne et représentatif des autres et de l'analyser. Les autres ganglions de la chaîne ne seront enlevés que si le ganglion sentinelle est métastatique. Les ganglions sont la première barrière de protection contre les germes et autres agressions, sans oublier qu'ils drainent la lymphe. Les retirer apportait autrefois son lot de complications, comme le lymphœdème, aussi appelé le syndrome du «gros bras».

L'autre évolution concerne l'épidémiologie. Cette science recherche les facteurs qui peuvent avoir un impact positif ou négatif sur le développement d'une maladie et en ce qui concerne le cancer du sein, de nombreux facteurs de risque d'importance variable sont à relever: l'âge de la patiente, l'ethnie d'origine, des antécédents de maladie bénigne du sein, le mode de vie, le tabagisme, l'obésité, les habitudes alimentaires, les traitements hormonaux.

Comment les traitements post-opératoires ont-ils évolué?

Les traitements post-opératoires sont dans l'ensemble plus efficaces. Cette efficacité est principalement liée au fait qu'ils sont aujourd'hui mieux ciblés. Qu'il s'agisse d'hormonothérapie, de chimiothérapie ou de radiothérapie, l'analyse précise des caractéristiques biologiques intrinsèques de chaque tumeur permet de mieux adapter le traitement et ainsi d'améliorer les résultats. On agit au cas par cas et la thérapie se personnalise de plus en plus.

Lequel de ces traitements vous semble le plus révolutionnaire?

Ils contribuent tous à l'amélioration du traitement, mais l'IORT ou la radiothérapie intra-opératoire représente à mes yeux une avancée remarquable. Grâce à cette nouvelle technique, les patientes n'ont plus à subir cinq semaines d'irradiations quotidiennes post-opératoires, qui avant endommageaient la peau ou les autres tissus sains voisins (côtes, cœur, poumons). Aujourd'hui, une seule séance de radiothérapie, réalisée durant l'opération et ciblée sur la région mammaire où se situait la tumeur, remplace toutes ces séances.

En Suisse, l'Institut multidisciplinaire d'oncologie de la Clinique de Genolier était le premier dès 2010 à offrir ce traitement. L'IORT ne s'applique il est vrai que sur des cancers précoces, mais le retour à la vie sociale est plus rapide.

Sait-on aussi mieux traiter les effets secondaires?

Bien sûr et on parle d'ailleurs de *traitements de support* ou de *soins de support*, qui aident la patiente à mieux tolérer les effets secondaires de la thérapie. Ces soins ont pris tellement d'importance qu'ils constituent une branche à part entière. Ils peuvent tout autant diminuer les nausées, ralentir la perte des cheveux, réduire les douleurs osseuses et, dans tous les cas, améliorer le confort général et l'image de soi.

Alors, pourquoi créer un centre du sein?

Parce que les centres du sein vont encore plus loin. Ce sont les seules entités capables de regrouper la totalité des spécialités médicales et les soins de support, pour une prise en charge globale, personnalisée et de grande qualité. Ces centres sont à mes yeux la meilleure approche et contribuent énormément à la survie des patientes.

Comment fonctionne un centre du sein?

Le centre du sein est animé par un directeur médical, lui-même épaulé par une infirmière de référence qui suit la patiente dès la première consultation. Mais ce centre est avant tout un groupe de travail multidisciplinaire qui englobe tous les spécialistes impliqués: du gynécologue-oncologue au diététicien, radiothérapeute, oncologue médical, pathologiste, psychiatre, psychologue, en passant par le radiologue et le chirurgien plasticien, acupuncteur, physiothérapeute, etc. Ces spécialistes se réunissent au moins une fois par semaine, pour décider ensemble et coordonner leurs actions, tout en gardant la patiente au centre de leurs préoccupations. Par cette approche, la patiente n'est plus renvoyée d'un cabinet à un autre. Elle est entourée et écoutée par des spécialistes qui se côtoient régulièrement pour aboutir au meilleur traitement possible, en tenant compte de son avis. La prochaine étape va consister à intégrer, via vidéoconférence, les spécialistes de la Clinique de Fribourg. L'objectif est que Fribourg puisse bénéficier des atouts de Genolier et réciproquement.

Andrea Danti

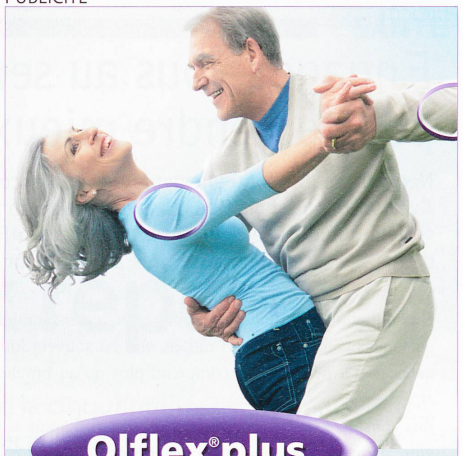
Quels traitements complémentaires offre ce centre du sein?

On s'intéresse beaucoup à la musicothérapie et on pense l'intégrer dans notre centre, car elle permet l'expression des angoisses par une approche musicale. Parmi les «aides complémentaires», on peut encore citer l'acupuncture, la sophrologie et la naturopathie. Certaines de nos patientes ont déjà recours à la médecine anthroposophique, par ailleurs, et quand elles reviennent me voir après des séances de soins, je les trouve souvent apaisées. Nous offrons également un accompagnement spirituel sans religion particulière. La demande émane des patientes.

Le centre du sein de Genolier parviendra-t-il à obtenir le label officiel de la Société suisse de sénologie?

Je pense que oui. Nous fonctionnons depuis deux ans comme un centre du sein et le plus dur est fait : réunir toute l'équipe autour de la table et faire en sorte que cela devienne une routine. Le système est aujourd'hui rodé et une trentaine de spécialistes répondent à l'appel du colloque du mardi soir. Mais nous avons d'autres avantages, comme l'IORT qui réduit considérablement la durée de la radiothérapie, ou le fait que la Clinique de Genolier soit située entre Lausanne et Genève et qu'elle réunisse sous le même toit une unité de radiodiagnostic de premier plan, un bloc opératoire moderne, une unité d'oncologie ambulatoire et un service de radiothérapie qui a fait ses preuves.

PUBLICITÉ



Olflex® plus

Mobilité et légèreté!

- pour le maintien de la mobilité articulaire
- contient de la glucosamine et du sulfate de chondroïtine

www.olflexplus.ch

Ceci est un complément alimentaire.
Veuillez consulter la notice d'emballage.
Mepha Pharma SA

3412

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

Engagez-vous au service de la recherche pour entendre mieux et vivre mieux.

Neuroth réalise actuellement une étude comparative concernant les systèmes auditifs. Avec votre collaboration, Neuroth désire contribuer activement à améliorer le confort des systèmes auditifs et à faciliter leur acceptation auprès d'un plus large public. Les résultats de l'étude seront publiés et mis à disposition des fabricants.

Une diminution de l'audition a des effets considérables sur la vie des personnes concernées. Non traitée, elle est souvent lourde de conséquences. La personne ne comprend plus qu'un brouhaha indistinct et évite souvent les réunions en société. Le malentendant est parfois considéré, à tort, comme «ayant des difficultés à comprendre», voire même comme étant «lent». Cet évitement n'est pas une fatalité : Grâce à des systèmes auditifs de dernières technologies, réglés de manière précise en fonction de la déficience auditive, des indications médicales et des besoins individuels de chaque personne. Un confort de port optimal et une manipulation simple permettent aux porteurs d'appareils d'oublier, autant que possible, leur déficience auditive.

Avec son étude comparative, Neuroth désire identifier les avantages des différents designs et technologies disponibles sur le marché. La technique utilisée se développe constamment et augmente en même temps le bénéfice des utilisateurs. Pour aller dans ce sens, il est indispensable de connaître les points qui sont particulièrement importants pour les porteurs de systèmes auditifs. S'agit-il de la technologie ou plutôt du confort ? Plus il y aura de participants, plus précis seront les résultats et plus grand sera le gain pour les personnes concernées.

Participez, c'est tout simple :
Cette étude comparative s'adresse à toutes les personnes porteuses d'un système auditif ou non. Adressez-vous à l'un des centres auditifs Neuroth ci-dessous. En acceptant de participer à cette étude, vous avez la possibilité d'essayer, gratuitement et sans engagement, deux systèmes auditifs différents pendant un total de 30 jours. A l'issue de cette période d'essai, nous intégrerons vos expériences de manière anonyme dans notre étude. Nous tiendrons compte des résultats dans notre travail quotidien. Ils seront également publiés et mis à disposition des fabricants. Grâce à vos remarques, les fabricants auront la possibilité de répondre idéalement aux attentes des clients, que ce soit du côté technique, du confort ou du design.

Nous vous invitons cordialement à participer à notre étude comparative. Nos collaborateurs spécialisés vous expliqueront volontiers le déroulement et se feront un plaisir d'adapter les appareils en fonction de vos besoins.

Les centres auditifs Neuroth, près de chez vous :

BIENNE, Rue de Nidau 41, Tél. 032 322 33 76
BIENNE, Rue Hans-Hugi 4, Tél. 032 510 88 88
BULLE, Rue de Vevey 19, Tél. 026 912 96 46
FRIBOURG, Av. de la Gare 11, Tél. 026 321 41 28
GENEVE, Route de Florissant 53, Tél. 022 347 83 33
LAUSANNE, Place de la Gare 2, Tél. 021 312 43 81
NEUCHATEL, Place Pury 7, Tél. 032 724 00 50
SION, Avenue de la Gare 7, Tél. 027 323 47 47
ST-IMIER, Rue Francillon 14, Tél. 032 940 18 92
YVERDON-LES-BAINS, Rue du Lac 26, Tél. 024 425 65 20

www.neuroth.ch

NEUROTH
Entendre mieux. Vivre mieux.

45 Pardon Tu peux répéter?

Perdre progressivement l'ouïe à partir de la cinquantaine est normal. Mais à quel stade faut-il consulter un spécialiste?

La presbyacousie est à nos oreilles ce que la presbytie est à nos yeux: le signe que l'on vieillit. Personne n'est épargné, puisque c'est la cause la plus fréquente de surdité chez les plus de 50 ans.

Ce trouble de l'audition s'installe de façon progressive et insidieuse. Dans un premier temps, on éprouve la désagréable impression de mal comprendre certains mots. Un phénomène dû à la perte de la perception des sons aigus qui permettent une bonne compréhension de la parole. Conséquences: on demande souvent à notre interlocuteur de répéter ce qu'il vient de dire et on a tendance à augmenter le son de la radio ou de la TV. La plupart du temps, ce sont les proches qui constatent l'apparition des difficultés auditives.

Dans un deuxième temps, la compréhension de la parole devient difficile dans un milieu bruyant. C'est le signe le plus fréquemment évoqué lors d'une première consultation. Ce stade s'accompagne volontiers d'une intolérance aux sons forts.

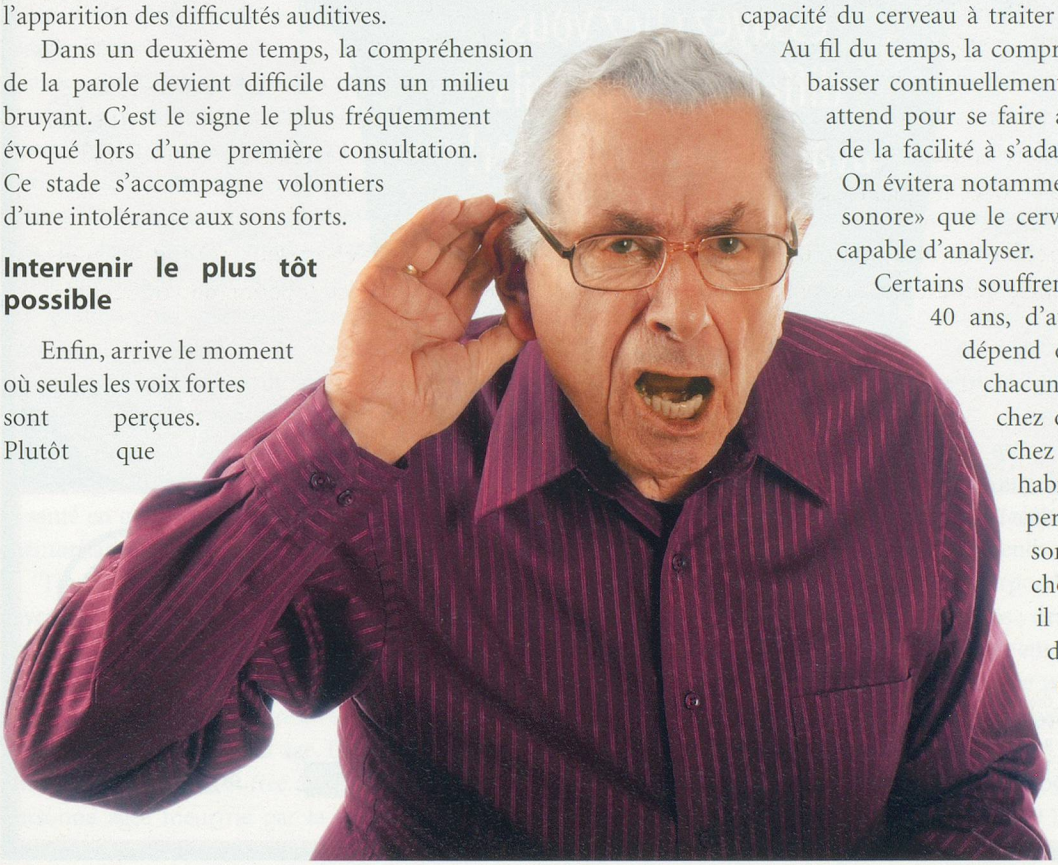
Intervenir le plus tôt possible

Enfin, arrive le moment où seules les voix fortes sont perçues. Plutôt que d'affronter les situations difficiles, on s'isole et on fuit les relations familiales et sociales. Le risque, à terme, est de sombrer dans une dépression.

Beaucoup de gens pourraient voir leur qualité de vie s'améliorer grâce à un appareillage. Aujourd'hui, on parvient à corriger des pertes même légères, ce qui n'était pas possible technologiquement il y a 10 ans.

A cela s'ajoute le fait que dépister et corriger précocement la presbyacousie est primordial. Plus on intervient tôt, mieux c'est, puisque le but d'un appareillage précoce est d'améliorer l'audition, mais aussi de la rééduquer. Ce qu'il faut chercher à éviter, c'est la désaccoutumance auditive. Une faiblesse auditive non traitée va en effet entraîner une atrophie de la capacité du cerveau à traiter les signaux acoustiques. Au fil du temps, la compréhension de la parole va baisser continuellement. Par ailleurs, moins on attend pour se faire appareiller, plus on aura de la facilité à s'adapter aux aides auditives. On évitera notamment l'effet «éblouissement sonore» que le cerveau, atrophié, n'est plus capable d'analyser.

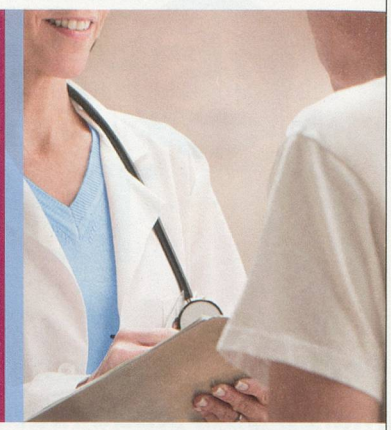
Certains souffrent de presbyacousie dès 40 ans, d'autres vers 80 ans. Tout dépend de l'histoire auditive de chacun. Un simple test, réalisé chez des audioprothésistes ou chez un médecin ORL, seul habilité à poser un diagnostic, permet de faire le point sur son audition. Quant au choix de se faire appareiller, il est très individuel et dépend essentiellement de la gêne ressentie par la personne. Un instituteur de 50 ans n'a pas les mêmes besoins qu'un retraité de 80 ans.



Glenda M. Powers

Consulter rapidement un spécialiste? Pour vous, rien de plus simple.

Personne n'aime attendre. Surtout pas les malades. Nous vous garantissons l'accès à un spécialiste en seulement 5 jours ouvrables. C'est la promesse de Fast Track, une prestation exclusive en division privée et demi-privée. Nous sommes là pour vous conseiller sans engagement: **043 340 90 24.**



N'hésitez pas:
scannez le code QR et demandez une offre.

Helsana
Un souci en moins.

Le + d'auditionplus:
essayez chez vous différents appareils avant de vous décider!

pour tout savoir
auditionplus.ch
ou
021 728 98 01

Venez nous rencontrer dans l'un de nos centres

J. Drevon

Pully
Grand-Rue 4
1009 Pully

A. Fourets

Echallens
Echallens Vision
Petites-Roches 3 -
1040 Echallens

Oron
Pharmacie Arc-en-Ciel
Route de Lausanne
1610 Oron

M. Mercier

Neuchâtel
Rue du Concert 6
2000 Neuchâtel

Tél. Vaud: 021 728 98 01

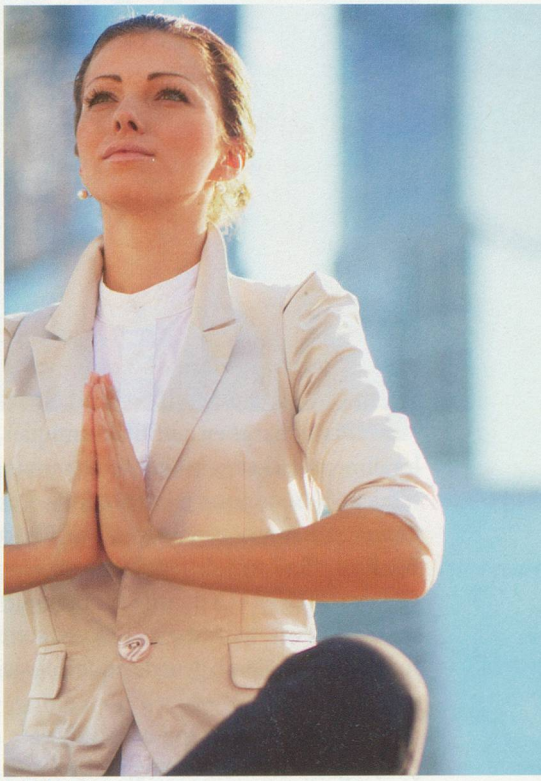
Tél. NE: 032 724 80 15

audition plus SA
vos spécialistes de l'audition

ReSound · SIEMENS · PHONAK · oticon · WIDEX

46 Une boussole pour bien passer le cap

Technique de développement personnel, la sophrologie aide à se recentrer au moment de la retraite. Retrouver son équilibre psychocorporel permet de s'ouvrir à de nouveaux horizons.


Andrei Zarubaika

Le stress n'envahit pas que la vie professionnelle; il peut aussi devenir intense au niveau émotionnel lorsque la retraite s'approche et, avec elle, le spectre de l'ennui, de la perte des contacts sociaux, d'une dévitalisation de l'existence. Trouver une boussole pour franchir ce cap n'est peut-être pas inutile. La sophrologie, une technique de développement personnel et de relaxation, s'avérera un outil efficace.

«Sos», l'harmonie, «phren», la conscience et «logos», l'étude, trois mots grecs pour composer le terme «sophrologie», une science élaborée dans les années soixante par un médecin d'origine colombienne, Alfonso Caycedo, neurologue et psychiatre établi à Madrid. Initié à différentes formes de yoga en Orient, il les adapte et les rend accessibles, loin de leur aspect philosophique ou d'une quelconque connotation religieuse. En pratique, sa méthode permet de retrouver les «valeurs» de l'existence, selon l'Académie suisse de sophrologie, de mieux gérer les tensions, augmenter la confiance en soi, développer une attitude positive, améliorer le sommeil, la santé en général, la concentration et la mémorisation.

Titulaire d'un master de sophrologie caycédienne, Annie van Praet exerce à Préverenges (VD). Dans son cabinet, où sa pratique est remboursée par les assurances complémentaires, elle voit défiler des patients de tout âge. Du jeune enfant perturbé par l'entrée à l'école à la personne âgée meurtrie par la solitude, elle aide à faire face aux situations déstabilisantes aussi bien qu'aux vieux traumatismes, d'ailleurs. Est-ce la panacée psychologique? «La sophrologie nous prépare en général aux circonstances de la vie, répond-elle. A se projeter avec confiance et accepter le processus naturel de l'existence.»

En quoi consiste-t-elle, cette méthode? «La personne est amenée vers le bord du sommeil, décrit Annie van Praet, c'est-à-dire entre la veille et le sommeil. A ce stade de détente, la sophrologie permet d'apprendre à activer une dimension à l'intérieur de notre conscience pour nous permettre de pénétrer plus profondément en nous, dans ce que nous appelons la "mémoire cellulaire". Nous pouvons donc nous "programmer" positivement, imaginer des événements favorables et faciliter ainsi leur réussite future.» Autant dire que nombreux sont les sportifs d'élite et les candidats aux examens de faculté à s'en montrer adeptes...

Ceux, qui s'approchent de l'âge de la retraite, y trouveront aussi leur compte: «La méthode permet d'installer en toute conscience une détente et un équilibre durables entre le corps et l'esprit, afin de développer et de renforcer nos qualités personnelles, nous permettant ainsi d'améliorer notre qualité de vie, relève Annie van Praet. Notamment par des techniques à but thérapeutique et prophylactique. Parmi les «maux» psychosomatiques qui frappent souvent dès la cinquantaine, elle se propose de soulager fibromyalgie, spasmophilie, neurofibromatose, insomnie, fatigue chronique et dépression. A noter que les jeunes ne sont pas oubliés avec des exercices pour juguler asthme, tics, phobies ou simplement toute émotion «paralysante».

Les séances de sophrologie sont enregistrées par la praticienne sur disque compact à l'intention du patient qui pourra ainsi continuer de les pratiquer à la maison. Apprendre à respirer correctement, profondément, à se détendre, retrouver un équilibre psychocorporel, tels sont les bénéfices immédiats des techniques simples et accessibles enseignées par cette méthode. Pourquoi ne pas profiter de votre future liberté retrouvée pour la découvrir?

www.sophrologie-lausanne.ch
et tél. 076 349 10 28 , www.sophro.ch,
www.sophrologie-info.com

47 Ces aliments qui nous font du bien

L'industrie agro-alimentaire sacrifie notre santé à coups d'additifs et de graisses saturées. A contrario, une alimentation saine avec des produits naturels permet de se prémunir contre de nombreuses maladies.

Entre le filet de poulet précuisiné et les frites surgelées, les professionnels de la nutrition nous prédisent un avenir incertain. Un futur entaché de graisses saturées, surchargé en additifs chimiques, en sel et en sucre. Car les aliments industriels – qui, selon certains spécialistes, représenteraient 80% de notre alimentation – nous nourrissent de leurs excès et jouent avec notre organisme. Un jeu dangereux, dit Sophie Bucher Della Torre, diététicienne aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG): «La densité énergétique de notre alimentation est trop élevée. De fait, nos besoins sont souvent dépassés. De manière générale, on peut dire que les Occidentaux ne savent plus manger!»

Cette malbouffe, qui a élevé l'huile de palme hydrogénée et les granulés ultra-énergisants des animaux d'élevage au rang de composants divins, a donc un prix. Et l'addition est salée! Il y a le surpoids évidemment, mais pas seulement. «L'alimentation est impliquée dans le développement de nombreuses maladies, comme le diabète, les problèmes cardiovasculaires et les cancers», insiste la spécialiste. Un exemple, le crabe: notre organisme produit chaque jour des cellules précancéreuses. Mais pour qu'elles se transforment en tumeur, il leur faut un terrain propice, que peut notamment offrir le déséquilibre alimentaire lié à la consommation de la nourriture industrielle.

560 morts par jour en France!

La malbouffe tue. Beaucoup même. Alors que la Suisse n'a pas encore commencé à compter ses morts, la France l'a fait: 560 par jour. Mais comment faire pour que nos assiettes ne prennent pas des airs de dernier repas du condamné? La réponse de Sophie Bucher Della Torre: «Ecouter sa faim pour manger la quantité dont on a besoin. On mange souvent trop par habitude, dans des situations de stress ou tout simplement à cause de cette éducation du «finis ton assiette». Et, pour ne rien arranger, les stimuli, comme les distributeurs automatiques de nourriture ou la publicité, sont omniprésents. Pour y arriver, il convient de manger lentement, afin de découvrir quand on atteint son seuil de

Les bourreaux de notre santé

ACIDES GRAS TRANS

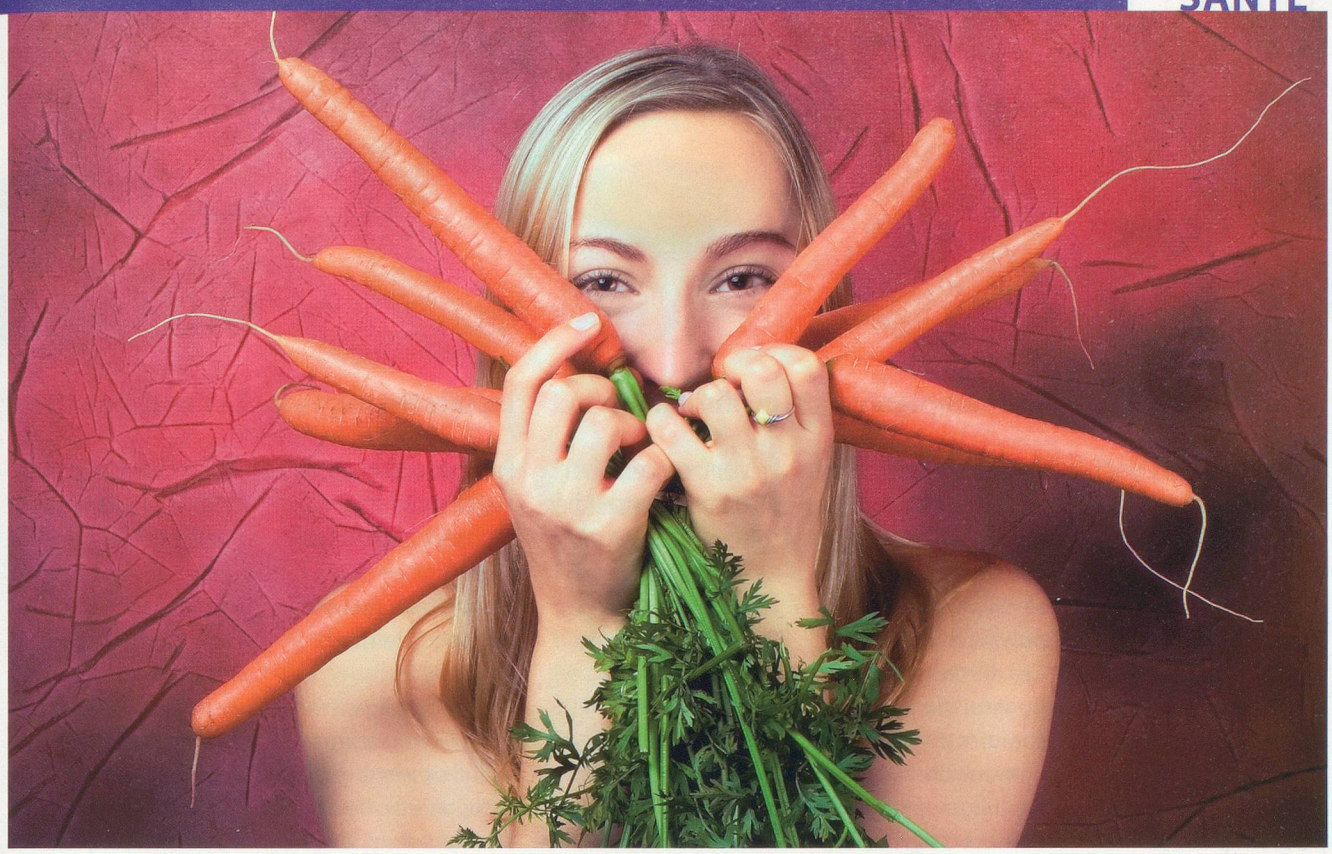
Ils sont contenus dans les huiles partiellement hydrogénées, utilisées par l'agro-alimentaire pour prolonger les dates de conservation des pizzas et autres biscuits. Les 3 grammes consommés quotidiennement font froid dans le dos, quand on sait qu'un petit gramme suffit à augmenter de 20 % le risque d'infarctus, et que leur rôle dans le développement du cancer du sein est actuellement discuté!

GRAISSES SATURÉES

Par leur faute, le mauvais cholestérol augmente, et avec lui les risques de maladies cardio-vasculaires. Les 36 grammes que nous absorbons chaque jour en mangeant de la viande rouge, du fromage, du lait entier et du beurre devraient, pour bien faire, baisser d'un tiers.

SEL AJOUTÉ

Quand l'industrie agro-alimentaire met son grain de sel, elle n'y va pas avec le dos de la cuillère: on lui doit 85 % du sel que nous ingérons, soit une moyenne de 8,5 g par jour, ce qui représente quatre fois trop. Mais grâce à lui, les saveurs sucrées se voient rehaussées, le poids des aliments augmenté (puisque l'eau est retenue) et les accidents cardio-vasculaires favorisés.



satiété. Il faut aussi impérativement pallier l'insuffisance de fruits et légumes (au moins cinq par jour), qui permettent de prévenir certaines maladies (voir pages suivantes), mais aussi de diminuer la consommation d'aliments industriels néfastes.»

Gare aux compléments alimentaires

Une description qui se veut réalité sur l'île japonaise d'Okinawa. Là-bas, le taux de maladies cardiaques est 80 % plus bas que chez nous, les problèmes de diabète et d'obésité quasiment bannis, et les centenaires courent les rues!

L'alimentation y est variée, de saison, locale, non dénaturée, et la part est faite belle aux végétaux. Là-bas, la question des compléments alimentaires ne se pose même pas, contrairement à ici, où l'on se demande si nos carences pourraient être suppléées par des pilules miracle. A cette interrogation, le Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC) répond par la négative dans son dernier rapport. Il recommande de ne pas en faire usage, allant jusqu'à parler de leur nocivité suivant les cas.

Ainsi, prendre un comprimé en lieu et place des carottes et des tomates pour avoir sa dose de bétacarotène, un antioxydant, augmenterait le risque de développer un cancer des poumons chez les fumeurs. Même constat avec les capsules de sélénium, qui accroîtraient la menace de cancer des personnes dont les besoins sont déjà couverts. La diététicienne genevoise y voit aussi le risque de surdosage. Mieux vaut donc favoriser une nourriture variée, composée de vrais fruits et légumes, que l'on peut, quant à eux, consommer sans modération.

SUCRE RAPIDE AJOUTÉ

L'exemple de la canette de soda qui contient neuf cuillères à café de sucre est connu comme le loup blanc. Pourtant, nous consommons encore chaque année 35 kg de ce mauvais sucre, qui fait prendre la tangente au taux de sucre présent dans notre sang (à la différence du sucre lent des fruits ou du miel). Conséquences: implications dans les diabètes et les cancers.

ADDITIFS CHIMIQUES

On en dénombre 357. Ils se nomment par exemple colorants, édulcorants, conservateurs. Aucune preuve concrète ne permet de les condamner ouvertement, mais certaines de ces substances font toujours l'objet de polémiques, et sont volontiers placées sur le banc des suspects.

RÉGLISSE

Cet exhausteur de goût, présent dans de nombreux desserts industriels, possède des vertus (anti-inflammatoire…), mais fait surtout aussi augmenter la tension artérielle, favorise la rétention d'eau et la perte de potassium, sans oublier qu'il joue avec notre libido, puisqu'il fait chuter le taux de testostérone!

La tomate

Prévient: **tumeurs de la prostate et vieillissement de la peau**

De sa couleur, la tomate n'a vraiment pas à rougir! D'autant plus que c'est le pigment qui la rend écarlate, le lycopène, qui lui confère son puissant pouvoir antioxydant. Une consommation régulière, au moins deux fois par semaine, permet de diminuer de 25 à 30 % les risques de tumeurs de la prostate. Le lycopène contribue également à ralentir le vieillissement de la peau. Si la tomate est consommée cuite, il convient de lui adjoindre de l'huile d'olive afin d'augmenter la teneur en lycopène, mais aussi d'améliorer son absorption par l'organisme.

Le champignon

Prévient: **cancer de l'estomac, du côlon et du sein**

Sous son chapeau se cachent des polysaccharides. Ces derniers ont pour mission de stimuler le système immunitaire grâce à une augmentation du nombre de globules blancs dans le sang. Une consommation de 100 grammes par jour de cet aliment pauvre en calories et très nutritif dissuade les tumeurs naissantes qui voudraient devenir cancéreuses, et réduit jusqu'à 50% les risques de cancer de l'estomac. La pleurote, quant à elle, agit en plus contre le cancer du côlon, alors que le champignon de Paris lutte activement contre le cancer du sein. Alors, chapeau bas!

Le thé vert

Prévient: **cancer, Alzheimer et maladies coronariennes**

Ce devrait être notre tasse de thé! Trois fois par jour même, car c'est l'aliment qui contient le plus de molécules anticancéreuses. Sa catéchine empêche les cellules cancéreuses de tisser le réseau dont elles ont besoin pour se nourrir. Le thé vert, si possible du Japon (le plus riche en molécules anticancéreuses), prévient aussi la progression des microtumeurs de la vessie et de la prostate, et diminue le risque de cancer colorectal. Il contribuerait aussi à éviter l'Alzheimer, à protéger des maladies coronariennes et des accidents vasculaires cérébraux. Toutefois, un nuage de lait, et ses bienfaits s'envolent!

La carotte

Prévient: **cancer et vieillissement**

Eh non, elle ne rend pas spécialement aimable! En revanche, elle offre à qui la consomme régulièrement une belle palette de vertus. Son falcarinol, un pesticide naturel, elle le brandit dans la lutte contre le cancer; ses molécules de caroténoïdes pour faire face au vieillissement de la peau, en la rendant moins sensible aux rayons UV; sa richesse en fibres pour améliorer le transit intestinal; et son carotène, qui lui a offert ses lettres de noblesse, pour nous donner bonne mine. Bref, la carotte, avec son petit goût sucré, on ne peut qu'en être fan!

Les crucifères

Prévient: **cancer, vieillissement et gueule de bois**

Choux, les crucifères (choux-fleurs, brocolis, cresson, choux de Bruxelles, feuillus ou pommés) le sont incontestablement avec notre santé! Cuisinés à la vapeur ou au wok cinq fois par semaine (mais pas bouillis, car ils perdent 75 % de leur pouvoir), ils s'affirment comme étant parmi les plus puissants anticancéreux, tirant ce privilège des polyphénols et glucosinolates qui les composent. Leurs antioxydants retardent aussi le vieillissement, et ils atténuent les effets de la gueule de bois. Le brocoli améliore de surcroît la fonction musculaire du cœur, abaisse le mauvais cholestérol et augmente le bon.

Hélas, le sport ne fait pas maigrir

Il faut tuer dans l'œuf cette légende. Faire du sport ne fait pas maigrir ou si peu. C'est bon pour la tête, ça entretient ou développe la musculature. Mais la dépense énergétique suffit rarement à faire perdre du poids. Un exemple tout bête, pour brûler les calories apportées par une tartelette aux pommes, il vous faudra courir deux heures et demie ou nager deux heures. Pour perdre du poids, le meilleur régime consiste à manger moins tout en pratiquant une activité physique de sorte à maintenir les muscles que le seul régime sec ferait fondre. Et quand on dit manger moins, il va de soi qu'il ne suffit pas de diminuer les portions dans son assiette, mais aussi de changer ses habitudes et de consommer des aliments sains comme ceux indiqués ci-dessus. Associée à trente de minute de sport par jour, la méthode portera rapidement ses fruits.

Le curcuma

Prévient: **cancer, diabète et troubles digestifs**

Cette épice pourrait expliquer l'énorme fossé qui existe entre le taux de cancer en Occident et celui en Inde, où elle est apprêtée à toutes les sauces. Anti-inflammatoire, elle agit aussi sur les problèmes cardiaques, ainsi que sur le diabète, diminuant le surplus de sucre présent dans le sang et les dommages qu'il cause. Sans oublier que le curcuma lutte contre les troubles digestifs, l'arthrite et les problèmes hépatiques. Ses polyphénols mèneraient même une action neuroprotectrice. Cuisiné avec du poivre, ses vertus sont sublimées, tout comme les saveurs des plats.

Les poissons gras

Prévient: **mauvais cholestérol, cancer, diabète et Alzheimer**

Sardine, saumon, thon, anchois et maquereau se retrouvent comme des poissons dans l'eau dans notre organisme! Leurs oméga 3 font baisser le mauvais cholestérol, régulent le rythme cardiaque et le taux de glucose. Grâce à eux, les risques de cancer diminuent de moitié. La chair du saumon et du thon, forte en vitamine D, améliore le taux de survie des personnes atteintes d'un cancer du système digestif ou du sein et diminue les risques de récidive par deux. Consommés deux à trois fois par semaine, ils éloignent aussi le spectre d'Alzheimer (-35 % de risques) et ralentissent le vieillissement de la peau.

Les graines de lin

Prévient: **Alzheimer, cancer de la prostate**

Eh non, les petites graines ne sont pas bonnes que pour les oiseaux! Une cuillère à soupe par jour – sous forme de poudre ou d'huile (à conserver absolument au réfrigérateur sous peine d'oxydation) – permet de satisfaire pleinement l'apport quotidien en acides gras oméga 3, tout en bloquant les oméga 6 qui sont en trop grande quantité dans l'alimentation industrielle. On le sait, leurs effets anti-inflammatoires préviennent l'Alzheimer. Mieux encore, ils pourraient aussi ralentir la croissance des tumeurs de la prostate. De quoi donner des ailes à notre santé!

Le chocolat noir

Prévient: **hypertension et maladies cardiovasculaires**

Le noir est source d'espoir! Deux carrés par jour d'un chocolat contenant 70 % de cacao permettent de profiter des vertus d'un des aliments contenant le plus d'antioxydants. Ses polyphénols améliorent la circulation du sang, prévenant ainsi de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires. Le magnésium contenu dans ce chocolat possède aussi un effet antistress, et est bénéfique pour les muscles. En revanche, en croyant obtenir les mêmes effets avec du chocolat au lait ou blanc, dont la teneur en cacao est nettement plus faible, on se retrouve chocolat!

Les agrumes

Prévient: **cancer**

Leur réputation établie de fruits ultrariches en vitamines C (et A d'ailleurs) les précède. Excellents pour le tonus, la vision et le système immunitaire, les oranges, citrons, mandarines et autres pamplemousses stoppent la croissance des tumeurs, surtout du système digestif (œsophage, bouche et estomac), et diminuent leur risque d'apparition de 40 à 50 %. Il est en revanche conseillé de consommer divers agrumes en même temps afin de démultiplier leurs effets, le pamplemousse prolongeant par exemple la durée de vie des molécules anticancéreuses dans le sang.

A la chasse aux pesticides

Encore un cliché trop largement répandu. Eh non, il ne suffit pas de peler ses légumes pour être débarrassé des pesticides. On s'est aperçu que certaine de ces substances nocives pouvaient imprégner le légume en profondeur jusqu'à trois millimètres. Et quand on sait qu'une partie des molécules les composant sont cancérigènes et neurotoxiques, il y a de quoi couper l'appétit. La solution, elle consiste à passer par l'agriculture bio. C'est plus cher pour le porte-monnaie, mais elle a l'immense mérite d'épargner la santé. Chaque chose a son prix. Rappelons que les pesticides sont incriminés dans le développement de certains cancers et soupçonnés dans la maladie de Parkinson ou dans l'asthme. De quoi faire réfléchir avant de passer à table.

48 L'art d'être bien dans sa peau

Comment éviter d'avoir mauvaise mine à cause d'un teint terne? L'âge nous pousse à davantage soigner notre visage et nos mains pour conserver une belle apparence. Petit tour d'horizon des gestes indispensables.

Karyna Che

A la fois précieux et fragile, l'épiderme mérite des soins tout particuliers. Se nettoyer la peau en profondeur, choisir une crème assez riche, bien s'hydrater et ne pas négliger les vitamines sont autant d'éléments à respecter. Lisez notre marche à suivre.

JE NETTOIE chaque matin et soir mon visage avec un lait démaquillant et une lotion tonique, mieux adaptés aux peaux mûres qu'un gel nettoyant à l'eau.

J'UTILISE DES CRÈMES ADAPTÉES à mon type de peau. Le matin, après la toilette, je pose une crème hydratante, nourrissante et protectrice. Le soir, on applique un soin de nuit à la composition spécifique pour chouchouter son épiderme. L'été, je privilégie émulsions et fluides légers. Et l'hiver, j'opte pour une crème plus gourmande, plus riche, à l'effet davantage protecteur contre le vent et le froid.

JE JOUE LA PROFONDEUR Comment? En m'offrant un soin du visage complet en institut pour retrouver un visage net et éclatant. Les petits budgets préféreront des soins maison: un gommage spécifique pour le visage, puis un masque hydratant et nutritif pour peau sèche.

J'EXFOLIE MA PEAU une fois par semaine, en utilisant un gommage pour le visage et le corps. Objectif? Se débarrasser des cellules mortes qui empêchent l'épiderme d'absorber convenablement les crèmes appliquées.

JE RENONCE aux douches brûlantes et aux bains prolongés. Motif: la peau supporte difficilement de passer du glacial au trop chaud. Je renonce donc aux bains à une température supérieure à 37° et je ne reste pas plus de 20 minutes dans l'eau.

JE RESTE FIDÈLE à une marque, si ma peau est sensible. En effet, changer souvent de produits de beauté peut augmenter les risques d'allergie. Néanmoins, vous serez peut-être obligée d'opter pour une nouvelle gamme, suite à une irritation provoquée par des cosmétiques inadaptés, une maladie ou une opération chirurgicale.

JE FAIS PREUVE DE PATIENCE si je change de produits. Pour des crèmes de soin comme un antiride ou un «dépigmentant», il est souvent nécessaire de les appliquer entre trois et six mois pour constater ses effets sur votre visage.

JE N'OUBLIE PAS MES LÈVRES qui sont les premières à souffrir dès que le vent souffle et que les températures fléchissent. Durant cette période-là, n'oubliez donc pas de vous appliquer du baume à lèvres plusieurs fois par jour et de vous en étaler une couche plus généreuse avant de vous coucher, qui agira comme un masque réparateur...

... NI MES MAINS qui, très exposées, souffrent elles aussi de l'hiver. On les chouchoute donc avec des soins adaptés pour éviter qu'elles ne subissent de plein fouet la déshydratation.

JE MANGE DES FRUITS ET DES LÉGUMES pour faire le plein de vitamines! La beauté de la peau passe aussi par une nutrition équilibrée.

JE BOIS en commençant par un grand verre d'eau au réveil, histoire de chasser les toxines accumulées durant le sommeil. A noter que durant la saison froide, la déshydratation est l'ennemi no 1 de la peau. Pour éviter que votre minois n'en souffre, buvez chaque jour 1,5 litre quotidiennement, mais n'oubliez pas d'éliminer. Se retenir souvent et longtemps peut effectivement provoquer une distension de la vessie, un problème d'incontinence et des infections urinaires.

49 Comment s'offrir de belles vacances (presque) à l'œil

Vous avez du temps à disposition. Vous aimez voyager, vous occuper d'animaux ou de jardinage, alors vous avez tous les atouts pour devenir *home-sitter* et séjourner dans des maisons de rêve.

«Située dans l'une des plus belles régions de la Guadeloupe, cette grande propriété de standing à flanc de colline, avec piscine, occupe un terrain de 8000 m² et offre une vue directe sur la baie des Saintes.» Vous rêvez d'y passer vos prochaines vacances, mais vous n'en avez pas les moyens? Détrompez-vous! Grâce au *home-sitting*, autrement dit le gardiennage de maison, vous pourrez vous envoler pour un autre continent et y loger gratuitement. Des Romands ont déjà tenté l'expérience.

Des vacances à l'œil? Pas tout à fait. Avant de boucler ses valises, il faut bien sûr pouvoir s'offrir le coût du déplacement (passeports, transports, nourriture sur place) et être assez en forme pour rendre quelques services à votre hôte. En effet, ce concept, originaire d'outre-Atlantique, consiste à garder la maison ou l'appartement d'une personne momentanément absente. En échange de ce logis gratuit, le «home-sitter», bénévole, s'occupera des plantes, voire des animaux, aérera le logement et relèvera la boîte aux lettres. L'idée est tellement bonne que sur internet, les agences de gardiennage se multiplient et font les yeux doux aux retraités: libres et disponibles, ils sont les meilleurs candidats pour assumer ce genre de mission en toute quiétude.

Briser le train-train quotidien

Mais pas besoin de s'embarquer pour une destination aussi lointaine que la Guadeloupe quand l'on veut devenir *home-sitter*. Christine Kolly, de Romont (FR), a vécu sa première expérience à moins de cent kilomètres de chez elle. Animée par une forte envie de voir ailleurs, cette ancienne gouvernante, qui pratique encore le conseil en développement personnel, fait partie de ces Romands, encore peu nombreux, à choisir cette formule originale: «C'est une manière très intéressante de voir du pays sans avoir à payer son logement. Quelle que soit la destination, cela permet de briser le train-train quotidien, et de se remettre un peu en question, car on doit se débrouiller dans un environnement inconnu», affirme-t-elle.

Animaux en option

Sa première expérience, Christine Kolly l'a vécue grâce à une petite annonce lue sur internet qui l'a conduite 10 jours à Prilly (VD), en août 2009. La deuxième fois, en décembre dernier, cette Fribourgeoise de 55 ans s'est rendue une semaine à Minzier (France). «Dans les deux cas, comme ce n'était pas très loin, j'ai eu l'occasion de rencontrer les propriétaires pour voir si le feeling passait. Si cela n'avait pas été le cas, j'aurais refusé. Un autre point commun a été la présence d'animaux. Des chats la première fois, un chien la seconde. Mais comme j'adore les animaux, ce fut un plaisir», se rappelle-t-elle, précisant que c'est pour elle une occasion supplémentaire de voyager qui ne remplace toutefois pas les vacances «classiques».

Christine Kolly a-t-elle dû rendre d'autres services? «Aucun, si ce n'est de faire vivre les lieux. Il faut bien comprendre que nous ne sommes pas

considérés comme des employés, mais comme de vrais invités. En France, on m'avait d'ailleurs laissé une voiture, et on m'a même proposé d'inviter des amis!» Inutile de préciser que pour l'hôte, accueillir un *home-sitter* est tout bénéfice: il peut quitter temporairement sa maison, sans craindre les cambrioleurs, les dégâts d'eaux et toutes autres mauvaises surprises qui peuvent attendre un vacancier à son retour.

Liste de destinations

Mêmes échos enthousiastes avec Maja et Sandro Sambo Frei. Ce couple de retraités, respectivement âgés de 65 et 67 ans, a déjà gardé une vingtaine de maisons depuis 2003, principalement en France, en Belgique et en Suisse. «Nous faisons du *home-sitting* en automne et au printemps, car en hiver, nous partons deux mois par nos propres moyens sous des latitudes plus clémentes. Lors des gardiennages, nous choisissons, grâce à une liste de destinations que l'on reçoit par mail, des endroits que nous avons vraiment envie de découvrir. Jusqu'ici, nous avons toujours décidé de nous occuper d'animaux et, parfois, nous prenons aussi l'option piscine, dont nous devons donc assurer l'entretien», précise le couple.

De nombreuses sociétés apparaissent sur les réseaux électroniques et orchestrent ces échanges de bons procédés. Le profil idéal pour les convaincre de vous embaucher comme *home-sitter* se résume à être retraité ou semi-retraité et à aimer les animaux. L'agence belge Holidays Sitters (www.homesitting.populus.ch), active depuis un an sur le Benelux, en France et les Dom Tom, mais aussi en Suisse, fait partie de ces sociétés qui vénèrent les seniors, d'autant plus s'il s'agit d'amis des bêtes! Elle fait presque exclusivement appel à eux. «Le côté posé de nos adhérents est un argument qui pèse lourd dans la balance», justifie Myriam Boremanse, sa gérante, qui projette d'étendre son marché aux pays anglophones.

Chez son concurrent français partirtranquille.com, qui œuvre depuis 2003, les portes sont en revanche ouvertes à tous. Pourtant, plus de la moitié des inscrits sont des aînés... «Il faut y voir une raison historique. Pendant longtemps, le gardiennage leur était réservé», remarque David Clerc, avant de poursuivre: «A l'aune de notre expérience, on se rend compte que les seniors ne sont pas fondamentalement de meilleurs gardiens que les autres, même s'il est vrai que nous sommes parfois plus exigeants dans la constitution d'un dossier d'une personne plus jeune. En revanche, leur grande disponibilité est incontestablement un avantage. A contrario, un petit bémol réside malheureusement dans la fragilité de leur santé. A plusieurs reprises, cela a conduit à l'annulation d'un séjour.»

De son côté, Holidays Sitters affirme ne jamais avoir enregistré un désistement d'un de ses retraités, parlant de la forme olympique de ses membres!

Et vous, vous sentez-vous prêt à vérifier si vous tenez aussi la forme dans la grande piscine d'une belle villa située en Guadeloupe ou au cœur de la Provence?

Pourquoi passer **par une agence?**

S'inscrire auprès d'une société de *home-sitting* vaut généralement la peine. Résumé des avantages et des inconvénients des deux parties…

POUR LE *HOME-SITTER*

- **Recevoir par mail un listing des résidences disponibles.**
- **Aucun rique de tomber sur des lieux insalubres, car les habitations sont triées sur dossier.**
- **Avoir une relation contractuelle qui permet d'établir les droits et les devoirs de chacun.**
- **Etre accompagné dans ses démarches, surtout lors d'une première expérience.**

- **Rendre quelques services, comme arroser les plantes ou s'occuper des animaux. Mais généralement, les *home-sitters* sont sélectionnés pour leur amour des bêtes, donc y voient davantage un plaisir qu'une contrainte.**
- **Payer la cotisation annuelle de quelques dizaines de francs demandée par de nombreuses agences.**

POUR LE RÉSIDENT (propriétaire ou locataire)

- **Etre assuré d'avoir en face de soi une personne répondant à des critères de qualité, car lors de la constitution de son dossier, la personne doit fournir de nombreux justificatifs, comme un extrait de son casier judiciaire.**
- **Mettre en place une véritable relation contractuelle, définissant les droits et obligations de chaque partie.**
- **Etre accompagné dans ses démarches, surtout lors d'une première expérience.**

- **S'acquitter d'une somme qui varie selon les agences et la durée du séjour. Comptez habituellement un minimum de 150 francs pour un gardiennage d'une semaine.**

L'échange d'appartements pour s'ouvrir l'horizon

Pour voyager à moindres frais, une autre solution consiste tout simplement à troquer, le temps d'un séjour, son appartement ou sa maison avec celle d'autres particuliers. Pendant que vous êtes par exemple à Québec, quelqu'un habitera chez vous en Suisse romande et utilisera votre voiture si cela a été convenu à l'avance. A moins que vous ne préféreriez partir en Afrique du Sud pour le Mondial ou vous attarder en Australie pour admirer les kangourous! Le catalogue des destinations est en effet vaste. Le type d'habitations aussi. Cela va du studio à la villa de haut standing avec piscine. L'occasion de faire parfois de bonnes affaires, même si ce sont le plus souvent des biens comparables qui s'échangent. Cependant, un logis peut aussi être prêté contre un bateau. Une autre variante consiste à accueillir chez soi ses invités pendant que l'on y est, et à se rendre chez eux alors qu'ils s'y trouvent.
Est-ce que cela fonctionne bien? Il suffit de taper «échange appartement» sur le moteur de recherches Google pour saisir l'ampleur du phénomène, qui se décline en dizaines de sites sur internet. Et oui, comme pour le *home-sitting*, c'est sur le web que l'on trouve ces entremetteurs immobiliers des temps modernes. Même le site du *Guide du Routard* propose ce service. *Bis repetita* également quant à la manière de procéder: on doit s'acquitter d'une finance d'inscription – mensuelle ou annuelle suivant les sites – généralement de moins de 100 francs/an.
Et les commentaires postés sur internet sont élogieux. Les superlatifs pleuvent. Il en ressort qu'il s'agit «d'une manière de découvrir une région sans se retrouver happé par la masse habituelle des touristes, que l'on soit seul, en couple ou en famille». Outre l'absence d'un coût de logement, l'échange d'appartements, né il y a près de 50 ans, se profile comme une manière idéale pour s'immerger dans une autre culture...

F. R.

50 «Pour célébrer notre nouvelle vie...»

Josette et Gérard Rabaey ont travaillé toute leur vie comme des forcenés pour faire du restaurant Le Pont de Brent un temple de la gastronomie. Ils l'ont remis en décembre 2010. Pour marquer le coup, ils sont partis sur la route de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Gérard Rabaey est un homme détendu, souriant. En un mot: heureux. A ses côtés, son épouse **Josette**, plus silencieuse, discrète, resplendit de la même flamme. Incroyable de voir comment ce couple, dont la vie s'est confondue avec le travail, a pu du jour au lendemain tout quitter sans regrets. Et profiter pleinement de la retraite: une nouvelle vie active et sereine.

«Cela ne s'est pas fait tout seul, admet **Gérard Rabaey**. La succession du Pont de Brent et notre retraite ont été préparées de longue date. Il a fallu cinq ans pour que tout se mette en place. Mais, vous savez, j'ai travaillé si longtemps 16 à 18 heures par jour... Je ne voulais en aucun cas continuer jusqu'à 70 ans. Mon épouse, je l'ai amenée dans l'univers de la restauration. Elle avait d'autres dispositions; elle était plus encline à travailler dans les beaux-arts, mais elle m'a suivi. Pour la vie de famille, je n'ai pas vraiment été là. Maintenant, à 65 ans, il est temps d'être présent, de profiter de nous, de nos enfants, de la vie.»

Wolloodja Jentoch

Ne pas rater le coche

Minutieux comme il l'a toujours été en cuisine, Gérard Rabaey a réellement mitonné sa succession. Contrairement à d'autres grands chefs qui ont été poussés vers la retraite ou dont le restaurant vendu n'est plus qu'un souvenir, l'héritage du Pont de Brent est entre de bonnes mains.

«Mes deux enfants n'ont pas choisi la même voie, souligne, sans tristesse, Gérard Rabaey. Ils n'ont pas la vocation. Mais j'ai beaucoup de chance d'avoir eu Stéphane Décotterd dans mon équipe. Il a le potentiel et l'étoffe d'un grand. En plus, il vit son aventure en couple, ce qui est une condition indispensable dans ce métier. Je ne voulais pas rater le coche. Je leur ai dit longtemps à l'avance que je voulais arrêter et je leur ai proposé de reprendre la maison. Il a surtout fallu trouver le financement... Economiquement, j'aurais pu réaliser une bien meilleure affaire en vendant l'établissement à quelqu'un d'autre. Mais ma priorité est que le Pont de Brent perdure avec des gens de qualité, de talent. Un couple de métier. Je ne voulais en aucun cas que le travail de toute une vie soit détruit parce que la succession s'est faite dans l'urgence ou avec pour seul objectif l'appât du gain. Si le restaurant avait été repris par des bracaillons, je vivrais sans aucun doute ma retraite autrement. Ce serait un crève-cœur.»

«La maladie m'a fait réfléchir»

Un événement grave, il y a quatre ans, n'a fait que conforter Gérard Rabaey dans son choix. «Depuis l'âge de 40 ans, je faisais des contrôles de santé deux fois par année. Je n'ai rien vu venir. Tout à coup, le médecin m'annonce que j'ai un cancer de la prostate évalué à 9 sur une échelle de 10 et... il ne sait pas si je vais finir l'année.»

Un silence s'installe, puis, l'homme reprend: «Est-ce dû au stress qui m'a accompagné toute ma vie? Impossible à dire. J'ai été soigné remarquablement. Mais après, j'ai eu de graves complications et infections. Je l'ai caché à tout le monde, à tout mon personnel pendant un an. Et je n'ai pas cessé de travailler, d'être présent en cuisine. Maintenant, c'est derrière. Je fais des contrôles tous les 2 mois. Je suis sans doute aidé par plusieurs facteurs et ma façon de vivre. Je suis un battant, je fais du sport et j'ai une alimentation saine.»

«Bien sûr, la maladie m'a fait réfléchir. Cela m'a encouragé dans ma décision de vouloir vivre autre chose, autrement. Qu'est-ce que je pouvais espérer de mieux dans mon métier? Trois étoiles au guide Michelin pendant 14 ans. 19/20 au Gault et Millau. Je suis un privilégié. Mais à quel prix? J'ai consacré plus d'heures et de travail que de raison. Je ne voulais pas crever devant un fourneau. Mon temps de chef était fini.»

Efforts et réflexions

«La vie ne nous appartient pas, poursuit le jeune retraité. Elle est tellement éphémère. Je ne veux pas vivre mon existence avec des regrets. Il est temps de vivre heureux avec ma femme, de consacrer du temps aux gens que j'aime et que j'apprécie. Et puis, si je peux aider des jeunes, c'est avec plaisir. Je vais donner des cours dans des écoles professionnelles, partager mon expérience...»

Depuis un an et demi et la découverte de sa nouvelle vie, Gérard Rabaey n'a aucun souci: «La transition? Je m'étonne moi-même. Je ne déprime jamais. Je suis tout le temps occupé. Je pars en virée à vélo le matin, je grimpe des cols. Avec mon physique poids plume, c'est bien. Et puis, je vois des amis. Je ne coupe pas les ponts avec la société. C'est important de garder ses réseaux sociaux.»

De nos jours, de plus en plus souvent, le passage à la retraite est marqué par un rite particulier. Certains partent pour un voyage exotique ou au long cours, d'autres se lancent dans l'apprentissage d'une nouvelle activité. «Avec mon épouse, il n'a jamais été question d'aller bronzer sur une plage exotique, avoue Gérard Rabaey. Nous avons toujours voulu que notre transition soit liée à un effort et à la réflexion. La restauration est un monde particulier, un microcosme atypique un peu artificiel. C'est important de retrouver le plancher des vaches. Le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle s'est rapidement imposé à nous. Nous avons fait une première partie à vélo l'année dernière et nous irons jusqu'au bout, au cap Finisterre, l'année prochaine. Mais ce périple n'a rien de religieux pour nous. C'est plutôt un rituel initiatique pour célébrer notre nouvelle vie.» Une nouvelle vie heureuse et épanouissante.

LES PILIERS DE MA RETRAITE

Loisirs

Pro Senectute et ses sections offrent un vaste choix de cours et de manifestations dans tous les domaines: langues, activités créatrices, informatique, gymnastique cérébrale, chant, musique, jeux, ainsi que des excursions.
www.prosenectute.ch

- **Pro Senectute Bienne**
  Rue Centrale 40 - Case postale 1263
  2502 Bienne,
  Tél. 032 328 31 11 - Fax 032 328 31 00
  biel-bienne@be.pro-senectute.ch
  www.region-bbs.ch

- **Pro Senectute Fribourg**
  Chemin de la Redoute 9
  Case postale - 1752 Villars-sur-Glâne 1
  Tél. 026 347 12 40 - Fax 026 347 12 41
  info@fr.pro-senectute.ch
  www.fr.pro-senectute.ch

- **Pro Senectute Genève**
  Rue de la Maladière 4 - 1205 Genève
  Tél. 022 807 05 65 - Fax 022 807 05 89
  info@ge.pro-senectute.ch
  www.ge.pro-senectute.ch

- **Pro Senectute Arc Jurassien**
  www.arcjurassien.pro-senectute.ch

  Rue du Pont 4 - 2710 Tavannes
  Tél. 032 886 83 80 - Fax 032 886 83 89
  prosenectute.tavannes@ne.ch

  Rue du Puits 4
  Case postale 800 - 2800 Delémont
  Tél. 032 886 83 20 - Fax 032 886 83 19
  prosenectute.delemont@ne.ch

  Rue du Pont 25
  2300 La Chaux-de-Fonds
  Tél. 032 886 83 00 - Fax 032 886 83 09
  prosenectute.cf@ne.ch

  Rue de la Côte 48a - 2000 Neuchâtel
  Tél. 032 886 83 40 - Fax 032 886 83 41
  prosenectute.ne@ne.ch

- **Pro Senectute Vaud**
  Rue du Maupas 51 - 1004 Lausanne
  Tél. 021 646 17 21 - Fax 021 646 05 06
  info@vd.pro-senectute.ch
  www.vd.pro-senectute.ch

- **Pro Senectute Valais**
  Secrétariat cantonal
  Rue des Tonneliers 7 - 1950 Sion
  Tél. 027 322 07 41 - Fax 027 322 89 16
  info@vs.pro-senectute.ch
  www.vs.pro-senectute.ch

Seniors-geneve.ch

informe sur de nombreuses aides, propositions d'activités, cours, habitations, bénévolat, loisirs, voyages, transports, etc. de la région.
www.seniors-geneve.ch

Créativité au troisième âge

organise tous les deux ans un concours ouvert aux plus de 65 ans pour récompenser la création d'une œuvre originale (littérature, sciences, musique, cinéma ou autre).
Créativité au troisième âge
Tödistrasse 17
Case postale 2999 - 8022 Zurich
Tél. 058 283 50 05 - Fax 058 283 50 06
www.creativite-au-troisieme-age.ch

Ecole-club Migros

propose de nombreux cours dans tous les cantons, sportifs, informatiques, activités créatrices, développement personnel...
www.ecole-club.ch

Mouvement des aînés (MdA)

présent dans de nombreux cantons, propose aux 50 ans et plus de nombreuses activités, telles que sorties, voyages, activités physiques et formations continues.

- **MdA Berne**
  Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel
  Tél. 032 721 44 44 - www.mda-berne.ch

- **MdA Neuchâtel**
  Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel
  Tél. 032 721 44 44
  www.mda-neuchatel.ch

- **MdA Fribourg**
  Tél. 026 402 80 64

- **MdA Genève**
  Boulevard Carl-Vogt 2
  Case postale 14 - 1211 Genève 8
  Tél. 022 329 83 84
  www.aines.ch ou www.mda-geneve.ch

- **MdA Valais (Club du Bel Age)**
  Tél. 027 322 14 27

- **MdA Vaud**
  Place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne
  Tél. 021 320 12 61 - Fax 021 320 12 62
  www.mda-vaud.ch

Ecole des grands-parents Suisse romande (EGP)

offre un lieu de rencontres, de soutien et d'échange pour partager et réfléchir ensemble sur les liens entre grands-parents et petits-enfants.
EGP, place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne
Tél. 021 311 13 39
www.lausannefamille.ch/EGP

Sortir.ch

l'agenda culturel de la RTS et du magazine Le Temps vous indique par rubrique et par ville les spectacles et autres événements à ne pas rater. www.sortir.ch

Loisirs.ch

également en version papier, traite des loisirs romands, avec de nombreuses propositions pour tous les âges, accessibles ou gratuites.
www.loisirs.ch

ARGENT FINANCES

Tout compte fait

le magazine romand de l'économie domestique, informe sur les finances, assurances, hypothèques, successions et propose, entre autres, de nombreux comparatifs.
Tout Compte Fait
Avenue de la Rasude 2 - 1001 Lausanne
Tél. 021 310 73 66 - Fax 021 310 73 69
www.toutcomptefait.ch

Banque Cantonale Vaudoise

case postale 300 - 1001 Lausanne
Centre de conseil aux particuliers:
Tél. 0844 228 228.
www.bcv.ch

Swisscanto

réunit les actionnaires des 24 banques cantonales suisses. Depuis plus de cinquante ans, l'entreprise collective spécialisée développe des solutions de placement et de prévoyance performantes pour les investisseurs privés et institutionnels.
www.swisscanto.com

Prévoyance femmes

s'adresse uniquement aux femmes, afin de les aider à être financièrement indépendantes quel que soit leur âge, dans divers domaines: achat de maison, assurance, prévoyance vieillesse, fiscalité, placement d'argent, etc.
Frauenvorsorge - Auetliweg 5
Auf der Burg - 3629 Jaberg
Tél. 031 781 35 65 - Fax 031 781 35 64
www.frauenvorsorge.ch

votre-argent.ch

le guide pratique des dettes, des impôts et du crédit traite également de l'investissement, du 2e pilier, des hypothèques, etc.
www.votre-argent.ch

ASSURANCES

Office fédéral de la santé publique

le seul comparateur de primes d'assurance maladie indépendant et ne touchant aucune commission de courtage de la part des assureurs. www.priminfo.ch

Comparis.ch

permet de comparer le prix des assurances maladie, vie, ménage, auto, etc.
www.comparis.ch

VermögensZentrum

donne des conseils financiers et informe sur les assurances maladie, les complémentaires, les hypothèques, etc.www.vz-online.ch

Fondation Organisation suisse des patients (OSP)
service d'information aux patients en matière d'assurance maladie
OSP Lausanne
Tél. 021 314 73 88 (membres)
Tél. 0900 56 70 48 (non-membres)
www.spo.ch

L'Ombudsman de l'assurance maladie joue un rôle de médiation en cas de divergence de vues avec la caisse maladie.
Ombudsman de l'assurance maladie
Morgartenstrasse 9 - 6003 Lucerne
Tél. 041 226 10 11
www.ombudsman-kv.ch

Fédération suisse des patients service de conseils des assurés et assistance juridique pour les membres pour Fribourg/Suisse occidentale, entretiens sur rendez-vous.
Hotline: 0900 104 123 (non-membres), 2 fr./min., Suisse romande (membres):
Tél. 026 422 27 25
www.federationdespatients.ch

AVS, AI, 2e pilier
gov.ch, le répertoire des sites internet officiels du secteur public suisse.
www.gov.ch

L'Office fédéral des assurances sociales AVS/AI informe en ligne et de manière exhaustive sur le 1er pilier (rentes, prestations complémentaires, rentes AI
www.avs-ai.info

Guide social romand
toutes les informations pratiques et actualisées sur les assurances sociales, le droit du bail, du travail, le divorce, la famille et les dettes, ainsi qu'une multitude d'adresses utiles en Suisse romande
www.guidesocial.ch

Pro Senectute propose sur son site de faire un calcul approximatif de votre droit à une prestation complémentaire de l'AVS
www.pro-senectute.ch/pci

AVIVO Suisse offre notamment des informations sur l'AVS, l'AI, les prestations complémentaires, la LPP et le 3e pilier
AVIVO Suisse - Avenue de Béthusy 60
1012 Lausanne - Tél. + Fax 021 652 23 11
www.avivo.ch

COURS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE

Institut romand de la retraite active (IRRA)
2418 - 121 Genève 2 DT
Tél. + fax 022 740 04 01

Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite (ARPR)
Case postale 23 - 1814 La Tour-de-Peilz
Tél. 021 924 55 65 - www.arpr.ch

AvantAge
Rue du Maupas 51 - 1004 Lausanne
Tél. 021 711 05 24
www.fr.avantage.ch

Fondation Force Nouvelle
Chemin des Palettes 22 - 1212 Grand-Lancy
Tél. et fax 022 310 71 71
www.force-nouvelle.ch

Pro Senectute
(cours proposés dans tous les cantons)
www.pro-senectute.ch

Cité Seniors
Rue Amat 28 - 1202 Genève
Tél. 022 418 53 50
www.seniors-geneve.ch/cite

DÉFENSE ET INFORMATION DES SENIORS

AVIVO
l'association de défense et de détente de tous les retraités et futurs retraités en Romandie
Office social - Rue du Vieux-Billard 25
1205 Genève
Tél. 022 329 13 60
www.avivo.ch

Conseil suisse des aînés (CSA)
l'organe consultatif du Conseil fédéral sur les questions de la vieillesse défend les intérêts économiques et sociaux des personnes.
CSA - Worblentalstrasse 32 - 3063 Ittigen
Tél. 031 924 11 00, 031 924 11 01
www.ssr-csa.ch

Conseil des anciens de Genève
l'organe collabore avec les autorités pour défendre les intérêts du 3e et 4e âges
www.conseils-anciens-ge.ch

Seniorweb.ch
est la plateforme-internet suisse d'informations interactive pour la génération des 50 ans et plus. www.seniorweb.ch

La Fédération des associations des retraités et de l'entraide en Suisse (Fares)
la plus grande fédération suisse regroupant les mouvements de retraités actifs et de l'entraide au plan national, régional et local
VASOS / FARES - 3000 Berne
Tél. 076 583 60 90
www.vasos.ch

Pro Senectute et ses sections cantonales sont particulièrement efficaces pour leurs nombreuses activités et leur engagement en faveur des seniors (assurances, logement, loisirs, santé, etc.).
www.pro-senectute.ch

ÉMIGRATION

Quitter-la-suisse.ch
est le guide pratique du départ de Suisse et du retrait du 2e pilier
www.quitter-la-suisse.ch

Office fédéral des migrations
renseigne sur toute question sur l'émigration.
Service d'information en matière de séjours à l'étranger et d'émigration:
Tél. 031 322 42 02
www.swissemigration.ch

Fondation Liberty
donne des informations utiles, ainsi qu'un moteur de calcul de l'impôt à la source, selon le montant et le canton.
www.liberty-prevoyance.ch

Administration fédérale des contributions informe sur l'imposition à l'étranger, à la Division des affaires de droit fiscal international Simulateur fiscal.
www.estv.admin.ch / Thèmes / Droit fiscal international

UBS propose la brochure gratuite Prix et salaires dans le monde, août 2011
www.ubs.com/2/e/medlib/wmr/pdf/Preise_Loehne_2011_f.pdf

Eurag le site de la Fédération européenne pour les personnes âgées (infos en allemand, anglais, italien et français)
www.eurag-europe.org

EMPLOI, BÉNÉVOLAT

Bourse du bénévolat Genève
c/o Conseil des Anciens
Rue de Montchoisy 48 - Case postale 6212, 1211 Genève 6
Tél. et fax 022 735 79 35
www.benevoles-ge.ch

Réseau Bénévolat Netzwerk Fribourg
Route de la Fonderie 8c
1700 Fribourg
Tél. 026 422 37 07
www.benevolat-fr.ch

Caritas Bienne
Rue de la Gare 30 - 2502 Bienne
Tél. 032 322 64 08
www.caritas-bern.ch

Caritas Genève
Rue de Carouge 53
Case postale 75 - 1211 Genève 4
Tél. 022 708 04 44 - www.caritas-ge.ch

Caritas Vaud
Avenue César-Roux 8 - 1005 Lausanne
Tél. 021 317 59 80 - www2.caritas-vaud.ch

Caritas Jura
Rue du Temple 19 - 2800 Delémont
Tél. 032 421 35 60 - www.caritas-jura.ch

Caritas Fribourg
Route André-Piller 2
Case postale 62 - 1762 Givisiez
Tél. 026 321 18 54 - www.caritas-fribourg.ch

Caritas Neuchâtel
Vieux-Châtel 4 - 2002 Neuchâtel
Tél. 032 886 80 70 - www.caritas-neuchatel.ch

Caritas Valais
Rue de Loèche 19 - Case postale 2056
1950 Sion 2 - Tél. 027 323 35 02
www.caritasvalaiswallis.ch

Association neuchâteloise de services bénévoles
Les Rochettes - Hôtel des associations
Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel
Tél. et fax 032 724 06 00 - www.benevolat-ne.ch

Bénévoles Valais (FEB)
Rue des Tonneliers 7 - 1950 Sion
Tél. 027 322 07 41 - www.vs-pro-senectute.ch

Association Bénévolat-Vaud
Avenue de Ruchonnet 1 - 1003 Lausanne
Tél. 021 313 24 00 - www.benevolat-vaud.ch

INFORMATIQUE

L'Association Cyber-Seniors (ACyS) donne des cours informatiques, sur la gestion du courrier électronique, l'utilisation d'internet et de photo numérique.
ACyS - Rue du Panorama 4 - 1800 Vevey
Tél. 021 534 75 01 - www.proseniors.ch

Le Club informatique senior Monthey (VS)
prodigue des cours adaptés aux seniors.
http://cismonthey.e-monsite.com/

La Carte blanche assure, parmi d'autres prestations, le branchement, l'installation informatique au domicile pour des personnes fragiles ou à mobilité restreinte. L'association peut assurer une formation et un encadrement pédagogique avec du matériel simple, fonctionnel, qui permet notamment l'utilisation internet sécurisée.
Association la Carte blanche - Chemin du Château Bloch 19 - 1219 Le Lignon (GE)
www.lacarteblanche.ch

Ecole-club Migros donne des cours, notamment d'informatique, dans toutes les régions du pays.
www.ecole-club.ch

Les Universités populaires
donnent également des cours pour l'utilisation d'un ordinateur, du web, etc. (voir adresses sous Universités du 3e âge en page 111).

LOGEMENT VIVRE À DOMICILE

Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés
Kernstrasse 57 - 8004 Zurich
Tél. 044 299 97 9 Le site regroupe les partenaires de ce domaine, canton par canton.
www.hindernisfrei-bauen.ch

Habitat50plus, le service de Pro Senectute Suisse donnant des conseils sur le logement et offrant un lieu d'échange pour les personnes désirant partager un logement.
www.habitat50plus.ch

BPA (Bureau de prévention des accidents)
met à disposition conseils et documents pour adapter votre logement à vos capacités physiques, à télécharger en ligne gratuitement.
www.bpa.ch

Logements protégés – Vaud
www.vd.ch/themes/sante-social/vivre-a-domicile/logements-proteges/

Logements protégés – Berne
www.logement60plus.ch

Bon à Savoir,
le magazine des consommateurs romands et *Tout Compte Fait*, le magazine d'économie domestique, donnent une foule d'informations en matière d'AVS, 2e pilier, successions, assurances, consommation, etc. et proposent un calculateur pour évaluer si vous risquez une hausse de loyer ou pouvez prétendre à une baisse.
www.bonasavoir.ch - www.toutcomptefait.ch

Colocation-adulte.fr,
site français regroupant des offres et des recherches de colocation ou d'achat immobilier en commun dans le monde entier.
www.colocation-adulte.fr

Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD)
Route de Chavannes 37 - 1014 Lausanne
Tél. 021 623 36 36 - www.avasad.ch

Entraide familiale vaudoise
propose une aide pour les courses ou les transports Avenue de Rumine 2
1005 Lausanne - Tél. 021 341 90 71
www.entraidefamilialevaudoise.com

La Fondation des services d'aide et de soins à domicile (FSASD)
Genève - Tél. 022 420 20 00 - www.fsasd.ch

NOMAD
Organisation d'aide et de soins à domicile du canton de Neuchâtel - Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds - Tél. 032 886 82 00

Groupement valaisan des centres médico-sociaux
Avenue de la Gare 21 - 1950 Sion
Tél. 027 323 88 85 - www.cms-smz-vs.ch

Association fribourgeoise aide et soins à domicile (AFAS)
Rue Saint-Pierre 6b - 1700 Fribourg
Tél. 026 321 56 81 - www.aide-soins-fribourg.ch

Fondation pour l'aide et les soins à domicile
Rue des Moulins 21 - 2800 Delémont
Tél. 032 423 15 34 - Fax 032 423 44 26
www.fasd.ch

Spitex Biel-Bienne Regio
Rue Centrale 115 nord
Case postale 7149 - 2500 Bienne 7
Tél. 032 329 39 00 - Fax 032 329 39 12
http://fr.spitex-biel-bienne-regio.ch

PORTAILS

Générationsplus.ch
Le site du magazine romand *Générations Plus* fourmille de renseignements utiles, avec notamment ses fiches pratiques consacrées à divers thèmes abordés par des spécialistes: vos droits, votre argent, santé, phytosanté, sexologie, vétérinaire.
www.generationsplus.ch

Seniorweb.ch
un portail en trois langues pour et par les aînés. www.seniorweb.ch/fr

Aînés attitude
le site des seniors de Genève et environs.
www.egeneve.ch/seniors

Le Journal des seniors
un webzine français d'actualité.
www.journaldesseniors.com

Opladis.be
un site belge de mélange d'informations et d'avantages dans tous les domaines: société, style de vie, temps libre, droit, finance et santé.
www.opladis.be

Notretemps.com
la version web du magazine français du même nom, destiné aux plus de 50 ans, offre de nombreuses informations pratiques.
www.notretemps.com

Plusmagazine.be
le site du magazine belge des plus de 50 ans, actualise régulièrement ses pages.
http://plusmagazine.levif.be/fr

SeniorActu
le site de l'actualité des seniors français.
www.senioractu.com

Seniors du monde
un portail français à la fois d'information et de conseils pratiques.
http://seniorsdumonde.fr

SPORT

Allez Hop propose des cours de nordic walking, marche, course, d'aquagym et de fitgym en Romandie et ailleurs.

Ligues de la santé
Allez Hop Romandie - Rue de la Mouline 8
1022 Chavannes-près-Renens
Tél. 021 623 37 43 - Fax 021 623 37 38
www.allezhop-romandie.ch

AVIVO
offre de nombreux cours et activités physiques dans ses sections locales, adaptés aux seniors.
AVIVO Suisse - Avenue de Béthusy 60
1012 Lausanne - Tél. et fax 021 652 23 11
www.avivo-suisse.ch

Balades.ch
répertorie des randonnées pédestres en Suisse romande www.balades.ch

Bougez plus – Restez en forme est un programme de motivation individuel pour s'activer plus au quotidien, faire plus de sport ou se muscler.
www.active-online.ch

Meet2move permet de trouver ou de créer des groupes de sportifs, avec 30 types de sport différents, sports d'hiver inclus!
www.meet2move.ch

Natation pour tous s'adresse aux débutants comme aux nageurs expérimentés et offre des conseils pratiques sur la nage, les styles, l'approche de l'eau, etc. www.natationpourtous.com

Randoguide, la plateforme suisse pour les amateurs de randonnées, balades à vélo et parcours VTT. www.tourenguide.ch

Nature Escapades propose des randonnées (à pied, en raquettes à neige, etc.) et des activités nature dans les Alpes et le Jura, comme ailleurs. Nature Escapades - Montreux
Chemin de la Crétaz 37
1822 Chernex/Montreux
Tél. 021 981 12 56.
www.nature-escapades.ch

Parcours Vita
le site du plus grand centre de fitness de plein air et gratuit fournit liste des parcours et conseils pratiques pour l'entraînement.
www.vitaparcours.ch

Fédération suisse des universités du 3e âge
Niesenweg 4 - 3012 Berne
Tél. 031 302 14 36 - www.uni3.ch

UNIVERSITÉS

Université des aînés de langue française de Berne
Niesenweg 4 - 3012 Berne
Tél. 031 302 14 36 - www.unab.unibe.ch

Université du 3e âge de Genève
Rue De-Candolle 2 Case postale
1211 Genève 4 - Tél. 022 379 70 42
www.unige.ch/uta

Connaissances 3
Université du 3e âge du canton de Vaud
Place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne
Tél. 021 311 46 87 - www.unil.ch/connaissance3

Université du 3e âge de Neuchâtel
Avenue du Premier-Mars 26 - 2000 Neuchâtel
Tél. 032 718 11 60 - www.unine.ch/u3a

LiLL, Learning in Later Life
ce site européen en cinq langues regroupe les activités et projets des seniors de différents pays, avec de nombreux liens vers des universités du 3e âge ou des institutions pour seniors. www.uni-ulm.de/LiLL

SANTÉ

Union centrale suisse pour le bien des aveugles (UCBA)
fournit d'utiles renseignements et liens pratiques. UCBA - Chemin des Trois-Rois 5 bis
1005 Lausanne - Tél. 021 345 00 50
www.szb.ch/fr

La Ligue suisse contre le rhumatisme aborde différents aspects de cette pathologie et propose un test en ligne: arthrose ou arthrite?
Ligue suisse contre le rhumatisme
Josefstrasse 92 - 8005 Zürich
Tél. 044 487 40 00 - www.rheumaliga.ch

Société suisse de la sclérose en plaques
Centre romand SEP - Rue du Simplon 3
1006 Lausanne - Tél. 021 614 80 80
Infoline: 0844 737 463, Lausanne
www.multiplesklerose.ch

Association suisse du diabète (SDG-ASD)
Informations utiles pour les diabétiques, leur entourage ainsi que pour le personnel soignant. Liens vers les associations cantonales.
www.diabetesgesellschaft.ch/fr

Association Alzheimer Suisse
www.alz.ch

Fédération suisse des programmes de dépistage du cancer du sein
Toutes les informations sur les programmes romands et suisses.
www.depistage-sein.ch

Groupe Glaucome
de la Société suisse d'ophtalmologie
Chemin des Allinges 10 - 1006 Lausanne
Informations utiles: www.swissglaucome.ch

Fondation suisse de cardiologie prodigue conseils de prévention et informations.
www.swissheart.ch

Ça marche, bouger plus, manger sainement
un programme de promotion du canton de Vaud qui s'adresse à toutes les générations.
www.ca-marche.ch

Association de soutien aux personnes touchées par le cancer de la prostate
Case postale 6550 - 1211 Genève 6
secretariat@prosca.net
hotline: 022 322 13 33
www.prosca.net

www.50plussante.ch
la santé des 50 ans et plus en Suisse romande.
www.50plussante.ch

Promotion Santé Suisse
Avenue de la Gare 52 - 1003 Lausanne
Tél. 021 345 15 15 - Fax 021 345 15 45
www.gesundheitsfoerderung.ch

ServiceVie est un site de référence en matière de santé avec une rubrique conseils sur des programmes d'entraînement et exercices physiques.
www.servicevie.com

Alter ego association pour la prévention de la maltraitance envers les personnes âgées.
Alter ego - Rue du Simplon 23 - 1800 Vevey
Tél. 0848 00 13 13
coordination@alter-ego.ch
www.alter-ego.ch

Vieillir en Liberté
le réseau internet francophone informe sur la maltraitance envers les seniors en Belgique, France, Suisse et Québec.
www.rifvel.org

Radix Fondation suisse pour la santé, ses points forts se centrent sur la santé psychique, le poids corporel sain et les addictions.
Radix Suisse romande
Avenue de la Gare 52 - 1003 Lausanne
Tél. 021 329 01 57
nfo-la@radix.ch
www.radix.ch

Questions successorales? Quelles autorités contacter en Suisse romande?

- **Etablissement d'un testament public**
  - ▶ Notaire (tous les cantons)
- **Authentification d'un pacte successoral**
  - ▶ Notaire (tous les cantons)
- **Conservation d'un testament ou d'un pacte successoral**
  - ▶ Notaire (FR, VS, NE)
  - ▶ Notaire, justice de Paix (GE, VD)
  - ▶ Notaire, administration communale (JU, BE)
- **Présentation d'un testament ou d'un pacte successoral**
  - ▶ Justice de Paix (VD, FR)
  - ▶ Notaire, justice de Paix (GE)
  - ▶ Tribunal régional (NE)
  - ▶ Juge de commune (VS)
  - ▶ Conseil communal (JU)
  - ▶ Administration communale (BE)
- **Délivrance d'un certificat d'héritier**
  - ▶ Justice de Paix, tribunal d'arrondissement (VD)
  - ▶ Notaire, justice de Paix (FR, GE)
  - ▶ Tribunal régional (NE)
  - ▶ Juge de commune (VS)
  - ▶ Notaire (JU)
  - ▶ Notaire, administration communale (BE)
- **Déclaration de renonciation à un héritage**
  - ▶ Justice de Paix, tribunal d'arrondissement (VD)
  - ▶ Justice de Paix (GE)
  - ▶ Tribunal régional (NE)
  - ▶ Juge de commune (VS)
  - ▶ Tribunal d'arrondissement (FR)
  - ▶ Juge administratif (JU)
  - ▶ Préfet (BE)
- **Demande du bénéfice d'inventaire**
  - ▶ Justice de Paix, tribunal d'arrondissement (VD)
  - ▶ Justice de Paix (GE)
  - ▶ Tribunal régional (NE)
  - ▶ Juge de commune (VS)
  - ▶ Tribunal d'arrondissement (FR)
  - ▶ Juge administratif (JU)
  - ▶ Préfet, administration communale (BE)
- **Dépôt d'une action en partage successoral**
  - ▶ Tribunal d'arrondissement (VD)
  - ▶ Justice de Paix, tribunal d'arrondissement (FR)
  - ▶ Tribunal de première instance (GE, JU)
  - ▶ Tribunal régional (BE, NE)
  - ▶ Juge de district ou juge cantonal selon la valeur litigieuse (VS)

CANTON DE VAUD

Ordre des avocats vaudois

www.oav.ch

- **Lausanne**
  Rue du Grand-Chêne 8
  1002 Lausanne
  Tél. 021 320 20 60
- **Nyon**
  Rue des Marchandises 17
  1260 Nyon
  Tél. 021 320 20 60
- **Vevey**
  Rue de l'Ancienne-Monneresse 2
  (3e étage) - 1800 Vevey
  Tél. 021 320 20 60
- **Yverdon-les-Bains**
  Service social de la ville d'Yverdon
  Rue des Pêcheurs 8A (2e étage)
  (ancienne usine Hermes Precisa)
  1401 Yverdon-les-Bains
  Tél. 021 320 20 60

Association des notaires vaudois

Avenue Ruchonnet 38
1003 Lausanne
Tél. 021 310 07 70

Justice de paix

- **Aigle**
  Hôtel de Ville
  Case postale 262
  1860 Aigle
  Tél. 024 557 65 76
  info.jpxai@vd.ch
- **Broye-Vully**
  Rue du Temple 5
  Case postale 238
  1530 Payerne
  Tél. 026 557 37 67
  info.jpxpa@vd.ch
- **Jura/Nord vaudois et Gros-de-Vaud**
  Rue des Moulins 10
  Case postale 693
  1401 Yverdon-les-Bains
  Tél. 024 557 65 35
  info.jpxyv@vd.ch
- **Lausanne**
  Côtes-de-Montbenon 8
  CH -1014 Lausanne
  Tél. 021 316 10 60
  info.jpxln@vd.ch
- **Ouest lausannois**
  Avenue de Longemalle 1
  1020 Renens
  Tél. 021 316 12 00
  info.jxol@vd.ch
- **Lavaux-Oron**
  Maison de Ville - Rue Davel 9
  1096 Cully - Tél. 021 557 82 55
  info.jpxlx@vd.ch
- **Morges**
  Rue Saint-Louis 2 - 1110 Morges
  Tél. 021 557 94 00
  info.jpxmo@vd.ch
- **Nyon**
  Rue Jules-Gachet 5 - 1260 Nyon
  Tél. 022 557 51 21
  info.jpxny@vd.ch
- **Riviera/Pays-d'Enhaut**
  Rue du Musée 6 - 1800 Vevey
  Tél. 021 557 94 44
  info.jpxve@vd.ch

Tribunaux d'arrondissement

- **Broye et Nord vaudois**
  Rue des Moulins 8
  Case postale
  1401 Yverdon-les-Bains
  Tél. 024 557 60 20
  info.tdanv@vd.ch
- **Est vaudois**
  Cour-au-Chantre
  Rue du Simplon 22 - 1800 Vevey
  Tél. 021 557 12 50
  info.tdaev@vd.ch
- **La Côte**
  Rue de Saint-Cergue 38
  1260 Nyon
  Tél. 022 557 52 00
  info.tdalc@vd.ch
- **Lausanne**
  Palais de justice de Montbenon
  Allée Ernest-Ansermet 2
  1014 Lausanne
  Tél. 021 316 69 00
  info.tdaln@vd.ch

CANTON DE GENÈVE

Ordre des avocats
Rue Verdaine 13
1204 Genève
Tél. 022 310 24 11
www.odage.ch

Chambre des notaires
Rue Verdaine 13
1204 Genève
Tél. 022 781 08 28
www.notaire-geneve.ch
(avec calculateur de frais immobiliers)
Consultation: 50 fr.

Justice de paix
Rue des Chaudronniers 3
Bâtiment D - 1er étage
Case postale 3950 - 1211 Genève 3
Tél. 022 327 69 60
http://ge.ch/justice/justice-de-paix

Tribunal de première instance
Place du Bourg-de-Four 1
Bâtiment A
Case postale 3736 - 1211 Genève 3
Tél. 022 327 66 30
http://ge.ch/justice/tribunal-de-premiere-instance

Administration fiscale cantonale
Hôtel des finances - Rue du Stand 26
Case postale 3937 - 1211 Genève 3
Tél. 022 327 70 00
http://ge.ch/impots/

CANTON DE FRIBOURG

Ordre des avocats fribourgeois
Avenue du Midi 37 - 1709 Fribourg
Tél. 026 425 43 00 - etudebrunner@bluewin.ch
www.oaf.ch
Consultation (20 min.): 30 fr.

Association des notaires fribourgeois
Me Inge Waeber
Rue Saint-Pierre 8- 1700 Fribourg
Tél. 026 322 05 28
www.notaires.ch
Consultation (20 min.): 20 fr.

Justice de paix
- **Cercle de la Sarine**
  Rue des Chanoines 1
  1700 Fribourg
  Tél. 026 305 86 00
  jpsarine@fr.ch
- **Cercle de la Singine**
  Amthaus - 1712 Tavel
  Tél. 026 305 86 70
  Fax 026 305 86 71
- **2e Cercle de la Singine**
  Schwarzseestrasse 7
  1712 Tavel - Tél. 026 419 10 57
- **Cercle de la Gruyère**
  Avenue de la Gare 12
  1630 Bulle - Tél. 026 305 86 40 - Fax 026 305 86 41
- **Cercle du Lac**
  Rathausgasse 6-8 - 3280 Morat
  Tél. 026 305 86 60
  Fax 026 305 86 61
- **Cercle de la Glâne**
  Rue des Moines 58
  1680 Romont
  Tél. 026 305 86 30
- **Cercle de Broye**
  Avenue de la Gare 111
  1470 Estavayer-le-Lac
  Tél. 026 305 86 20
- **Cercle de la Veveyse**
  Place d'Armes 11
  1618 Châtel-St-Denis
  Tél. 026 305 86 80

Tribunaux d'arrondissement
- **Sarine** - Route des Arsenaux 17
  Case postale 1520 -
  1701 Fribourg - Tél. 026 305 62 00
- **Singine**
  Amthaus - Schwarzseestrasse 5
  Case postale 106 - 1712 Tavel
  Tél. 026 305 74 04
- **Gruyère**
  Le Château - Pl. du Tilleul 1
  Case postale 364 - 1630 Bulle
  Tél. 026 305 64 44
- **Lac**
  Schlossgasse 2 - Case postale 124
  3280 Morat - Tél. 026 305 90 90
- **Glâne** - Rue des Moines 58
  Case postale 160 - 1680 Romont
  Tél. 026 305 94 60
- **Broye** - Rue de la Gare 1
  Case postale 861
  1470 Estavayer-le-Lac
  Tél. 026 305 91 00
- **Veveyse** - Av. de la Gare 33
  Case postale 272
  1618 Châtel-St-Denis
  Tél. 026 305 94 40

Service des impôts sur les successions et les donations (SISD)
Rue Joseph-Piller 13 - Case postale
1701 Fribourg - Tél. 026 305 35 31

CANTON DE NEUCHÂTEL

Ordre des avocats neuchâtelois
Permanence juridique
(sans rendez-vous).
Consultation (env. 15 min.): 30 fr.
www.oan.ch
- **Neuchâtel**
  Rue des Beaux-Arts 11
  2000 Neuchâtel
- **La Chaux-de-Fonds**
  Rue du Parc 65 - 1er étage
  (à l'arrière de la rue de Serre 62)
  2300 La Chaux-de-Fonds

Chambre des notaires de Neuchâtel
Me Anne Marie Jacot Oesch -
Grand-Rue 5 - 2400 Le Locle
Tél. 032 933 74 40
www.notaires.ch

Tribunaux régionaux
Montagnes et Val-de-Ruz
Hôtel Judiciaire - Avenue Léopold-Robert 10 - Case postale 2284
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 889 61 81 - TRMV@ne.ch

Littoral et Val-de-Travers
- **Site de Neuchâtel**
  Hôtel de Ville
  Rue de l'Hôtel-de-Ville 2
  Case postale 3173
  2000 Neuchâtel
  Tél. 032 889 61 80
  TRLV-Neuchatel@ne.ch
- **Site de Boudry**
  Hôtel Judiciaire
  Rue Louis-Favre 39
  Case postale 36 - 2017 Boudry
  Tél. 032 889 61 83
  TRLV-Boudry@ne.ch

Office des impôts immobiliers et de succession
Rue du Docteur-Coullery 5
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 889 64 29
Office.ImpotsImmobiliers EtSuccession@ne.ch

CANTON DU JURA

Ordre des avocats jurassiens
Service de renseignements juridique ouvert à tous, dans chaque district, le lundi de 16 h à 19 h. Consultation (20-30 min.): 20 fr. Pour obtenir une consultation, il convient de s'adresser à la Recette et administration de votre district aux adresses suivantes:
- **District de Delémont**
  Rue de la Justice 2
  2800 Delémont
  Tél. 032 420 56 20
- **District des Franches-Montagnes**
  Place du 23-Juin 6
  2350 Saignelégier
  Tél. 032 420 46 20
- **District de Porrentruy**
  Rue Auguste-Cuenin 15
  2900 Porrentruy
  Tél. 032 420 32 70

Conseil du notariat jurassien
Avenue Auguste-Cuenin 24
2900 Porrentruy
Tél. 032 465 11 11
Pas de permanence
www.notaires.ch

Juge administratif
Le Château
Case postale 86 - 2900 Porrentruy 2
Tél. 032 420 33 73-85
secr.tpi@jura.ch

Tribunal de première instance
Le Château - Case postale 86
2900 Porrentruy 2
Tél. 032 420 33 50
secr.tpi@jura.ch

CANTON DE BERNE
(Partie francophone)

Association des avocats bernois
(Contribution jusqu'à 50 fr. au max. par consultation)
www.bav-aab.ch
- **Bienne**
  Rue Neuve 8 - 2500 Bienne
  (Office des locations, salle d'attente, 1er étage)
  Tél. 032 560 11 66
  Consultation juridique sur rendez-vous uniquement: deux fois par mois, le jeudi de 16h à 18h.

- **Courtelary/Moutier/Tavannes**
  Courtelary
  (tél. 032 944 16 01)
  Moutier (tél. 032 494 11 11)
  Tavannes
  (tél. 032 481 23 34)
  Inscriptions auprès du secrétariat municipal de la commune concernée.
  Consultation juridique le lundi de 16h à 19h, en alternance entre les trois communes.

Association des notaires bernois
Secrétariat de l'ANB
Waisenhausplatz 14
Case postale 389
3000 Berne 7
Tél. 031 310 55 05
info@bernernotar.ch
www.bernernotar.ch

Préfectures
Secrétariat général des Préfectures
Scheibenstrasse 3
3600 Thun
Tél. 031 635 98 87
rsta@jgk.be.ch

- **Bienne**
  Château - Hauptstrasse 6
  2560 Nidau
  Tél. 032 332 25 00
  pref.bi@jgk.be.ch
- **Jura bernois**
  Rue de la Préfecture 2
  2608 Courtelary
  Tél. 031 635 96 26
  pref.jb@jgk.be.ch

Tribunal régional
- **Jura bernois-Seeland**
  Rue de l'Hôpital 14
  2501 Bienne
  Section civile
  Tél. 032 344 57 20
  TribunalRegional.Bienne@justice.be.ch
- **Agence du Jura bernois**
  Rue du Château 9
  2740 Moutier
  Tél. 032 494 56 44 46
  TribunalRegional.Moutier@justice.be.ch

VALAIS

Ordre des avocats valaisans
Permanence juridique (sans rendez-vous, fermé en juillet et août).
Consultation (max. 20 min.): 20 fr. www.oavs.ch

- **Sion**
  Me Léonard A. Bender
  Rue de la Dent-Blanche 8
  (4e étage)
  Tél. 027 723 35 35
- **Monthey**
  Me Henri Carron
  Ancien Hôtel de Ville
  Salle des commissions
  (rez-de-chaussée)
  Tél. 024 471 58 72

Comité de l'Association des notaires valaisans
Me Cédric Bossicard, secrétaire
Avenue du Grand-Saint-Bernard 35
1920 Martigny
Tél. 027 723 11 10
Pas de permanence
www.notaires.ch

Tribunal cantonal
Palais de Justice
Rue Mathieu-Schiner 1
Case postale
1950 Sion 2 Nord
Tél. 027 606 53 00

Tribunaux de district romands
- **Entremont**
  Case postale
  1933 Sembrancher
  Tél. 027 785 22 01
- **Hérens-Conthey**
  Palais de Justice
  Rue Mathieu-Schiner 1
  Case postale
  1950 Sion 2 Nord
  Tél. 027 606 54 20
- **Martigny/Saint-Maurice**
  Hôtel de Ville 1
  Case postale
  1920 Martigny
  Tél. 027 607 81 40
- **Monthey**
  Place de l'Hôtel de Ville 1
  Case postale
  1870 Monthey 2 Ville
  Tél. 027 607 81 00
- **Sierre**
  Avenue du Rothorn 2
  Case postale - 3960 Sierre
  Tél. 027 607 82 00
- **Sion**
  Palais de Justice
  Rue Mathieu-Schiner 1
  Case postale
  1950 Sion 2 Nord
  Tél. 027 606 54 40

S'INFORMER EN CAS DE SUCCESSION DE MON ENTREPRISE

Centres de compétences Relève PME
Portail et plate-forme pour les PME - Suisse romande
Route du Lac 2 - 1094 Paudex
Tél. 021 796 33 00/78
info@relevepme.ch
www.relevepme.ch

Capital Proximité
Marché des investisseurs et des PME
Tél. 021 349 25 90
c/o CreditReform
Route de Berne 34
1010 Lausanne
www.capitalproximite.ch

Haute Ecole de gestion de Fribourg (HEG)
Chemin du Musée 4
1700 Fribourg - Tél. 026 429 63 70
heg-fr@hefr.ch - www.heg-fr.ch

economiesuisse
Fédération des entreprises suisses
Case postale 3684
Carrefour de Rive 1
CH-1211 Genève 3
Tél. 022 786 66 81
geneve@economiesuisse.ch
www.economiesuisse.ch/fr

Chambre suisse du commerce et de l'industrie
www.cci.ch

- **Fribourg**
  Route du Jura 37
  Case postale 304
  1701 Fribourg
  Tél. 026 347 12 20
  www.ccfribourg.ch
  info@ccfribourg.ch
- **Genève**
  Boulevard du Théâtre 4
  Case postale 5039
  1211 Genève 11
  Tél. 022 819 91 11
  www.ccig.ch - cci@ccig.ch
- **Jura**
  Rue de l'Avenir 23
  Case postale 274
  2800 Delémont 1
  Tél. 032 421 45 45
  www.ccij.ch - ccjura@cci.ch
- **Neuchâtel**
  Rue de la Serre 4
  Case postale 2012
  2001 Neuchâtel
  Tél. 032 722 15 15
  www.cnci.ch - cnci@cnci.ch
- **Valais**
  Rue Pré-Fleuri 6
  Case postale 288 - 1951 Sion
  Tél. 027 327 35 35
  ww.cci-valais.ch
  info@cci-valais.ch
- **Vaud**
  Avenue d'Ouchy 47
  Case postale 315 - 1001 Lausanne
  Tél. 021 613 35 35
  www.cvci.ch - cvci@cvci.ch

Centre patronal
Route du Lac 2 - 1094 Paudex
Case postale 1215 - 1001 Lausanne
Tél. 021 796 33 00
info@centrepatronal.ch
www.centrepatronal.ch

Fondation PME Suisse
Fondation pour la diffusion des connaissances d'entreprise
Schwarztorstrasse 26
Case postale - 3001 Berne
Tél. 031 380 14 36
info@stiftung-kmu.ch
www.stiftung-kmu.ch/fr

Union suisse des arts et métiers (USAM)
Schwarztorstrasse 26
Case postale - 3001 Berne
Tél. 031 380 14 14
info@sgv-usam.ch
www.sgv-usam.ch/fr.

Union suisse des fiduciaires
Monbijoustrasse 20
Case postale 8520 - 3001 Berne
Tél. 031 380 64 30
info@fiduciairesuisse.ch
www.treuhandsuisse.ch

Fédération suisse des avocats
Marktgasse 4 - Case postale 8321
3001 Berne - Tél. 031 313 06 06
info@sav-fsa.ch - www.sav-fsa.ch

Adlatus
Réseau national de dirigeants et spécialistes expérimentés
www.adlatus.ch

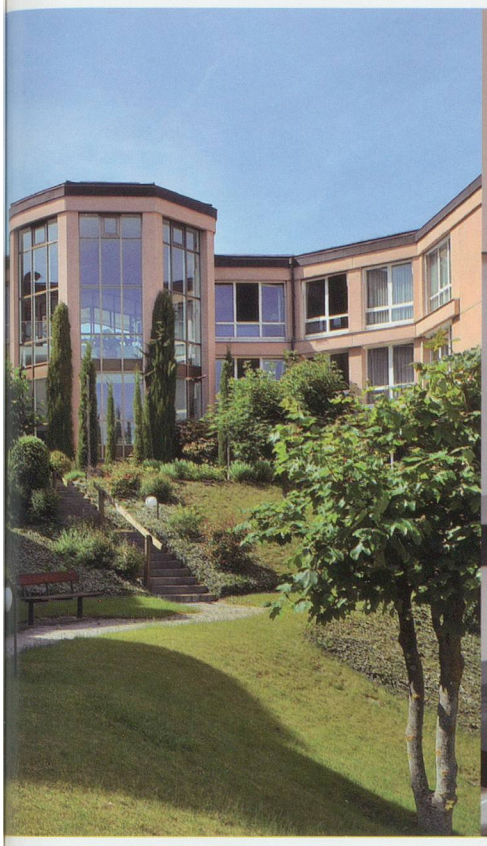
- **Léman**
  Régis Gross, responsable régional
  Le Crêt-Dessous - 1098 Epesses
  Tél. 021 799 27 07
  Natel 079 509 27 07
  gross@adlatus.ch
- **Neuchâtel, Jura, Fribourg**
  Moritz Flury, responsable régional
  Dîme 33 - 2000 Neuchâtel
  Tél. 032 753 25 31
  Natel 079 219 22 14
  flury@adlatus.ch

DOMAINE DE

La Gracieuse

VOTRE RÉSIDENCE 4 ÉTOILES

Ajoutez de la qualité à vos années



Venez découvrir notre résidence senior avec services hôteliers

Appartements de 2, 3 et 4 pièces dès 5'200.-/mois pour 1 personne et 6'400.- pour 2 personnes

Pour rester jeune et ajouter de la qualité à vos années,
profitez de notre offre unique conçue par notre médecin spécialiste et son équipe

- Des activités sportives, culturelles, wellness et de détente
- Une cuisine savoureuse, variée, équilibrée et adaptée
- Un environnement sécurisé et sécurisant grâce à un suivi médical sur place

Notre concept vous aidera à mieux préserver votre autonomie,
votre capital santé et à profiter de la vie !

Pour en savoir plus et découvrir notre Domaine, appelez-nous au : 021 804 51 51

Domaine de La Gracieuse - Chemin des Vignes 14 - 1027 Lonay - info@gracieuse.ch - www.gracieuse.ch

avantage

la force de travail des 50 ans+

Préparer

sa vie post-professionnelle...
... pour franchir en douceur le cap de la retraite !

Découvrir...

... les questions auxquelles vous vous trouverez confronté-e, vous-même ou votre couple, le moment venu.

S'informer...

... sur les éléments qui vont constituer votre futur revenu (AVS, 2ème pilier, assurances) et les moyens de rester en forme et préserver son capital santé.

Se préparer...

... en identifiant la nature des changements à venir, et des solutions pour bien vivre cette importante transition.

AvantAge-Pro Senectute Vaud
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 711 05 23 ou 24

www.fr.avantage.ch

Un programme de Pro Senectute en Romandie