

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 60

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: 20.03.2026

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

FINANCES

SANTÉ

SUCCESSION

PSYCHOLOGIE

PRATIQUE

5036

HORS SÉRIE

Généralisations

Plus

9 fr. 90

ÉDITION 2014 - 2015

REVUE ET AUGMENTÉE

50

CLÉS

pour construire
sa retraite





la gestion du
capital SANTÉ


GENOLIER
Swiss Medical Network

www.gsmn.ch

Faire **les bons choix** pour une retraite harmonieuse



Perspective encore lointaine pour certains, échéance qui fait peur pour d'autres, cette nouvelle période de vie qu'est la retraite peut aussi être vécue comme une vraie liberté après des années de labeur. Mais ce rêve a un prix: il faut s'y préparer.

A l'échelle nationale, les perspectives démographiques sont très claires: d'ici à 2030, un quart de la population suisse aura 65 ans et plus! Un changement massif auquel se préparent Confédération et cantons, qui s'appliquent à trouver des solutions pour financer les re-

traitements et appréhender les modifications structurelles qui s'annoncent, comme celles, essentielles, liées au logement, à la santé ou à l'isolement social. Les communes, les institutions, les citoyens, eux aussi, travaillent pour l'avenir: on ne compte désormais plus les commissions consacrées au thème du vieillissement de la population, ainsi que les conférences qui veulent prendre le taureau par les cornes, et c'est très bien ainsi.

Mais pour s'assurer un minimum de bien-être pour l'avenir, des moyens doivent aussi être mis en œuvre à l'échelle personnelle. Les questions sont multiples et souvent stressantes: quelle rente vais-je toucher à 65 ans? Est-il trop tard pour constituer un 3^e pilier? Et si je suis au chômage aujourd'hui, aurais-je droit à toute ma retraite? Et si on partait vivre en Espagne? Ou si je me lançais dans une activité de bénévolat? **Le guide que vous tenez entre vos mains, dans sa version**

revue et corrigée 2014, est là pour vous répondre concrètement. Et s'il évoque les différentes dispositions légales qui donneront corps à votre retraite, il aborde aussi toutes les questions liées à votre sphère personnelle: succession, impôts, testament, divorce, mais aussi santé, alimentation ou sexualité. Il n'y a pas de tabou à parler check-up dès 60 ans, des rides qui débarquent ou des gestes à désormais respecter pour ne pas se briser le dos dans la vie quotidienne. Beaucoup de jeunes retraités disent qu'ils ont mis plusieurs mois à trouver le rythme, d'autres s'y sont glissés avec le sentiment d'un bonheur retrouvé.

La retraite, votre retraite, vous appartient. Nous espérons que ces «50 clés» vous ouvriront toutes les portes pour qu'elle soit la plus harmonieuse possible.

B. Willa

IMPRESSUM

ÉDITEUR

«Générations»,
société coopérative sans but lucratif

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION RÉDACTEUR EN CHEF

Blaise Willa

RÉDACTION

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

COLLABORATEURS

Wolodja Jentsch, Corinne Cuendet,
Martine Bernier, Francesca Sacco,
Frédéric Rein, Ellen Weigand,
Florence Bettschart, Mix & Remix

SECRÉTARIAT

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

ADMINISTRATION ET RÉDACTION

Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne
Tél. 021 321 14 21
Fax 021 321 14 20
Secrétariat ouvert
de 8h à 12h et 13h30 à 17h

RESPONSABLE MARKETING

Yoann Valnet

ABONNEMENTS

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

RÉALISATION GRAPHIQUE

David Corradini

LITHOGRAPHIE

Jacqueline Rausis

IMPRESSION IRL PLUS SA, RENENS

TIRAGE: 50 000 EXEMPLAIRES

RÉGIE PUBLICITAIRE

SUISSE ROMANDE:

Société coopérative Générations
Département publicité
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne
Tél. 021 321 14 21
Fax 021 321 14 20
publicite@generations-plus.ch

SUISSE ALÉMANIQUE:

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

DÉCOUVREZ NOTRE SITE SUR: WWW.GENERATION-PLUS.CH

NOS EXPERTS



Fabrice Welsch

Directeur Prévoyance,
fiscalité et successions
à la BCV



Brigitte Demierre Prikhodkine

Rédactrice
financière
à la BCV



Sylviane Wehrli

Juriste,
ancienne juge de paix



Florence Bettschart

Responsable
Politique & Droit,
Avocate, Fédération
romande des
consommateurs

SOMMAIRE

LES PILIERS DE LA RETRAITE

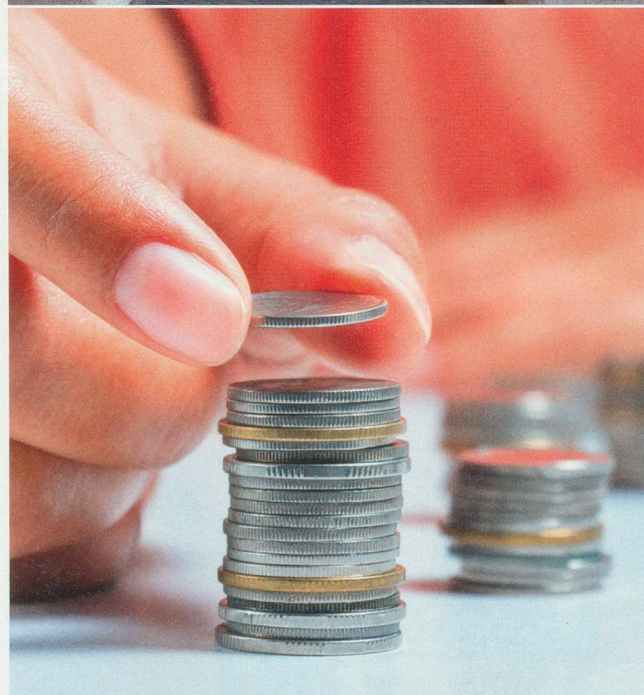
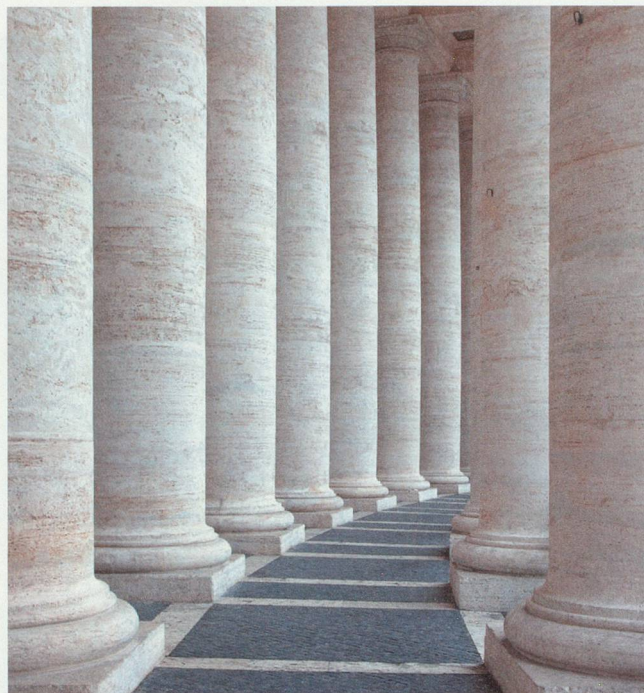
1	«Sur le chemin d'une retraite harmonieuse»	6
2	Calculer sa rente AVS, c'est possible!	8
3	Une réforme, vraiment?	9
4	Les clés pour comprendre l'AVS	11
5	Le tour d'Europe des premiers piliers	12
6	Deuxième pilier: la rente ou le capital?	14
7	Comment choisir au mieux son 3 ^e pilier?	20
8	Comment décrypter votre certificat de prévoyance?	22
9	L'énigmatique taux de conversion	24
10	La rente viagère, le gage d'une retraite sereine	26

PARLONS CONCRÈTEMENT

11	Etablissez votre budget retraite dès maintenant!	28
12	Comment faire face à un chômage tardif?	31
13	Une retraite anticipée: oui, mais à quel prix?	32
14	Que se passe-t-il si je continue à travailler?	34
15	Bénévole, pourquoi pas?	35
16	Même en matière de prévoyance, l'égalité n'existe pas!	36
17	Partir sous les cocotiers? Oui, mais...	38
18	Attention, les dettes peuvent vous suivre même à l'étranger!	41
19	Le fisc ne vous lâchera pas à la retraite	42
20	Je veux divorcer, mais que me restera-t-il à la retraite?	44

IMMOBILIER

21	Appartements adaptés: attention aux arnaques!	46
22	Un logement plus petit et moins cher: mission (presque) impossible!	48
23	Investir dans l'immobilier: un choix payant?	50
24	Faut-il rembourser son prêt hypothécaire?	52
25	Votre maison pour payer votre séjour à l'EMS	54
26	Offrir sa villa aux enfants: un bon calcul?	55



HÉRITAGE

27	Rédigez un testament pour éviter les conflits	56
28	Héritage: que faire avec tout cet argent?	58
29	Hériter sans risquer de s'endetter	61
30	Succession entre concubins: quelles solutions?	62
31	Léguer sa fortune au bon moment: mode d'emploi	64
32	Fisc et donations: disparités cantonales	66
33	Usufruit: un cadeau parfois empoisonné	67
34	Obligé de subvenir aux besoins de ses parents!	69
35	Quand il faut vider la maison d'un proche	70
36	Les 7 formalités à régler en cas de décès	73

SANTÉ

37	Quels examens médicaux après 50 ans?	74
38	Vivre plus vieux et en forme: un vrai défi	80
39	Une boule au sein: ne paniquez pas!	82
40	Comment rester souple sans se blesser	84
41	Baisse d'audition: n'attendez pas!	86
42	Vous avez mal quand vous urinez?	87
43	Nos assiettes en disent long sur notre santé	88
44	Douleurs chroniques: des solutions existent	92
45	Ne pas se casser le dos au quotidien	94
46	Les compléments alimentaires sous la loupe	96
47	Le coeur qui s'emballe: c'est grave, Docteur?	99

VIE QUOTIDIENNE

48	Pour eux, c'est la maison du bonheur!	100
49	Frais dentaires: attention à la facture!	102
50	La sexualité, c'est bien à tout âge!	104

LES BONNES ADRESSES

108



«Sur le chemin d'une

A la fin d'une carrière professionnelle, les changements sont de taille, aussi bien financièrement que psychologiquement. Spécialiste de la question, Stéphane Der Stepanian insiste sur le besoin de se préparer à ce changement de cap.

Pas de miracle. Pour réussir sa vie de retraité et éviter de grosses déconvenues, il faut s'y prendre longtemps à l'avance. Responsable d'AvantAge, centre de compétence lié à Pro Senectute, Stéphane Der Stepanian rappelle les conseils de base avec beaucoup de pondération et des arguments pertinents.

Pour vous, la retraite doit se préparer dès 50 ans?

Cela dépend! En matière de planification financière, il est conseillé de s'y intéresser suffisamment tôt (dix à vingt ans avant), avec comme objectif, le maintien d'un bon pouvoir d'achat à la retraite. Par contre, pour la partie personnelle, émotionnelle, projet de vie à la retraite, vie à deux et réseau social, pensez à vous y intéresser entre un et quatre ans avant la retraite en participant à l'un de nos séminaires.

Et pourquoi pas plus tôt encore?

Côté finances, parce que les incertitudes du marché sont nombreuses et que les choses peuvent considérablement évoluer au-delà de quinze à vingt années d'anticipation. Pareil pour les lois, l'application du taux de conversion LPP, les taux hypothécaires, les taux d'intérêt, entre autres. Une simple sensibilisation pourrait être une bonne alternative pour les plus jeunes.

Constituer un 3^e pilier, racheter des cotisations manquantes entre autres placements à long terme: finalement, les gens ne feraient-ils pas mieux



«L'impact de la perte de son identité professionnelle n'est pas à sous-estimer!»

STÉPHANE DER STEPANIAN
Responsable d'AvantAge

de profiter de vivre sur le moment plutôt que de se serrer la ceinture?

C'est un point de vue qui se défend. Cependant, il faut garder en mémoire qu'en Suisse, l'espérance de vie moyenne au-delà de l'âge de 64-65 ans est de plus de vingt ans. Il s'agit donc de pouvoir vivre cette période en disposant de ressources financières suffisantes.

Mais comment ça se passe dans les autres pays?

En Europe, plusieurs enquêtes ont révélé que, mis à part l'Allemagne et la Suède (1/4 à 1/3 des personnes), les citoyens se préparent peu à la retraite (env. 11%) et c'est une préoccupation pour les pouvoirs publics. La Suisse n'est donc pas une exception.

Vous dites qu'il est indispensable de connaître son futur budget à la retraite, mais il y a beaucoup d'incertitudes entre 50 et 65 ans?

Oui, les soubresauts fréquents du marché mondial ont des répercussions directes sur nos futures rentes et notre épargne. Les spécialistes financiers peuvent nous aider à voir clair dans les prévisions budgétaires, en effectuant des simulations basées sur des scénarios différents. Ce faisant, il est possible de planifier raisonnablement ses revenus à la retraite.

Vous dites aussi qu'il est indispensable de conserver son emploi pour bien préparer sa retraite. Mais peu d'entreprises offrent de la formation continue...

Vous avez raison, préserver son employabilité en se formant est en principe une démarche personnelle. Toutefois, si la formation choisie offre également une plus-value à l'entreprise qui vous emploie (ex.: spécialisation), il est alors possible de négocier avec

retraite harmonieuse»

votre employeur une participation financière ou un aménagement des horaires, c'est une pratique très courante.

Le risque de licenciement existe toujours, formation continue ou pas. Que faire en cas de chômage tardif?

Tout d'abord, ne pas paniquer! Lors des séminaires que nous animons pour les seniors demandeurs d'emploi, nous les invitons à revisiter leurs réalisations et compétences, leurs qualités et particularités et les aidons ainsi à définir des cibles potentielles adaptées à leur profil. Conscients de leur valeur et de leurs possibilités, revitalisés et motivés, les seniors sont plus à même de convaincre un employeur potentiel.

Toujours dans l'indispensable, vous parlez de se préparer psychologiquement?

Nombreux sont les témoignages de personnes déclarant, après-coup, avoir sous-estimé l'impact du passage de la vie professionnelle à la retraite. Passé la phase «lune de miel», la prise de conscience de cette nouvelle réalité peut s'avérer compliquée. Lors de nos séminaires, nous abordons le sujet et proposons des outils pertinents favorisant une transition à la retraite en douceur.

Vous parlez d'une prise de conscience compliquée au moment de la retraite.

N'est-ce pas un peu exagéré?

Assurément non! Par exemple, l'impact de la perte de son identité professionnelle n'est pas à sous-estimer! Par ailleurs, maintenir une vie active et un réseau social de qualité, se stimuler dans la réalisation de différents projets, petits ou grands, voici des exemples de réalités importantes sur le chemin d'une retraite harmonieuse. ° J.-M.R.



COMMENT BIEN SE PRÉPARER?

- ☒ Faites faire une simulation de votre future rente AVS.
- ☒ Etablissez un budget réaliste qui tient compte de vos futurs revenus.
- ☒ Évaluez vos impôts à la retraite.
- ☒ Faites la liste des projets que vous allez pouvoir mener à la retraite.
- ☒ Donnez-vous les moyens d'entretenir votre réseau social.
- ☒ Planifiez votre temps avec votre partenaire.

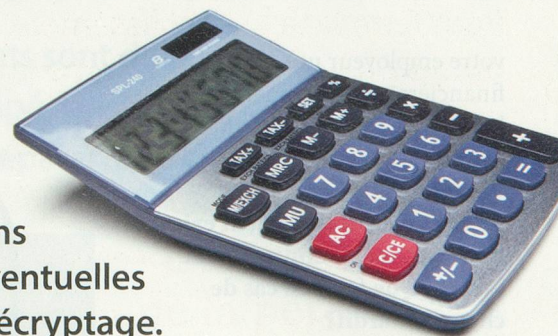
À QUI S'ADRESSER?

Qui peut me donner des conseils avisés et désintéressés?

Pour la préparation à la retraite, dans ses aspects psychologiques, affectifs et sociaux, AvantAge est une référence en la matière (www.fr.avantage.ch). N'hésitez pas à prendre contact avec eux. Pour les aspects financiers, il existe en Suisse des sociétés neutres de conseil, qui peuvent vous guider de manière objective. Une recherche sur internet vous permettra rapidement d'en savoir plus.

Calculer sa rente AVS, c'est possible!

Une fois à la retraite, une partie de notre salaire est compensée par le 1^{er} pilier, pour lequel nous avons cotisé. Le montant perçu pourra aussi dépendre d'éventuelles années manquantes et de possibles bonifications. Décryptage.



On lui donne beaucoup durant notre vie professionnelle, mais on en attend également beaucoup en retour. L'AVS constitue le 1^{er} pilier de nos finances. Mais cette rente peut fluctuer en fonction de divers facteurs.

A commencer par le nombre d'années de cotisation. Afin d'obtenir une rente complète, Madame doit pouvoir justifier de 43 années de cotisation, Monsieur d'une année de plus. Si ce n'est pas le cas, celle-ci sera partielle. Pour chaque année non cotisée, il faut ainsi compter une amputation de près de 2,3% sur la somme allouée. Une retraite anticipée, quant à elle, occasionne une perte de 6,8% si elle intervient un an avant l'âge légal, et de 13,6% s'il s'agit de deux années. Un déficit que même des années supplémentaires d'un dur labeur ne parviendront pas à compenser. L'ajournement de la retraite donne cependant droit à une majoration de sa rente. Elle s'élève à 5,2% pour une année de plus, et peut monter jusqu'à 31,5% après une durée maximale plafonnée à 5 ans – durant cette période, on continue à cotiser à l'AVS, à l'AI et aux APG si le revenu atteint 1 400 francs par mois ou 16 800 francs par année, mais plus à l'assurance-chômage (AC). «Ce n'est pas nécessairement très avantageux, avertit Laurent Delapierre, chef du bureau des rentes au Service des assurances sociales de Lausanne. Un homme qui obtiendrait une rente de 2000 fr. recevrait quelque 2600 fr. en prenant sa retraite à 70 ans.



«Ajourner sa retraite n'est pas forcément intéressant financièrement.»

LAURENT DELAPIERRE CHEF DU BUREAU DES RENTES
À LA VILLE DE LAUSANNE

Mais durant ces cinq ans, il perdrait potentiellement 120 000 fr., soit 60 mois de rente à 2000 fr. Une somme conséquente!

Deux types de bonifications

Les démarches avantageuses sont sans doute à chercher du côté des deux seules bonifications admises par l'AVS. 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 entre en vigueur quand on porte assistance à un parent au bénéfice d'une allocation pour impotence, qui doit être au moins d'un degré moyen. «Pour y avoir droit, le domicile de la personne aidée et celui de l'aidant doivent se situer dans un rayon de 30 kilomètres», note le spécialiste. En outre, il faut chaque année en faire la demande écrite. «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 éducatif», précise Laurent Delapierre.

Pour une personne seule

Toujours est-il que la rente AVS ne peut jamais dépasser une somme plafonnée à 2 340 fr. pour une personne seule, et à 3 510 fr. pour un couple, soit 150% de la rente individuelle maximale. Tout dépend naturellement du salaire que l'on a gagné durant sa vie professionnelle. Mais une rente complète ne descend en aucun cas en dessous de 1160 fr. Entre la limite supérieure et celle inférieure, on trouve une multitude d'échelons différents, «toutes les situations étant uniques». ◊ F.R.

OÙ SE RENSEIGNER?

Pour avoir une idée plus précise de la rente qui nous attend une fois à la retraite, il existe deux moyens:

1 Rentrer ses propres données sur www.acor-avs.ch

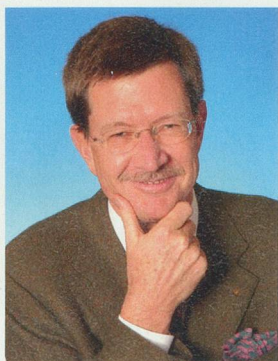
Attention, cette possibilité est assez complexe et présente un certain risque si les paramètres enregistrés ne sont pas corrects.

2 Demander une estimation à sa caisse

Généralement la dernière auprès de laquelle on a cotisé.

Une réforme, vraiment?

Pour faire face au vieillissement d'une population qui aura besoin de toucher des rentes plus longtemps, Berne a un projet ambitieux et contesté. Pour ou contre?



«A terme, l'âge de la retraite devra être augmenté de deux à trois ans...»

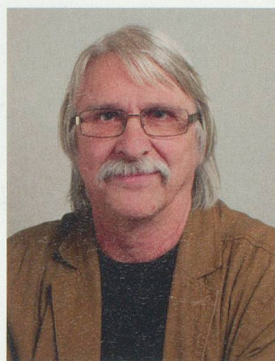
Wolfgang Martz
Vice-président
de l'Union patronale suisse

l'âge de la retraite, une limitation des retraites anticipées, et un ajustement à la baisse du taux de conversion du 2^e pilier, à savoir une baisse des rentes.

Une proposition qui ravit Wolfgang Martz, vice-président de l'Union patronale suisse: «En adoptant un seuil unique pour la retraite (NDLR: proposition refusée par le peuple en 2004), cela permettra d'équilibrer les comptes pour quelques années supplémentaires. Mais à terme, l'âge de la retraite de tous les salariés devra tendanciellement tendre à augmenter de deux à trois ans d'ici à environ trente ans. Certains pays européens ont déjà entamé ce processus. C'est mathématique, étant donné l'accroissement de l'espérance de vie et le déficit démographique au niveau des jeunes. En revanche, ce serait mieux d'atteindre cet objectif par une flexibilisation de l'âge de la retraite que par une obligation légale valable pour tous. La prolongation d'une carrière devrait être soutenue par une évolution similaire du 2^e pilier et des encouragements et mesures auprès des employeurs.» Wolfgang Martz voit en outre dans le vote populaire tendant à limiter l'afflux de main-d'œuvre étrangère un facteur aggravant: «Cette votation aura pour conséquence une sensible diminution de la progression des recettes de l'AVS. De fait, le besoin de maintenir à leur poste les gens formés et encore productifs augmentera. Si cet équilibre entre les moyens et les prestations n'arrive pas à s'établir, un financement transitoire extérieur par le biais de la TVA s'imposera.» **◊ F.R.**

A l'heure où la Suisse doit composer avec une population qui vit plus longtemps et percevra ainsi des rentes à plus long terme, une énième révision de l'AVS semble s'imposer. Le Conseil fédéral a donc adopté les axes de la réforme «Prévoyance-vieillesse 2020», destinée à maintenir le niveau actuel des prestations et à consolider le financement de cette institution, dont certains estiment que, sans changement, les caisses devraient composer avec un manque à gagner de 2 à 8 milliards de francs d'ici à une dizaine d'années.

Dans les grandes lignes défendues par le ministre socialiste de l'Intérieur Alain Berset, on retrouve, en tête, un âge de la retraite rehaussé à 65 ans pour les femmes, une flexibilité de



«Tous les pronostics qui annonçaient la mort de l'AVS se sont révélés faux.»

Fernand Quartenoud
Service de la communication
de l'Union syndicale suisse

financement. Et ce financement est sûr, puisque les cotisations sont basées sur la productivité et les salaires qui en découlent. Raison pour laquelle tous les pronostics qui annonçaient la mort de l'AVS se sont révélés faux. Il n'a été nécessaire d'augmenter qu'une seule fois les sources de financement de l'AVS via la TVA, alors que le nombre des bénéficiaires n'a cessé de croître et celui des cotisants baissait constamment. Si un financement supplémentaire devient nécessaire, il sera temporaire puisque l'évolution démographique se renversera à nouveau...» Pour l'USS, le relèvement de l'âge de la retraite aggraverait la situation des personnes proches de la fin de leur vie professionnelle. «Le marché du travail ne serait d'ailleurs pas en mesure d'absorber cette main-d'œuvre supplémentaire, ajoute Fernand Quartenoud. Les milieux patronaux refusent d'engager des travailleurs et travailleuses âgés, voire s'en «débarrassent» avant l'âge ordinaire de la retraite. Enfin, beaucoup de ces personnes ne sont souvent pas en mesure de travailler jusqu'à l'âge de la retraite, car leur santé ne le leur permet plus.»

L'USS craint aussi une influence négative du «oui» à l'initiative sur l'immigration de l'UDC. «Si les bilatérales tombent, cela aura des effets négatifs sur le développement économique. Ce qui ira de pair avec une stagnation, voire une baisse des recettes de l'AVS. Les besoins d'un financement supplémentaire se feront alors rapidement sentir. Si cette initiative n'est pas mise en œuvre intelligemment, le système de financement de l'AVS sera en danger.» **◊ F.R.**

L'Union syndicale suisse (USS) ne veut pas entendre parler de baisse des prestations, comme l'impliquerait par exemple l'élévation de l'âge de la retraite des femmes. «Bien au contraire, il faut en discuter aujourd'hui d'une amélioration des prestations. Ensemble, les rentes des 1^{er} et 2^e piliers ne permettent actuellement pas de maintenir le niveau de vie antérieur. L'AVS doit donc être renforcée, comme le veut l'initiative AVSplus, explique le syndicaliste Fernand Quartenoud. Pour des petits et moyens revenus, c'est la prévoyance vieillesse la plus efficiente. Cela s'explique par son mode de financement social et ingénieux: comme les rentes sont plafonnées, mais pas les cotisations, les hauts revenus contribuent substantiellement au

Si la nature vous tient à cœur

Vous souhaitez laisser une trace. Pas seulement à votre descendance, mais plus largement au monde qui vous entoure. Avec un legs testamentaire à Pro Natura,

vous avez l'opportunité de vous engager pour la nature à long terme

Nous vous informons volontiers des différentes possibilités. Vous pouvez commander le matériel nécessaire ou alors prendre rendez-vous avec Agnes Kaelin pour un entretien confidentiel.

www.pronatura.ch/legs

Pro Natura
Dornacherstrasse 192
4053 Bâle
Tel. 061 317 91 91

Pro Natura - agir pour la nature, partout !

Pro Natura est avec plus de 100 000 membres la principale organisation de protection de la nature en Suisse. Elle défend les intérêts de la nature avec conviction et compétence. Pro Natura s'engage résolument pour la conservation à long terme des habitats et des espèces animales et végétales du pays.

Alp Flix GR

Les clés pour comprendre l'AVS

Tout le monde a déjà vu ces trois lettres, ne serait-ce que sur une feuille de salaire. En revanche, le fonctionnement de l'assurance vieillesse et survivants est un mystère pour la très grande majorité. Décryptage.

Sont obligatoirement assurées à l'AVS les personnes exerçant une activité lucrative, ainsi que les enfants et les personnes sans activité lucrative (étudiants, invalides, rentiers, conjoints au foyer, etc.). Tous sont tenus de cotiser, hormis les enfants et les conjoints sans activité lucrative, du moment que l'autre conjoint actif s'acquitte d'une cotisation équivalant au double de la cotisation minimale (soit 960 fr. à ce jour).

Pour les salariés, c'est l'employeur qui se charge de déduire du salaire mensuel les cotisations et de les verser à la caisse de compensation. Les indépendants se chargent de cette tâche eux-mêmes.

L'importance des cotisations

Le taux de cotisation en 2014 s'élève à 10,3%. Une moitié est versée par le salarié et l'autre par l'employeur. Les indépendants doivent s'acquitter de la totalité de la cotisation, qui s'élève à 9,7%. Le financement de l'AVS est assuré en majeure partie par les cotisations. S'y ajoutent, entre autres, des subventions fédérales (alimentées principalement par les taxes sur le tabac et les boissons distillées) et cantonales.

Les cotisations encaissées sont redistribuées pendant la même période aux ayants-droit.

Chaque assuré possède un compte individuel, où sont inscrits les revenus annuels sur lesquels il paie sa



Le projet d'Alain Berset vise, entre autres, à relever l'âge de la retraite pour les femmes à 65 ans.

cotisation. 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. ◦ F.W. | BCV

AVS: L'HISTOIRE D'UNE VIEILLE DAME

1880 La famille, les institutions d'utilité publique et l'Eglise jouent le rôle de l'AVS.

1891 L'Allemagne est le premier pays au monde à mettre en place un système d'assurance vieillesse.

Le système social mis en place dès **1883** en Allemagne sous l'instigation d'Otto von Bismarck fixait l'âge de la retraite à 70 ans, un âge que peu atteignaient, mais que dépassait alors le chancelier, âgé de 74 ans.

1904 Radicaux et socialistes réclament une AVS à l'échelle de la Confédération.

1925 Une votation populaire pose les fondements constitutionnels de l'AVS.

1931 60% de la population rejettent le premier projet de loi.

1947 Le peuple approuve la loi fédérale sur l'assurance vieillesse et survivants à 80%.

1948 Entrée en vigueur de la loi.

1957 L'âge de la retraite pour les femmes est abaissé, passant ainsi à 63 ans. Statu quo pour les hommes: 65 ans. Cette décision était motivée par le fait que la femme, malgré une espérance de vie plus longue, était «désavantagée à maints égards sur le plan physiologique: (...) ses forces physiques déclinent plus tôt, ce qui la contraint très souvent à abandonner ou à restreindre prématurément son activité lucrative.» (*Feuille fédérale*, 1956).

1964 Nouvel abaissement de l'âge de la retraite pour les femmes à 62 ans.

2001 L'âge de la retraite pour les femmes remonte à 63 ans (puis à 64 ans en 2005).

2012 Réforme des 1^{er} et 2^e piliers. Le projet du conseiller fédéral Alain Berset vise un relèvement à 65 ans de l'âge de l'AVS pour les femmes, un assouplissement de l'âge de départ à la retraite et un endiguement des retraites anticipées.

Le tour d'Europe des premiers piliers

ROYAUME-UNI

Age de retraite: 65 ans (H) et 60 (F) avec relèvement progressif à 65 ans d'ici à 2018.

Durée de cotisation: 30 ans.
Réforme: à partir de 2018, l'âge de la retraite va augmenter progressivement et simultanément pour les hommes et les femmes de 65 à 68 ans d'ici à 2046.

BELGIQUE

Age de retraite: 65 ans.
Durée de cotisation: 45 ans.

FRANCE

Age de retraite: 67 ans.
Durée de cotisation: entre 40 et 41,5 ans suivant l'année de naissance.
Réforme: relèvement de l'âge de la retraite de 65 à 67 ans pour les personnes nées à partir de 1951.

PORTUGAL

Age de retraite: 66 ans.
Durée de cotisation: 40 ans.

SUISSE

Age de retraite: 65 ans (H), 64 ans (F).
Durée de cotisation: 44 ans (H), 43 ans (F).

ESPAGNE

Age de retraite: 67 ans.
Durée de cotisation: 40 ans.
Réforme: relèvement de l'âge de la retraite à 67 ans d'ici à 2027.

DANEMARK

Age de retraite: 65 ans.
Durée de cotisation: 40 ans de résidence au Danemark.
Réforme: relèvement progressif de l'âge de la retraite 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. Selon les prévisions démographiques, l'âge de la retraite devrait se monter à 71 ans en 2045.

ALLEMAGNE

Age de retraite: relèvement progressif de 65 à 67 ans d'ici à 2029, l'âge de 67 ans devenant la norme.
Durée de cotisation: 45 ans.
Réforme: pour les personnes ayant cotisé pendant 45 ans, abaissement de l'âge de la retraite à 63 ans, puis relèvement progressif de ce seuil à 65 ans d'ici à 2029.

AUTRICHE

Age de retraite: 65 ans (H), 60 ans (F).
Durée de cotisation: 45 ans.
Réforme: de 2024 à 2033, augmentation progressive de l'âge de la retraite des femmes pour atteindre celui des hommes.

CROATIE

Age de retraite: 65 ans (H), 60 ans (F).
Durée de cotisation: minimum 15 ans, pas de maximum.
Réforme: relèvement progressif de l'âge de la retraite des femmes de 3 mois par an pour atteindre 65 ans en 2029.

MONTÉNÉGR

Age de retraite: 64 ans (H), 59 ans (F).
Durée de cotisation: 40 ans.
Réforme: augmentation annuelle de l'âge de la retraite de 6 mois pour atteindre 66 ans et 10 mois en 2024 (H) et 66 ans et 9 mois (F) en 2040 avec 15 ans de cotisation au minimum.

GRÈCE

Age de retraite: assuré avant le 1.1.93, 65 ans (H), 61 ans (F); assuré après le 1.1.93, 65 ans (H et F).
Durée de cotisation: 35 ans ou 10 500 jours.
Réforme: relèvement de l'âge de la 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).

ITALIE

Age de retraite: 66 ans (H), 62 ans et 63 ans et 6 mois pour les non-salariées (F).
Durée de cotisation: minimum 20 ans.
Réforme: relèvement progressif de l'âge de la retraite des femmes pour atteindre celui des hommes en 2018.

<65 ans 65 ans >65 ans

Deuxième pilier: la rente

Là encore, mieux vaut s'y prendre à l'avance pour déterminer ce que vous allez faire avec votre caisse de pension. Retirer immédiatement la totalité de vos avoirs ou bénéficier de votre rente mensuelle? Tout dépend évidemment de votre situation personnelle.

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

La totalité de ses avoirs sous forme de rentes La rente sera versée 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.

La totalité de ses avoirs en capital Le capital sera 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.

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 minimal sous forme de capital, mais le prélèvement en capital dépend des clauses inscrites dans le règlement de prévoyance.

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.

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.

6,8 % du capital de prévoyance.
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.

ou le capital?

Les points qui vont influencer la décision

A commencer par le niveau des prestations, du budget et de la situation financière. Les deux exemples ci-contre 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.

La sensibilité des personnes vis-à-vis de ce choix entre également en jeu.

Il y a ensuite la situation familiale et l'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 (cela est notifié dans le règlement). C'est souvent une des raisons pour lesquelles 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.

Le choix d'une combinaison rente/capital 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. ◦ F.W. | BCV

ÉVOLUTION DE LA FORTUNE

EXEMPLE 1

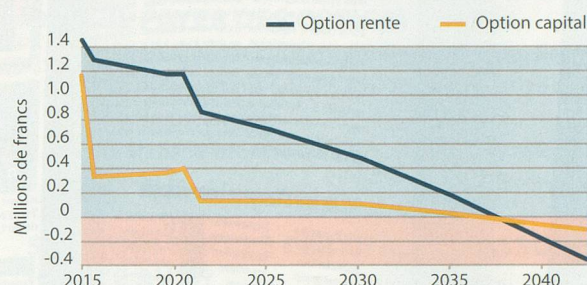
Couple sans enfant à charge, retraite à l'âge légal

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.



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.

Avec generations-plus.ch, vous êtes à la page!



S'INFORMER, PARTAGER, ÉCHANGER

Les nouvelles offres du site:



Le magazine et de l'actualité



La première communauté romande des 50 ans et plus



Une boutique en ligne



Des offres de voyages exclusives



Des nouveaux jeux tous les jours



PC & tablettes



Acteur de son temps

Prévoyance: testez vos connaissances!

PREMIER PILIER

1- QUI EST OBLIGATOIREMENT ASSUJETTI À L'AVS/AI?

- A. Toute personne domiciliée ou exerçant une activité lucrative en Suisse.
- B. Seules les personnes travaillant en Suisse sont assujetties.
- C. Tous les travailleurs dès leur 25^e anniversaire.

2- PEUT-ON PAYER DES COTISATIONS À TITRE FACULTATIF POUR BÉNÉFICIER ULTÉRIEUREMENT DE MEILLEURES PRESTATIONS?

- A. Oui, dans les mêmes conditions que le 2^e pilier.
- B. Non, nous ne pouvons payer, faute de base légale, que les cotisations fixées par les organes d'exécution de l'AVS et dues à ce titre.
- C. Oui, dès le 50^e anniversaire.

3- FAUT-IL CONTINUER À PAYER DES COTISATIONS SI ON EXERCE UNE ACTIVITÉ LUCRATIVE APRÈS AVOIR ATTEINT L'ÂGE DE LA RETRAITE AVS?

- A. Non, il n'y a plus de cotisation à payer dès que l'âge légal est atteint.
- B. Oui, pour autant que le salarié travaille au moins à 50%.
- C. Oui! Toutefois, une franchise de 1 400 fr./mois ou de 16 800 fr./année civile est prise en compte pour le calcul des cotisations.

4- LE CONJOINT SANS ACTIVITÉ LUCRATIVE DOIT-IL PAYER DES COTISATIONS?

- A. Oui, puisque les cotisations sont individuelles.
- B. Non, pour autant que l'autre conjoint cotise au moins 960 fr./année civile.
- C. Oui, dans la mesure où ses revenus sont inférieurs à 21 060 fr.

5- À QUOI SERT LE CERTIFICAT D'ASSURANCE (CARTE AVS)?

- A. Il sert uniquement aux personnes astreintes au service militaire pour le contrôle des jours de service.
- B. Il sert de confirmation à l'inscription au registre des personnes assurées.
- C. Il ne sert à rien.





DEUXIÈME PILIER

6- EST-CE QUE JE PEUX RETIRER MON CAPITAL LPP EN ESPÈCES SI JE QUITTE DÉFINITIVEMENT LA SUISSE?

- A. Oui, puisque je ne cotiserai plus dans le cadre de ma caisse de pension.
- B. Si le départ se fait dans un état membre de l'UE, le retrait en capital n'est pas possible.
- C. Oui, pour autant que je m'acquitte de l'impôt à la source.

7- EST-CE QU'UNE PERSONNE DIVORCÉE A DROIT À UNE RENTE DE SURVIVANT EN CAS DE DÉCÈS DE L'EX-CONJOINT?

- A. Oui, pour autant que le mariage ait duré plus de 10 ans, que l'ex-conjoint ait bénéficié d'une rente ou d'une indemnité en capital en vertu du jugement de divorce et que l'ex-conjoint ait un enfant à charge ou qu'il ait atteint l'âge de 45 ans.
- B. Non, puisqu'en cas de divorce, il y a dissolution du régime matrimonial, ce qui rend caduc les prestations du 2^e pilier.
- C. Oui, pour autant que l'ex-conjoint n'ait pas atteint l'âge de 45 ans.

8- JE TRAVAILLE À MI-TEMPS, SUIS-JE ASSURÉ(E) À LA LPP?

- A. Non, puisqu'il faut travailler au minimum à 60% pour être affilié.
- B. Si le salaire du mi-temps dépasse 21 060 fr./année, la personne est obligatoirement affiliée.
- C. Oui, puisque l'affiliation est obligatoire pour toutes personnes travaillant en Suisse.

9- EST-CE QUE TOUS LES ASSURÉS AU 2^E PILIER SONT SOUMIS AUX MÊMES RÈGLES POUR LE CALCUL DES PRESTATIONS?

- A. Oui, le système fonctionne comme l'AVS.
- B. Non, chaque caisse de pension est libre d'offrir les prestations qu'elle veut.
- C. Pour les prestations obligatoires, fixées par la loi (minima légaux), les caisses de pension offrent des prestations identiques. Par contre, elles sont libres d'offrir ou non des prestations sur-obligatoires, allant au-delà des minima légaux.

10- LES PERSONNES AU CHÔMAGE SONT-ELLES ASSURÉES DANS LE CADRE DU 2^E PILIER?

- A. Non, puisqu'elles n'ont plus de revenu lié à une activité lucrative.
- B. Oui, pour autant que le salaire journalier perçu dépasse 80 fr. 90.
- C. Oui, pour autant que le taux de chômage dépasse 50%.

TROISIÈME PILIER

11- UNE PERSONNE QUI ATTEINT L'ÂGE DE LA RETRAITE ET QUI ARRÊTE DE TRAVAILLER LE 1^{ER} FÉVRIER, PEUT-ELLE COTISER AU 3^E PILIER A (LIÉ) AU MOIS DE JANVIER?

- A. Absolument.
- B. La cotisation sera de 1/12.
- C. Non, puisqu'il n'y a pas de possibilité de cotiser l'année où l'âge légal de la retraite est atteint.

12- PUIS-JE RETIRER MON 3^E PILIER DEUX ANS AVANT L'ÂGE LÉGAL DE LA RETRAITE POUR UN ACHETER UNE NOUVELLE VOITURE?

- A. Non, puisque l'achat d'une voiture n'est pas un critère de retrait.
- B. Oui, le retrait du 3^e pilier peut se faire dans les 5 années qui précèdent l'âge légal de la retraite.
- C. Oui, pour autant que le capital soit supérieur à 20 000 fr.

13- EST-CE QU'IL Y A UN IMPÔT À PAYER LORS DU RETRAIT DU 3^E PILIER A (LIÉ)?

- A. Du moment qu'il s'agit de prévoyance privée, avec des conditions strictes, il n'y a pas d'impôt perçu.
- B. Il y a un impôt à la source en fonction du montant retiré.
- C. Un impôt sur le revenu, séparé des autres revenus et à un taux «préférentiel», est perçu.

14- LES COTISATIONS ISSUES DE LA PRÉVOYANCE DU 3^E PILIER B (LIBRE) SONT-ELLES DÉDUCTIBLES FISCALEMENT?

- A. Oui, tout comme les cotisations au 3^e pilier A (lié).
- B. Oui, dans certains cas. Il existe une déduction forfaitaire pour les primes et cotisations d'assurance. Elles sont cependant variables selon les normes en vigueur dans les cantons.
- C. Non, c'est entre autre pour cela que cette prévoyance est qualifiée de «libre».

15- SI JE CONTINUE DE TRAVAILLER AU-DELÀ DE L'ÂGE LÉGAL DE LA RETRAITE, PUIS JE CONTINUER À COTISER DANS LE CADRE DU 3^E PILIER A (LIÉ)?

- A. Non, puisque les cotisations ne peuvent plus être déductibles après l'âge légal de la retraite.
- B. Oui, dans la mesure où il y a une affiliation auprès de l'AVS et un revenu lié à une activité lucrative.
- C. Oui, pour autant que le degré d'activité se monte à 50% au minimum.

Réponses : 1/A - 2/B - 3/C - 4/B - 5/B - 6/B - 7/A - 8/A - 9/C - 10/A - 11/A - 12/B - 13/C - 14/B - 15/B

Planification financière pour la retraite

Les choix à effectuer lors de la préparation à la retraite sont importants et nécessitent l'accompagnement de professionnels.

Pour répondre à la situation spécifique de chacun, nos planificateurs financiers offrent des solutions sur mesure vous permettant d'atteindre vos objectifs.

Fixez un rendez-vous sans engagement avec le spécialiste de votre canton, pour effectuer un premier pas vers un passage à la retraite réussi.

JU



Steeve Brahier

Conseiller en prévoyance

Tél. 032 465 13 52

steeve.brahier@bcj.ch



NE



Sandra Hegetschweiler

Conseillère Planification financière

Tél. 032 723 63 10

sandra.hegetschweiler@bcn.ch



FR



Patrice Dupont

Planificateur financier

Tél. 026 350 74 88

patrice.dupont@bcf.ch



VD



Fabrice Welsch

Chef Dpt. Prév. et conseils financiers

Tél. 021 212 25 54

fabrice.welsch@bcv.ch



VS



Laurent Debons

Planificateur financier

Tél. 027 324 62 65

laurent.debons@bcvs.ch



Avec les solutions de prévoyance de :



Comment choisir au mieux son 3^e pilier?

Quelle différence entre 3^{es} piliers lié (3a) et libre (3b), quels avantages fiscaux, combien verser, quand peut-on retirer son argent? Avocate à la FRC, Florence Bettschart répond aux questions que vous vous posez devant une offre pléthorique.

Le 3^e pilier, c'est ce que l'on appelle la prévoyance individuelle. Cela signifie que chacun peut la constituer en tout temps et sur une base volontaire. Elle est destinée à combler les lacunes des 1^{er} (AVS) et 2^e piliers (prévoyance professionnelle). Aujourd'hui, aussi bien les banques que les assurances proposent des produits de 3^e pilier, liés ou pas à des fonds de placement, à des produits d'assurances. On se retrouve donc devant une multitude d'offres et il est parfois difficile de choisir.

3^e pilier lié (3a) ou libre (3b)?

En général, lorsque l'on parle de 3^e pilier, on pense au 3^e pilier lié, soit le 3a. Il est destiné à toutes les personnes exerçant une activité lucrative (salariés ou indépendants). Attention! Les règles ne sont pas les mêmes, si l'on est ou non déjà affilié à une caisse de pension. Ainsi, en 2014, si l'on est déjà dans une institution de prévoyance, on peut verser sur son compte de 3^e pilier au maximum 6 739 francs. Celui qui est indépendant et qui n'a pas de caisse de pension peut verser 20% de son revenu annuel, mais au maximum 33 696 francs. Ces montants sont revus sur le plan fédéral, en règle générale tous les deux ans. Le 3^e pilier libre (3b), lui, porte bien son nom. Il s'agit d'une assurance, dont la durée, les montants versés, les objectifs, les bénéficiaires sont

au libre choix du preneur. Ainsi, le preneur d'assureur, la personne assurée et le payeur de primes peuvent être trois personnes différentes. L'échéance peut être déterminée librement (par exemple, 70 ans).



«Les déductions sont assez limitées en ce qui concerne le 3^e pilier b.»

FLORENCE BETTSCHART
RESPONSABLE POLITIQUE & DROIT, FRC

Le but de la prévoyance libre est un peu différent de celle liée. La première va plutôt toucher la personne qui souhaite se protéger en cas de maladie ou d'accident, et, ainsi en cas de pertes de revenus, conserver inchangé son niveau de vie. Cela permet également à l'assuré de prendre des mesures de prévoyance en faveur de ses proches, afin que ceux-ci puissent conserver leur niveau de vie usuel après son décès. Tandis que le 3^e pilier b vise plutôt l'épargne pour sa retraite.

Quels avantages fiscaux?

C'est la différence principale entre les deux 3^{es} piliers: alors que, pour le pilier 3a, l'entier des versements

(soit les montants indiqués ci-dessus) peut être déduit du revenu, les déductions sont assez limitées en ce qui concerne le 3^e pilier b. La plupart des cantons prévoient la possibilité de déduire fiscalement les primes d'un 3^e pilier libre, avec des conditions qui sont modifiées chaque année. Certains cantons sont assez généreux, tandis que d'autres pas du tout.

Mais il ne faut pas croire que l'on ne paiera jamais d'impôts sur ces versements: lorsque l'on retire son 3^e pilier, on s'acquittera à ce moment-là des impôts sur la somme touchée, en principe à un taux réduit.

Combien verser?

Pour ouvrir un compte de 3^e pilier, il faut tout d'abord avoir les moyens. Pour le 3a, on peut très bien ne pas verser le montant maxi-

mum et, au fil des années, augmenter sa participation. On pourra déjà déduire la somme versée chaque année de ses impôts. Par contre, pour le 3^e pilier b, on prévoit le paiement de primes que l'on s'engage à payer pendant la durée du contrat.

Quand peut-on retirer son argent?

Les règles sont strictes pour la prévoyance liée: le retrait des fonds est possible au plus tôt cinq ans avant l'âge ordinaire de la retraite, lorsque l'on se met à son compte, lors d'un changement d'activité indépendante (si l'on est déjà indépendant), en cas de départ définitif de la Suisse, lors



de l'achat d'un logement ou en cas de perception d'une rente entière de l'AI. Pour la prévoyance libre, cela dépend de la durée et des conditions choisies lors de la signature du contrat.

Quel produit choisir?

C'est là que le bât blesse, en particulier pour le 3b. Pour le 3^e pilier a, seules deux formes de prévoyance sont possibles de par la loi: soit un compte de prévoyance auprès d'une institution bancaire, soit une police de prévoyance auprès d'une compagnie d'assurances. Pour le 3^e pilier b, la multitude de produits (assurances-vie, fonds de placement, comptes, titres, etc.) rend le choix très difficile à faire. Les risques sont évidemment plus grands et le capital n'est parfois pas garanti. ° F.B. | FRC

3 CONSEILS SUR LE 3^E PILIER

1 Déductions fiscales

Sur ce plan, le pilier 3a est particulièrement intéressant, puisque l'entier des versements peut être déduit de son revenu annuel.

2 Globalité de la prévoyance

Si l'on a une bonne caisse de pension, en sus de l'AVS, on peut se poser la question de savoir si l'on a besoin d'un 3^e pilier. Par contre, dans le cas contraire, si l'on veut maintenir son niveau de vie à la retraite, mieux vaut constituer un 3^e pilier.

3 Banque ou assurance?

L'avantage du compte bancaire est que celui-ci offre un taux d'intérêt préférentiel (par rapport à un compte d'épargne classique) et que les versements sont libres. Si, durant une année, on ne peut rien verser, cela ne pose pas de problème. Par contre, l'assurance vous permettra de toucher des prestations en cas d'invalidité ou de décès, mais vous serez obligé de payer les primes convenues selon le contrat.

Comment décrypter votre certificat de prévoyance?

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 notamment d'avoir une vue d'ensemble du montant de vos avoirs de prévoyance (épargne) ou une projection de vos prestations de retraite avec les taux actuellement en vigueur.

Chaque IP possède son propre certificat de prévoyance. Pour bien le comprendre, il faudra, le plus souvent, vous adresser à votre IP, qui pourra vous l'expliquer dans le détail.

Salaires annuels

Le salaire déterminant est votre rémunération brute annuelle ①. Le salaire assuré pour l'épargne et les risques ③ ab 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 dé-

terminant une déduction de coordination ②. Cette dernière sert en fait à coordonner les prestations du 2^e pilier avec celles du 1^e 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) ④ ou si vous avez prélevé un montant dans le cadre du financement de votre propre logement ⑤.

Ensuite est indiqué le montant des cotisations épargne employé-employeur ⑥ 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 ⑦ est ensuite appliqué sur le capital épargne, sur les apports de libre passage et sur les versements volontaires.

Le total de votre épargne en fin d'année est indiqué ⑧, de même que le montant minimal de votre capital épargne si vous aviez été assuré uniquement selon les exigences minimales définies par la LPP ⑨; ce montant est mentionné à titre comparatif et est inclus dans le capital épargne au 31 décembre.

Votre IP peut ajouter le capital épargne présumé au jour de votre retraite ⑩. Il est conseillé de prendre ce chiffre avec des pinces, surtout si vous êtes jeune. En effet, le taux d'intérêt utilisé pour la projection du capital épargne peut varier au cours des années.

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 ⑪ et la somme disponible que vous pourriez prélever par anticipation dans le cadre de l'encouragement à la propriété du logement ⑫.

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, 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'intérêt appliqués sur l'épargne jusqu'à votre retraite et en fon-

DEUXIÈME PILIER - SALAIRE ASSURÉ MINIMUM LÉGAL

Salaire excédentaire			15 760
84 240			
Salaire coordonné = salaire assuré	25 430	59 670	59 670
Déduction de coordination	24 570	24 570	24 570
Salaire AVS	50 000	84 240	100 000

CERTIFICAT DE PRÉVOYANCE AU 31.12

Contrat n° :

Données personnelles du bénéficiaire

Nom	XXXX	Date d'affiliation	01.06.2000
Prénom	XXXX	Etat civil	Célibataire
N° AVS	XXX.XX.XXX.XXX	Date de mariage	
Sexe	Masculin	Retraite réglementaire	01.02.2035
Date de naissance	15.01.1970		

Salaires annuels CHF

Salaire déterminant	1	
Déduction de coordination	2	60 000.00
Salaire assuré pour l'épargne	3 a	23 205.00
Salaire assuré pour les risques	3 b	36 795.00
		36 795.00

Constitution de l'épargne

Epargne accumulée au 01.01		
Apports de libre passage, rachats	4	13 628.00
Retraits anticipés, remboursements	5	0.00
Divers		0.00
Cotisations affectées à l'épargne	6	0.00
Intérêts totaux (3,25%)	7	3 679.50
Epargne accumulée au 31.12	8	442.90
(dont avoir de vieillesse minimal selon la LPP : 17 453.80)	9	17 750.40
Epargne présumée et projetée à 2,5% au 01.02.2035	10	234 273.00

Libre passage et encouragement à la propriété

Prestation de libre passage	11	
Montant disponible pour l'accession à la propriété du logement	12	17 750.40
		0.00

Prestations assurées

Retraite

Capital vieillesse selon règlement au 01.02.2035	13	
Rente annuelle de vieillesse dès le 01.02.2035		234 273.00
Rente annuelle d'enfant de retraité		15 904.80
		3 181.20

Invalidité

Rente annuelle d'invalidité (délai d'attente 24 mois)	14	
Rente annuelle d'enfant d'invalidité		11 232.60
		2 246.40

Décès

Rente annuelle de conjoint	15	
Rente annuelle d'orphelin		6 739.80
		2 246.40

Remarques

Rachat maximal possible (sous réserve des dispositions légales et réglementaires) 16 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

Le certificat tel que vous le recevez. Incompréhensible sans quelques solides explications!

tion du taux de conversion effectivement appliqué au jour de la retraite pour convertir le capital en rentes. 13 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 rente. S'il choisit le capital, l'enfant n'aura pas de rentes. Ensuite est inscrit le montant

maximal pouvant être versé par l'IP à un assuré en cas d'invalidité complète reconnue par l'AI 14; 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'invalidité. Pour finir, le certificat précise le montant maximal pouvant être versé au conjoint d'un assuré décédé, dans la mesure où les conditions du règlement sont remplies 15. La rente d'orphelin

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

Remarques

Dans ce certificat, le montant maximal pouvant être versé volontairement par l'assuré pour compléter ses prestations de prévoyance (rachat) est indiqué à la fin du document 16. ° F.W. | BCV

L'énigmatique taux de

Il est toujours évoqué dans le calcul des rentes, mais à quoi sert-il?

Dans le cadre du 2^e 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. Si votre avoir de vieillesse est de 500 000 fr. à l'âge de la retraite et que le taux de conversion est de 6,8 %, vous recevrez une rente annuelle de 34 000 fr. Le taux minimal est fixé par le Conseil fédéral; les caisses de pension restent libres d'appliquer un taux plus élevé.

Comment le taux de conversion est-il fixé? Le niveau du taux de conversion est principalement influencé par deux facteurs: l'espérance de vie et l'espérance de rendement. La pre-

mière 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 2003 et 2013) et non celle d'une génération donnée (ex.: les personnes partant en retraite en 2014). Ainsi, pour des personnes partant à la retraite en 2014, 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 3,5 %, mais la Suisse alémanique connaît aussi des taux de 2%.

Une diminution du taux de conversion signifie une anticipation de baisse des rendements futurs et, par conséquent, du taux technique. Il peut aussi être dû, comme dans le cas de la première révision de la LPP, à la prise en compte de l'évolution de l'espérance de vie.

Si les rendements sont meilleurs que prévus

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



conversion

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 entre 2008 et 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.

Quelle part du 2^e pilier 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 surobligatoire 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 concernés?

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 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 pas de conséquences directes sur les assurés. Cependant, les institutions de prévoyance devront étudier l'adéquation du taux technique utilisé pour le calcul de leurs engagements. A noter que, 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... ◦ F.W. | BCV

RECHERCHE DE CONSENSUS

Selon le projet «Prévoyance 2020», le taux de conversion sera abaissé progressivement de 6,8% à 6%, à raison de 0,2% par an pendant 4 ans. Pourquoi?

Les rendements attendus pour garantir un taux de 6,8% ne sont pas toujours atteints. S'y ajoute l'allongement de l'espérance de vie, impliquant le versement de rentes durant une plus longue période. Toutes les institutions de prévoyance n'ont pas encore retrouvé leur situation précédant la crise de 2008-2009. Même si les tables de mortalité montrent un allongement de l'espérance de vie et donc une nécessaire baisse du taux de conversion, la proposition de 6% vise probablement à chercher un consensus autour du 6,4% souhaité par les compagnies d'assurance, moyenne entre le taux actuel de 6,8% et celui mentionné dans la réforme. Le taux de conversion ne devrait pas être inscrit dans la loi, mais dépendre des placements et de l'espérance de vie moyenne des assurés de chaque institution de prévoyance. En effet, une caisse de pension d'un établissement financier ne peut avoir un taux de conversion de même niveau qu'une institution du bâtiment. Comme au Liechtenstein, le taux de conversion ne devrait relever que de la seule responsabilité du conseil de fondation. Dans ce pays, cette pratique n'a impliqué aucun dumping social.

DÉFINITIONS UTILES

TAUX DE CONVERSION

Il permet de convertir le capital de prévoyance épargné en une rente.

TAUX TECHNIQUE

Il 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.

PRESTATIONS OBLIGATOIRES

Prestations du 2^e pilier minimales fixées par la loi.

PRESTATIONS SUROBLIGATOIRES

Prestations du 2^e pilier pouvant s'ajouter aux prestations obligatoires. Elles sont décidées et déterminées par chaque caisse de pension.

La rente viagère, le gage d'une **retraite sereine**

Le 3^e pilier sous forme de rentes viagères reste un moyen de prévoyance très sûr. Pierre Zumwald, Directeur général des Rentes Genevoises, fait le point sur ce thème.

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 régulier à la retraite. Mais l'environnement économique jouant, le regard que l'on porte sur sa prévoyance peut varier d'une année à l'autre. Il est donc bon de bien se rappeler les enjeux de celle-ci.

Le système de prévoyance suisse repose sur trois piliers et présuppose que le revenu à la retraite représentera 80% du salaire. Le 1^{er} pilier (l'AVS) et le 2^e 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 2^e pilier (quand elle existe) et par la prévoyance individuelle, le 3^e pilier. Relevons que le Conseil fédéral a lancé en 2013 le projet de réforme «Prévoyance vieillesse 2020». Celle-ci a pour objectif de maintenir le niveau des prestations, d'assurer à long terme un financement suffisant des 1^{er} et 2^e piliers, et d'adapter les prestations de l'AVS et de la prévoyance professionnelle aux nouveaux besoins, à commencer par la souplesse en ce qui concerne la transition de la vie active à la retraite. Qu'est-ce qu'un 3^e pilier sous forme de rentes viagères? La notion de «viagère» signifie que la rente sera versée jusqu'au décès de son bénéficiaire. Elle comprend donc une couverture d'assurance qui couvre le risque de longévité.



La rente du 3^e pilier offre des avantages indéniables en comparaison de nombreuses autres formes de prévoyance.

PIERRE ZUMWALD,
DIRECTEUR GÉNÉRAL DES RENTES GENEVOISES

L'addition des rentes issues des 1^{er}, 2^e et 3^e piliers constitue un revenu fixe, garanti à vie. Mais comment fonctionne le 3^e pilier?

La rente issue du 3^e pilier fait 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 3^e 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 3^e 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, les caisses de pension ou des courtiers peuvent aider dans cette démarche.

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

La rente du 3^e pilier est construite à la base comme un produit financier, même si elle est un produit d'assurance. Il est nécessaire de différencier ce qui est garanti de ce qui ne l'est pas, de connaître le risque lié au produit et de savoir qui le supporte: le client ou l'assureur. La plupart du temps, le montant de la participation aux excédents n'est pas garanti, mais comme dans toute démarche commerciale, il est mis en avant pour convaincre l'assuré que le produit

est performant. Ces dernières années, la presse s'est déjà fait l'écho du recul, voire de la suppression, de la participation aux excédents (partie non garantie) par certaines compagnies.

Depuis un moment, les marchés sont marqués par des taux d'intérêt très bas qui pénalisent le rendement des polices d'assurance. Si cet élément doit bien entendu être intégré dans la réflexion, il ne faut pas oublier le coté viager de la rente qui permet son paiement jusqu'à la fin de la vie de l'assuré, même si le capital constitué a été épuisé (voir graphique).

Bien lire les conditions

Le contrat est le seul document qui fait foi. Il est important de 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 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 des crises financières. Cette dernière décennie, le monde financier a connu plusieurs crises et les marchés financiers n'ont jamais payé, par exemple, des taux hors risque aussi bas (obligations de la Confédération à 10 ans paient moins de 1%). Les conditions de modification de contrat ou de sortie de contrat doivent être prises en considération, afin de ne pas se trouver l'otage d'une décision trop rapide, sans en avoir pesé toutes les conséquences.

Une fois ces questions réglées, la rente du 3^e 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

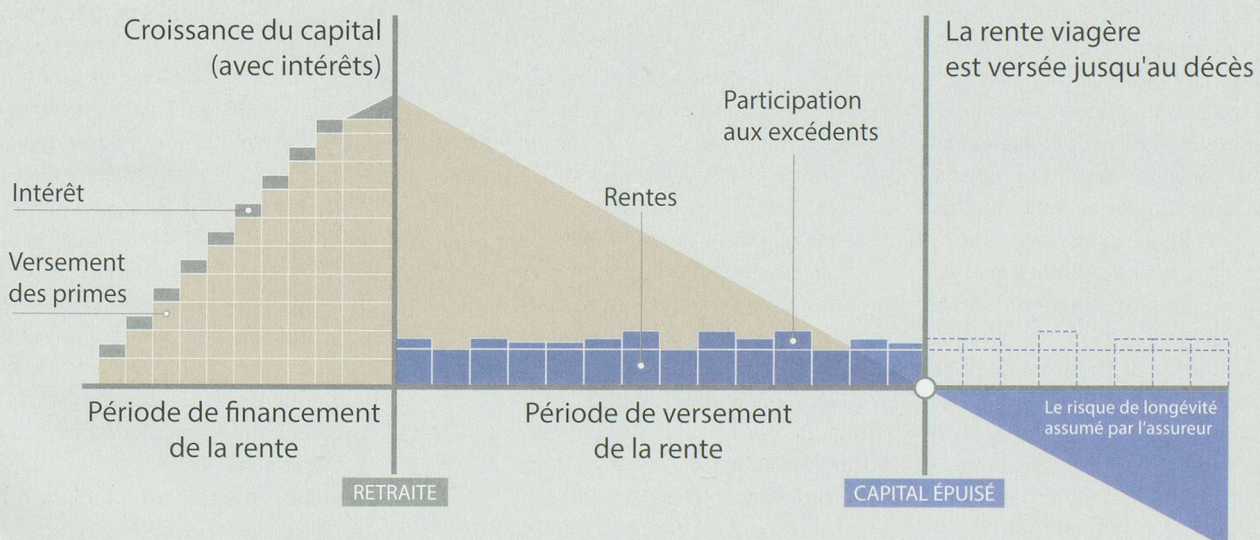
financement, de nombreuses options peuvent compléter la constitution du capital et couvrir des risques particuliers: risque décès, risque d'invalidité, libération du paiement des primes, etc.

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 permettra de répondre aux 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. ° P.Z. | R.G.

LA RENTE VIAGÈRE COUVRE LE RISQUE DE LONGÉVITÉ



Etablissez votre **budget retraite** dès maintenant!

Sans peindre le diable sur la muraille, il est toujours préférable de prévenir que de guérir. Et pour cela, il faut tenir compte d'un certain nombre de paramètres. Marche à suivre.

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 3^e 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.

Quelle sera votre rente 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.

Un retrait du capital?

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.

A vous de jouer!

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 «calculatrices cantonales» sur internet. ◊ F.W. | BCV

Fiche pratique: faites votre budget!

MON BUDGET POUR MA RETRAITE

DÉPENSES ANNUELLES	ACTUELLEMENT	PENDANT LA RETRAITE
HABITAT		
Intérêts hypothécaires / Loyer		
Frais accessoires (électricité, eau, chauffage)		
Entretien/réparations		
Téléphone, radio, télévision		
Assurances		
Assurances maladie et accidents		
Ménage, RC, véhicule		
Assurance vie		
Autres (p. ex.: cotisations au 3 ^e pilier A)		
SANTÉ		
Médecin, dentiste, opticien (franchise)		
Hygiène, cosmétiques		
MÉNAGE		
Alimentation, boissons		
Repas pris à l'extérieur		
Habillement		
Journaux, magazines		
Divers (p.ex. animaux)		
TRANSPORTS		
Transports publics		
Véhicule-s (carburant, entretien)		
LOISIRS		
Hobbies		
Sorties, excursions		
Livres, formation continue		
Vacances		
DIVERS		
Cotisations à des associations		
Cadeaux, dons		
Pensions alimentaires		
Réserve, imprévus, autres		
IMPÔTS		
Charge fiscale		
Total des dépenses		
REVENUS ANNUELS	ACTUELLEMENT	PENDANT LA RETRAITE
Revenu de l'activité principale et/ou accessoire		
1 ^{er} pilier rente		
2 ^e pilier LPP rente		
3 ^e pilier rente (viagère / privée)		
Revenus de valeurs mobilières		
Revenus immobiliers		
Autres revenus		
Total des revenus		
CAPITAUX DISPONIBLES	ACTUELS	À VENIR
Comptes courants, épargne, liquidités		
Placements (type :)		
2 ^e pilier LPP capital (en place de la rente ci-dessus)		

Avec Clubilis vivez une retraite heureuse et animée !

Communauté de membres pour échanger loisirs et voyages

80 thématiques culturelles, sportives
gastronomiques et découvertes

Sorties, Weekends, Voyages à partager en bonne compagnie

agenda des voyages et découvertes 2015 déjà en ligne



CONNAISSANCE 3

L'UNIVERSITÉ DES SENIORS

Aimez-vous découvrir des univers culturels ou scientifiques ?

Passerelle entre le savoir universitaire et la société, Connaissance 3 est une université faite par et en priorité pour les seniors. Elle est néanmoins ouverte à toutes et à tous, sans limite d'âge ni considération de diplôme.

- CONFÉRENCES, dans 14 localités du canton de Vaud
- COURS ET SÉMINAIRES, à Lausanne et Yverdon-les-Bains
- VISITES CULTURELLES, partout en Suisse et même plus loin

Découvrez notre programme sur www.connaissance3.ch



Comment faire face à un **chômage tardif**?

Les temps ont changé. Aujourd'hui, de nombreux quinquagénaires peuvent se retrouver sur la touche professionnelle, à la suite de restructurations.

Question: comment subsister jusqu'à la retraite et assurer ses vieux jours?

Les 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. A noter toutefois que si les plus de 50 ans ne représentaient qu'à peine 26% des chômeurs l'an passé, leur part s'élevait en revanche à 41,5% dans le groupe des sans-emploi de longue durée (depuis un an et plus), selon le cabinet international de transition de carrière Lee Hecht Harrison à Zurich. Preuve que les compétences acquises par un salarié plus âgé ne constituent souvent pas un atout en regard de charges sociales supérieures. Perdre son emploi conduit à une nette diminution du revenu. Il est donc recommandé de se rendre rapidement auprès de l'office régional de placement.

Vous avez droit à des indemnités de chômage si:

- + vous avez cotisé un minimum de 12 mois durant les deux années précédant la perte de l'activité lucrative.
- + vous êtes apte au placement.
- + vous participez à une mesure de réinsertion.
- + vous êtes suivi par un office régional de placement.

Durée des indemnités

Au-delà de 55 ans et si vous avez cotisé à l'assurance chômage pendant 22 mois au moins, vous bénéficierez d'un nombre d'indemnités journalières fixé à 520. A moins de 4 ans de l'âge de la retraite, vous pourrez obtenir 120 indemnités supplémentaires. Les indemnités de chômage se calculent à par-

tir du gain assuré, compris entre 500 fr. et 10 500 fr., qui correspond à la moyenne des derniers salaires. En cas de 13^e 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'excéderont 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 est conseillé de contracter une assurance perte de gain auprès d'une caisse maladie.

Pas exempté de cotisations

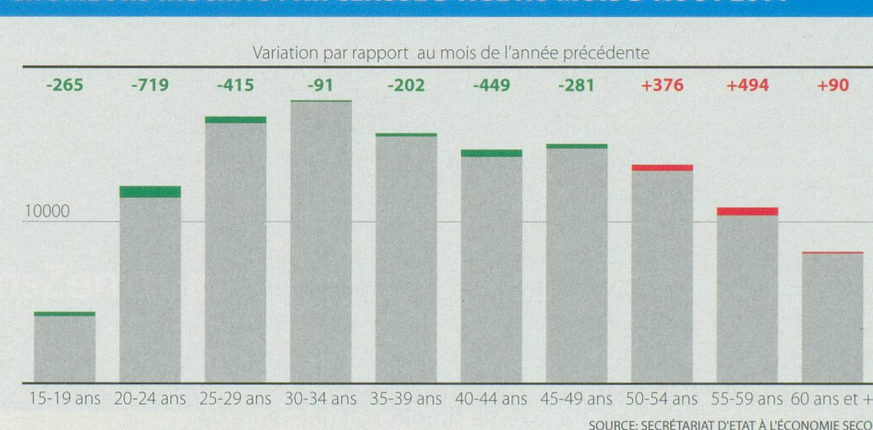
Les cotisations AVS sont automatiquement déduites de l'indemnité journalière au taux des salaires et versées à la caisse de compensation. En fin de droits, le chômeur

doit s'annoncer à cette caisse ou à son agence AVS communale pour être enregistré comme personne sans activité lucrative.

Pour ce qui concerne le deuxième pilier, seules les indemnités journalières supérieures à 80 fr. 90 sont soumises à cotisation, uniquement 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 pour moitié à charge de l'assuré, l'autre moitié étant versée par l'assurance chômage (cotisation totale de 1,25%). Si vous désirez maintenir votre épargne du deuxième pilier auprès de l'institution supplétive, vous devrez cotiser facultativement. En sus, une cotisation de 2,63% pour l'assurance accidents non professionnels est déduite des indemnités.

Bien sûr, le demandeur d'emploi peut s'acquitter des cotisations au pilier 3A aussi longtemps qu'il reçoit des prestations de l'assurance chômage, de la même manière qu'un salarié, mais ce n'est pas une obligation. ° F.W. | BCV

CHÔMEURS INSCRITS PAR CLASSE D'ÂGE AU MOIS D'AOÛT 2014



Une retraite anticipée: oui, mais à quel prix?

C'est tentant. Mais avant de foncer tête baissée, il vaut mieux connaître les tenants et les aboutissants de cette décision. Décryptage

Cesser son activité est une étape importante qu'il faut préparer. La partie financière doit être planifiée par des décisions réfléchies. Plus la question sera traitée tôt, plus le risque de se retrouver à ne pouvoir répondre à ses besoins se trouvera diminué.

Versement des prestations de l'AVS (1^{er} 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

Attention, la perception d'une rente anticipée n'exclut pas l'obligation de cotiser à l'AVS jusqu'à l'âge ordinaire de la retraite.

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 tout au long de sa retraite.

La rente de retraite sera réactualisée dès que l'âge ordinaire de re-

traite est 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, pris 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.

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 (au minimum 480 fr. et au maximum 24 000 fr.) par année. Cet élément doit être intégré lors de l'évaluation des dépenses prévisibles.

La caisse de pension (2^e pilier)

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

ANTICIPER SA RENTE AVS PEUT COÛTER CHER

Anticiper sa retraite se planifie pour éviter de péjorer ses rentes. En effet, l'AVS offre la possibilité de percevoir une rente avant l'âge ordinaire de la retraite en anticipant le versement d'une ou de deux années au maximum. Cette anticipation a toutefois un coût qui n'est pas identique pour tous, notamment pour les couples dont les deux conjoints travaillent.

Pour l'AVS, la rente anticipée est un montant avancé... remboursable. Ainsi, elle est diminuée de 6,8% par année d'anticipation, si l'assuré est célibataire ou s'il est marié et que son conjoint est déjà retraité. La mauvaise surprise survient lorsque l'un des conjoints décide de prendre une rente anticipée alors que l'autre travaille toujours. L'AVS estime que l'assuré qui a bénéficié d'une rente simple (pour personne seule) anticipée pendant une année doit rembourser une année de rente simple, quand bien même il perçoit, par la suite, une demi-rente de couple, plafonnée à 150% de la rente simple.

Un exemple: Madame anticipe de deux ans. Elle reçoit alors une rente complète de personne seule de 2 340 fr. par mois, réduite de 13,6% ($2 \times 6,8\%$), soit 318 fr. par mois. Lorsque son mari prend sa retraite trois ans plus tard, Madame ne bénéficie plus que d'une demi-rente de couple ($3510 / 2 = 1\,755$ fr.), moins la réduction de 318 fr. calculée initialement sur la rente simple, soit une rente de 1 437 fr. Au final, la diminution n'est pas de 13,6%, mais de 18,1%.

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 2^e 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.

L'assurance individuelle (3^e 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 du 3^e pilier et n'est constituée que par des cotisa-

tions 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. Cela 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. ◦ F.W. | BCV

MENACE SUR LES FINS DE CARRIÈRE

Dans le concept global «Prévoyance 2020» du Conseil fédéral, plusieurs mesures sont prévues pour pérenniser le système social suisse face à l'évolution démographique. Parmi celles-ci figure le relèvement de l'âge de la retraite anticipée de 58 à 62 ans.

Cette mesure pourrait affecter l'employabilité des seniors et leur prévoyance. L'entreprise pourrait se séparer prématurément de ses employés âgés par le biais d'un licenciement plutôt que par une préretraite s'il fallait conserver ces seniors quatre ans de plus. Ce manque de flexibilité les contraindrait à prendre leur capital LPP à la place de la rente. L'âge de la retraite anticipée reste un outil de gestion des effectifs pour les caisses de pension. Plus la différence qui la sépare de l'âge de la retraite s'amenuise, plus la flexibilité diminue.

PUBLICITÉ

Retraite

Caisse de pension : rente ou capital ?

À la retraite, votre situation financière se modifie fortement. Placements, caisse de pension, hypothèques et impôts : vous devez prendre des décisions essentielles. Mieux vaut donc bien réfléchir aux avantages et aux inconvénients d'un retrait sous forme de rente ou de capital.

Planifier votre retraite avec VZ et profitez d'un conseil indépendant qui en vaut la peine. Constatez-le par vous-même durant un premier entretien sans frais et sans engagement.



VermögensZentrum

Aarau | Bâle | Berne | Coire | Fribourg | Genève | Lausanne
Lucerne | Neuchâtel | Schaffhouse | Soleure | St-Gall | Zoug | Zurich

www.vzch.com

Que se passe-t-il si je continue à travailler?

Dans ce cas, peut-on toucher une rente AVS ou retirer son 2^e pilier? Réponses et conseils de spécialistes.

Si vous souhaitez travailler au-delà de l'âge légal (65 ans pour les hommes et 64 ans pour les femmes), la première possibilité consiste à reporter de 1 à 5 ans la perception de votre rente AVS. Un supplément mensuel s'ajoute alors au versement de la rente de vieillesse.

Pour cela, il est nécessaire de faire une déclaration dite d'ajournement dans l'année qui suit votre droit à la retraite. En cas de non-respect de ce délai, la rente sera fixée et versée selon les dispositions générales en vigueur. Attention! Si une rente a été accordée par décision exécutoire ou si les versements ont été acceptés sans opposition par le bénéficiaire, celui-ci ne peut plus demander l'ajournement de sa rente.

Par ailleurs, il faut être attentif au fait qu'ajourner la rente vieillesse signifie également ajourner les rentes de veuve ou de veuf.

Enfin, il est utile de savoir qu'en cas de décès du bénéficiaire de la rente, le supplément est ajouté aux rentes de survivants, mais pas à la rente vieillesse du conjoint.

Puis-je toucher mon AVS?

C'est la seconde possibilité. Vous devrez payer des impôts sur le revenu et continuer à cotiser à l'AVS. Les cotisations toutefois ne sont prélevées qu'à partir d'un certain revenu, c'est-à-dire au-delà de 1 400 fr. par mois ou de 16 800 fr. par an.

Et mon 2^e pilier?

Non, l'employé qui travaille au-delà de l'âge de la retraite ne peut pas toucher son 2^e pilier. Evidemment, le montant de la rente augmentera

en fonction du nombre d'années ajournées. En effet, l'institution de prévoyance calcule dans ce cas le montant de la rente sur la base d'un taux de conversion proportionnellement plus élevé que le taux applicable à l'âge ordinaire de la retraite. «Les dernières mesures découlant de la réforme structurelle encouragent la retraite partielle, à savoir le maintien d'un travail à temps partiel jusqu'à une date de retraite complète intervenant au-delà de l'âge légal. Une telle solution, à mener également en accord avec l'employeur, permet de conjuguer un revenu lucratif et une rente proportionnelle à la diminution du degré d'activité», souligne Lorraine Clément, responsable du Service communication à Retraites Populaires.

Quant à l'obligation de payer des cotisations, elle est aussi maintenue, sauf rare exception. «Effectivement, il peut exister des exceptions, complète Christophe Cavin, responsable du Service conseil prévoyance professionnelle à Retraites Populaires. Car chaque caisse de pension peut introduire des spécificités dans son règlement de prévoyance, qui diffère d'une institution à l'autre. Dans de rares cas, ces règlements n'indiquent pas d'obligation de cotisations après l'âge légal de retraite, mais interdisent le rachat d'années de cotisations.»

Le 3^e pilier?

«Il est possible de retirer son 3^e pilier à l'âge de la retraite, même si on travaille, explique Nadine Perego, media relations à Generali.

Depuis 2008, on peut différer ce retrait. C'est la solution que choisissent en général les assurés, afin d'optimiser le montant de leur prévoyance, au moment où ils cesseront définitivement leur activité professionnelle.»

Et si je change d'avis?

Que se passe-t-il si, tout compte fait, vous souhaitez profiter d'une retraite bien méritée? Pour autant que cette décision intervienne dans le délai-cadre d'un an après le droit à la rente AVS, l'ajournement peut être annulé et la rente touchée. Revenir sur sa décision d'ajournement n'est ensuite plus possible. Par conséquent, toucher rétroactivement des rentes cumulées durant cette période est exclu. Si le délai est respecté, les montants cumulés depuis l'ouverture du droit seront versés rétroactivement sans supplément et sans intérêts.

Lorsqu'il désire toucher sa rente, le bénéficiaire doit révoquer l'ajournement au moyen du formulaire approprié, disponible auprès des caisses de compensation et de leurs agences. Le versement de la rente ajournée se fera le mois qui suit la révocation, au cas où l'ayant-droit ne l'a pas expressément demandé pour une date ultérieure.

En parallèle, l'ajournement est révoqué dès qu'une allocation pour impotent est versée, lorsque la durée maximale d'ajournement de 5 ans est écoulée et en cas de décès de l'ayant-droit. Dans le même sens, un ajournement est impossible si l'ayant-droit bénéficie déjà d'une rente invalidité et s'il touche une allocation pour impotent en plus de la rente vieillesse. **° S.F.K**

Sources: www.avs-ai.info
AvantAge de Pro Senectute

Bénévole, pourquoi pas?



Pour beaucoup, la retraite est une période privilégiée pour consacrer un peu de son temps aux autres. En Suisse romande, des plateformes existent pour vous aider à choisir l'action pour laquelle vous souhaitez vous engager.

Un Suisse sur cinq s'engage bénévolement!* Ce chiffre, qui est comparable à celui des pays voisins, inclut tous les âges, mais l'engagement bénévole connaît un pic chez les 40-54 ans pour décliner vers 75 ans. «Autrement dit, le profil type du bénévole est une personne de 46 ans, possédant une formation supérieure, vivant en couple avec des enfants et qui est active sur le marché du travail», précise Latha Heiniger, secrétaire générale de Bénévolat-Vaud. Ses domaines préférés? Les sports et les loisirs arrivent en tête, suivis par le social, la culture et les arts, puis les Eglises, l'éducation et la recherche, et enfin, l'environnement et les associations professionnelles.

Deux critères essentiels

Le bénévolat, c'est l'art de la gratuité du cœur... Dès lors, pourquoi hésiter? En premier lieu, deux atouts sont nécessaires pour devenir bénévole: croire en ses compétences et se sentir partie prenante de la société. «Mais, la plupart du temps, les per-

sonnes n'ont pas conscience de ce potentiel caché, explique la responsable. C'est pourquoi il est primordial d'améliorer les conditions permettant à chacun, quelle que soit sa situation économique et sociale, de devenir bénévole.»

Beaucoup ont une idée précise de l'action qu'elle souhaite soutenir par leur engagement, ainsi que des contraintes inhérentes. Mais ce n'est pas le cas de tous les futurs bénévoles. «C'est ici qu'interviennent les six plateformes romandes de bénévolat, rappelle Latha Heiniger. Au cours d'un entretien, nous les aidons à définir leurs attentes. Nous les informons également sur les différents aspects que représentera leur engagement, comme la nécessité de suivre une formation dans certains cas, puis nous les orientons vers les associations affiliées à la plateforme.» Les possibilités de donner un peu de son temps étant nombreuses et pas forcément connues de chacun, une plateforme web unique répertoriant des associations suisses romandes et alémaniques, sera disponible dès le 5 décembre 2014 (www.be-

nevol-jobs.ch). «Cela permettra de pallier le manque de visibilité du tissu associatif», conclut la secrétaire générale. ◦ S.F.K.

*Office fédéral de la statistique, Neuchâtel, Le travail bénévole, 2011

PLUS D'INFOS

FRIBOURG

Réseau Bénévolat Netzwerk
www.benevolat-fr.ch

GENÈVE

Genève Bénévolat
www.genevebenevolat.ch

JURA

Association jurassienne pour la coordination du bénévolat
www.benevolat-ju.ch

NEUCHÂTEL

Association neuchâteloise de services bénévoles
www.benevolat-ne.ch

VALAIS

Bénévoles Valais
www.benevoles-vs.ch

VAUD

Bénévolat-Vaud, Centre de compétences pour la vie associative
www.benevolat-vaud.ch

Même en matière de prévoyance

Pourquoi ces disparités entre sexes? Tout simplement parce que la société évolue plus vite que les lois. A ce chapitre, le projet d'Alain Berset corrigerait en partie le tir... en faisant travailler les femmes une année de plus.

En voulant relever d'une année l'âge de la retraite des femmes (de 64 à 65 ans), le projet «Prévoyance 2020» présenté par le Conseil fédéral appelle à une plus grande équité. Côté LPP, l'âge de la retraite est défini par la caisse de pension et peut déroger aux 65 ans prévus par la réforme, mais une coordination entre les systèmes de retraite est souhaitable: il signifie des rentes améliorées pour la gent féminine, puisqu'aujourd'hui, les prestations sont amputées d'une année de cotisations, à un moment où elles sont les plus élevées.

Les hommes perdants... parfois

D'autres disparités existent en défaveur des femmes, mais elles s'expliquent par des parcours de vie différents, comme le choix d'un travail à temps partiel, et aussi par des niveaux salariaux inégaux. Pour les femmes qui auraient cessé leur activité lucrative pendant un certain nombre d'années (éducation des enfants, notamment) et qui reprendraient une activité, il y aura généralement la possibilité de combler les années de cotisation manquantes dans leur deuxième pilier par des versements volontaires ou rachats, 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.

Les hommes ne sont toutefois pas toujours gagnants en matière de prestations sociales, notamment pour celles versées en cas de décès par l'AVS. En effet, une

veuve aura droit à une rente si, au décès de son conjoint, elle a au moins un enfant ou, lorsqu'elle n'a pas d'enfant, si elle a 45 ans et est mariée depuis au moins 5 ans. La veuve divorcée a également droit à une rente de veuve de son ex-époux si elle a des enfants et que le mariage dissous a duré au moins dix ans ou si elle avait plus de 45 ans

lors du divorce et au moins dix 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 18^e anniversaire du cadet des enfants communs. Les hommes mariés et divorcés dont la conjointe ou l'ex-conjointe est décédée ont uniquement droit à une rente de veuf jusqu'à ce que l'enfant cadet commun ait atteint l'âge de 18 ans. De son côté, la LPP tend à avoir des prestations égales en cas de décès. ◦ F.W. | BCV



nce, l'égalité n'existe pas!

«L'impact négatif sur le **2^e pilier des femmes** est flagrant»

Des inégalités qui se répercutent dans le domaine de la prévoyance professionnelle, qu'en pense **Sylvie Durrer**, directrice du Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes?

Quelles sont les conséquences de la disparité professionnelle en matière de prévoyance?

L'impact négatif sur le 2^e pilier des femmes est flagrant. Pour 2011, la statistique des caisses de pension fait état d'un déséquilibre considérable entre le montant annuel des rentes versées aux hommes (14 853 millions de francs, soit 79%) et celui de celles allouées aux femmes (3 945 millions de francs, soit 21%). La rente annuelle moyenne des femmes est divisée par deux (18 332 francs contre 36 531 francs). En revanche, les rentes AVS sont maintenant à égalité.

Quelles solutions peut-on envisager?

Agir en amont en augmentant les places d'accueil extrafamilial pour les enfants, rendre l'activité professionnelle plus compatible avec des charges familiales, etc. De nos jours, dans la plupart des pays les plus riches, la possibilité de concilier travail et famille – autrement que par le seul temps partiel – apparaît comme un facteur central du rebond de la fécondité, de la cohésion sociale et de la bonne santé économique. C'est pourquoi, depuis 2003, la Confédération a soutenu la création de plus de 43 000 nouvelles places d'accueil pour les enfants (+80%). En outre, le Conseil fédéral a fait une priorité de la lutte contre la discrimination salariale, qui a causé aux femmes et à leur famille un manque à gagner total évalué à 7,7 milliards pour la seule année 2010. Il a ainsi



«Le Conseil fédéral a fait une priorité de la lutte contre la discrimination salariale.»

SYLVIE DURRER

DIRECTRICE DU BUREAU FÉDÉRAL DE L'ÉGALITÉ

décidé d'augmenter les contrôles dans les entreprises ayant obtenu un marché public et il examinera prochainement des mesures supplémentaires.

Le projet «Prévoyance vieillesse 2020» favorisera donc une plus grande égalité...

Ce projet contient une élévation de l'âge de la retraite des femmes à 65 ans, comme pour les hommes. Il présente aussi diverses mesures, dont bénéficieront surtout les femmes. Parmi celles-ci figurent une anticipation de la rente AVS favorable aux personnes ayant des bas à moyens revenus, ainsi qu'une amélioration de la prévoyance professionnelle des personnes à bas revenus ou à employeurs multiples, grâce à une augmentation de la part du salaire assuré. De fait, un nombre significatif de femmes ne devra plus se contenter des prestations de l'AVS, qui couvrent les besoins vitaux, mais pourra conserver son niveau de vie antérieur.

On peut ainsi espérer, à raison, un changement de situation à l'avenir...

La Suisse a déjà atteint un certain nombre d'objectifs, par exemple en matière d'éducation ou de présence des femmes au plus haut niveau politique. Il n'y a pas de raison pour que nous ne réalisions pas l'égalité dans la vie professionnelle, qui est un enjeu sociétal majeur. ◦ F.R.

PRÉVOYANCE: QUELLES SOLUTIONS?

- + Epargner.
- + En cas de reprise d'activité lucrative, procéder à des rachats dans la caisse de pension.
- + Faire appel aux prestations complémentaires de l'AVS, si les revenus ne peuvent couvrir les besoins vitaux.
- + Pour améliorer les prestations en cas de décès de l'un des conjoints, conclure une assurance risque pur.

Partir sous les cocotiers? Oui, mais...



Climat plus doux et coût de la vie moins chère: prendre sa retraite à l'étranger est tentant. Encore faut-il s'organiser en conséquence.

Avant d'entreprendre des formalités, il est indispensable de s'informer sur le pays dans lequel vous comptez vivre. Vous trouverez 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). En matière de prévoyance, il s'agira surtout d'organiser le transfert des fonds pour pouvoir bénéficier de son revenu de retraité, même à l'étranger.

Vos revenus

Chaque personne affiliée à l'AVS a droit à une rente, si elle a versé des cotisations ou perçu des bonifications 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 élevés. 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. La rente du 2^e pilier peut, en principe, être versée au lieu de résidence. Les frais de transfert éventuels seront à votre charge et vous courez le risque d'être défavorisé par le 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.

Si vous percevez une rente du 3^e 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 3^e pilier libre (B) ne sera pas imposée par la Suisse, mais peut l'être par votre pays de résidence.

Assurance maladie

Les règles en vigueur dans chaque pays relatives à l'assurance maladie peuvent être très différentes. Il est ainsi important de se renseigner auprès de sa caisse maladie et de vérifier les pratiques dans votre fu-

La rente peut aussi être versée en Suisse sur un compte postal ou bancaire.

tur pays de résidence. 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.

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. Il est dès lors important de consulter un notaire ou un avocat fiscaliste de votre futur lieu de domicile, qui pourra déterminer quel sera le droit applicable en cas de succession.

Le règlement de la succession est généralement régi par le droit ci- ➔

---> vil 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 de-

viendront 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.° F.W. |BCV

ILS ONT QUITTÉ LA SUISSE

KLAUS SCHAEFER PÉREZ, 72 ANS – ESPAGNE

«Ai-je l'âme d'un montagnard helvétique...»



Voilà sept ans que Klaus Schaefer Pérez a choisi d'émigrer à Santander, en Espagne... par amour! «J'ai épousé une Espagnole de Santander. Ensemble, nous avons vécu quarante-deux ans en Suisse. Je lui avais promis qu'à ma retraite, nous irions vivre dans "son" pays et nous y sommes...», explique cet ancien journaliste. Le choix de l'endroit était une évidence

pour le couple qui, chaque année, venait y passer ses vacances et retrouver la famille. «Au fil du temps, je me suis attaché à cette terre et surtout à la mer. Il faut dire que le monde marin m'a toujours fasciné. Ici, j'ai deux amours: ma femme et l'océan.»

Quant à regretter son choix, le Suisse est catégorique: «Jamais. Bien sûr, je reste profondément attaché à mes racines suisses. Parfois, les montagnes et petits lacs alpins me manquent un peu...» Lorsque le souvenir des Dents-du-Midi se rappelle à lui, il suffit à Klaus de regarder la mer jusqu'au bout de l'horizon. Et lorsqu'il navigue avec une équipe de copains sur Le Bon Temps – un vieux voilier – il se surprend à méditer: «Ai-je l'âme d'un montagnard helvétique ou celle d'un marin largué par tribord le jour de sa retraite?». S.F.K.

LILIANE MICHEL, 72 ANS – THAÏLANDE

«Je vis comme une reine avec un revenu de pauvre»



C'est au cours de vacances en Thaïlande que Liliane Michel est tombée amoureuse de ce pays, où elle vit depuis 2007. A 72 ans, elle partage sa vie entre la Bangkok et Hua Hin, une station balnéaire sise à 200 km de la capitale. «C'est mon premier amour, explique l'ancienne tenancière du Rosalys, aux Paccots. La première fois que j'y suis venue, j'ai eu l'impression d'être arrivée

chez moi.» Bien sûr, elle aime son pays d'origine, et elle y revient chaque année, mais elle préfère la Thaïlande, sa culture, ses habitants, sa gastronomie. «J'ai appris la langue pour me faire des amis. Je suis aussi allée à l'école pour apprendre à lire et à écrire le thaï, pour que je parvienne à déchiffrer les panneaux indicateurs au volant. Mais je le déconseille: c'est une vraie histoire de fou!», rigole-t-elle. Pas de regret, donc, pour la pétillante septuagénaire, d'avoir quitté la Suisse! Elle a d'ailleurs transmis son goût pour ce royaume à l'une de ses petites-filles qui vient régulièrement la trouver avec ses enfants. Et l'aspect financier? «Cette raison n'est pas suffisante à mes yeux pour s'installer ici, il me semble qu'il faut avoir un minimum d'atomes crochus. Mais c'est vrai que je vis comme une reine avec un revenu de pauvre petite retraitée!» S.F.K.

Attention, les dettes peuvent vous suivre même à l'étranger!

Quitter la Suisse pour s'installer au soleil et effacer du même coup ses ardoises? Ce serait trop simple. Les créanciers peuvent entreprendre certaines actions pour retrouver une partie de leur dû.

La question revient souvent. 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?

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

Ordonnée par un juge et exécutée par l'office des poursuites, cette mesure 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.

Néanmoins, cette mesure ne peut porter que sur des biens que l'office des poursuites peut vendre au

Le 2^e pilier qui n'est pas encore touché ne peut pas faire l'objet d'une procédure de séquestre.

profit du ou des créanciers. La loi sur la poursuite pour dettes et faillite définit les biens du débiteur en trois catégories: ceux totalement saisissables (qui peuvent être vendus pour payer les dettes), ceux partiellement saisissables (retenue de salaire) et ceux totalement insaisissables.

Vêtements et effets personnels

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 profession, les rentes des assurances sociales (AVS, AI, les droits aux prestations de prévoyance et de libre passage non encore exigibles à l'égard d'une institution de prévoyance professionnelle). En résumé, lorsqu'on part à l'étranger, le 2^e pilier qui n'est pas encore touché ne peut

pas faire l'objet d'une procédure de séquestre suivie d'une saisie.

Poursuites à l'étranger

Quitter la Suisse dispense-t-il donc de payer ses dettes? Non: il existe des possibilités de poursuivre un 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 auront 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. ° F.K.

À PRENDRE EN COMPTE

+ LE SÉQUESTRE

Les créanciers pourraient obtenir la confiscation de certains de vos biens en Suisse.

+ POURSUITE À L'ÉTRANGER

Les créanciers peuvent continuer leurs démarches de recouvrement dans votre pays d'accueil, en respectant les lois de celui-ci.

+ NÉGOCIATION

Avant de partir, tentez de trouver un arrangement avec les créanciers pour éviter des déconvenues futures.

Le fisc ne vous lâche

Illusion, illusion! Une fois arrivé à la fin de son activité professionnelle, on voit ses revenus diminuer. Et on imagine bêtement que nos impôts vont baisser dans la même proportion. Hélas pas. Explications

Pourquoi l'équation ne s'équilibre-t-elle pas? Si les rentrées d'argent à la retraite sont logiquement plus faibles – elles sont 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.

La fin de l'activité professionnelle marque encore une nouvelle étape dans la 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 pas toujours compte que les impôts ne baissent pas proportionnellement à leurs revenus.»

Chaque situation est spécifique

Au grand jeu des allègements fiscaux, le retraité ressort-il toujours perdant? La cessation de la vie active coïncide irrémédiablement avec la fermeture des vannes des frais professionnels. Exit également la possibilité de rachat d'années de cotisation auprès du 2^e pilier, tout comme l'investissement dans un 3^e 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 fr. Ils bénéficiaient des remises suivantes: déduction pour la caisse maladie pour un couple dans le canton de Fribourg, soit 8 260 fr., des intérêts



«Souvent, les rentiers sous-estiment cet aspect.»

PATRICE DUPONT,
PLANIFICATEUR FINANCIER
À LA BANQUE CANTONALE DE FRIBOURG

UN CAS CONCRET

Couple marié, domicile fiscal à Fribourg, M. et M^{me} X arrivent en même temps à la retraite. Ils ont choisi de prendre le 100% en rentes de la caisse de pension.

Revenus	Avant retraite	Après retraite
Revenu lucratif	100 000 fr.	-
Valeur locative	15 000 fr.	15 000 fr.
Revenu des titres	1 000 fr.	1 500 fr.*
Rente AVS de couple max.	-	42 120 fr.
Rente LPP	-	34 000 fr.
Revenu I	116 000 fr.	92 620 fr.

Déductions fiscales	Avant retraite	Après retraite
Caisse maladie	8 620 fr.	8 620 fr.
Intérêts hypothécaires	7 000 fr.	7 000 fr.
Frais d'entretien d'immeuble (forfait)	3 000 fr.	3 000 fr.
Frais forfaitaires pour administration des titres	300 fr.	300 fr.
Frais professionnels	8 000 fr.	-
Epargne 3 ^e pilier lié (3a)	6 739 fr.	-
Epargne 3 ^e pilier libre (3b)	1 500 fr.	- **
Déductions fiscales	35 159 fr.	18 920 fr.
REVENU IMPOSABLE	80 841 fr.	73 700 fr.

* L'augmentation du revenu des titres correspond au revenu produit à l'échéance des 3^{es} piliers liés.

** Déduction toujours possible à la retraite.

ra pas à la retraite!

hypothécaires à 2% sur un prêt de 350 000 fr., 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 re-tranchements à la retraite d'environ

16 000 fr. 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 2^e 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 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!

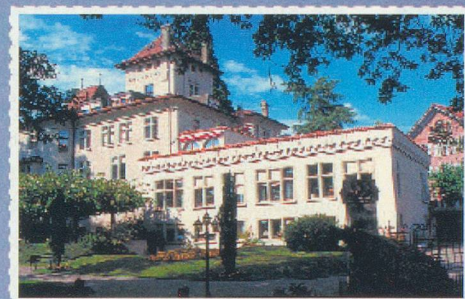
Si la prévoyance professionnelle est prise en rente, celle-ci viendra naturellement s'ajouter aux autres revenus pour le calcul de l'impôt. «C'est pourquoi le choix de la prendre en partie sous forme de rentes, en partie sous forme de capital est souvent la solution retenue, relève Patrice Dupont; elle permet une certaine diversification de ses revenus. N'oubliez toutefois pas de contrôler les modalités d'application auprès de votre caisse de pension.» Une certitude: les impôts ne nous laissent jamais de retraite! • P.D. | BCF

PUBLICITÉ

Le Château de la Rive

Résidence médicalisée pour personnes âgées

Un accompagnement de standing
dans la douceur et la sérénité d'une vie protégée
au cœur d'un site exceptionnel



Venez visiter notre nouvelle extension et notre
centre snoezelen de stimulations sensorielles

Pour tout renseignement contacter la direction: 021 796 10 41

Chemin de Curtinaux 14 CH-1095 Lutry

Tél.: +41 21 796 10 41

direction@chateaudelarive.ch

www.chateaudelarive.ch

www.fontdivina.fr



Je veux divorcer, mais qu'en restera-t-il à la retraite?

Les incidences financières en cas de séparation ne sont pas négligeables, notamment en matière de 2^e pilier. Et la situation se complique encore lorsqu'un bien immobilier a été acquis 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 hérité 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 1^{er} pilier

Lors d'un divorce, le splitting est le partage de la prévoyance du 1^{er} 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 2^e pilier

Il y a partage par moitié de la part des avoirs de la prévoyance professionnelle des époux accumulés 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 2^e pilier, une indemnité équitable est calculée pour l'autre partie.

4 Le 3^e pilier

Le partage des avoirs du 3^e pilier est tributaire du régime matrimonial choisi.

5 Partage des biens immobiliers

Les couples mariés sous le régime légal de la participation aux ac-



quêts 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 immo-

bilier, 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 l'habitation. En effet, de plus en plus souvent, les futurs propriétaires se servent de

leur 2^e 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 2^e 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.

Le bien immobilier sera partagé selon sa valeur vénale actuelle, ce qui peut poser problème lors du partage

6 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 2^e 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. • S.W.

DIVORCER APRÈS LA RETRAITE

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.

Et le 3^e pilier?

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 3^e 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 3^e 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 3^e pilier. S.W.

Appartements protégés

Les logements spécialement conçus pour les seniors commencent à se développer. Mais l'offre ne parvient de loin pas à répondre à la demande.



On les dit protégés ou adaptés. Quel que soit l'adjectif qui qualifie les appartements spécialement pensés pour les aînés, ils semblent promis à un bel avenir...

«Ces structures sont nécessaires, car elles représentent un maillon intéressant dans la chaîne de prise en charge de la personne en perte d'autonomie physique ou psychique», explique Tristan Gratier, président du secteur Personnes âgées auprès de l'Association des homes et institutions sociales suisse. Dans un contexte où le rallongement de l'espérance de vie est devenu une réalité et la crise du logement une évidence, ces appartements-là abritent sous un même toit de nombreuses espérances. «Que ce soit à l'initiative de coopératives d'habitation ou de promoteurs privés, des structures de logements protégés se construisent en milieu urbain et à la campagne, confirme René Goy, directeur adjoint de Pro Senectute Vaud et responsable de l'action sociale. De toute évidence, cela répond à un intérêt, tant des jeunes seniors, en prévision de leurs vieux jours, que des plus âgés, qui souhaitent continuer à vivre chez eux, mais dont l'ancien logement n'est plus adéquat de par sa situation

ou ses équipements.» Pro Senectute l'a déjà compris, puisque des collaboratrices formées à un encadrement social dans ce type de logements sont déjà à l'œuvre, le pendant sanitaire pouvant être assuré par les organisations qui proposent déjà des soins à domicile.

Pas de Röstigraben

De tels lieux de résidence sont toutefois encore rares dans notre pays. «Il n'existe pas de banque de données, car il s'agit d'entreprises privées, poursuit Tristan Gratier. Mais une chose est sûre: la demande pour ces biens, à l'architecture spécialement étudiée, est de plus en plus forte et l'offre augmente progressivement, en Suisse alémanique comme en Roman-die. Toutefois, elle n'est pas suffisante.» De fait, il faut s'y prendre longtemps à l'avance, comme le confirme Willie Anhorn, fondateur du projet lausannois Les Maisons de Pra Roman (*lire encadré*): «Les personnes qui souhaitent habiter dans notre complexe doivent se mettre sur une liste d'attente. En près de trois ans d'existence, seuls 5 de nos 61 appartements se sont libérés.»

Willie Anhorn, fondateur du projet lausannois Les Maisons de Pra Roman.

Ces habitats sont toujours loués, parfois à des tarifs préférentiels s'ils sont soutenus par le canton, qui fixe des normes minimales à respecter. «Nous avons pensé en mettre à la vente, mais cela pose des problèmes de succession et de rachat par la coopérative, note Willie Anhorn. Nous sommes en train d'étudier la question.»

Un flou qui entoure aussi le terme de résidences adaptées, souvent usurpé. «Certains promoteurs immobiliers prétendent faire de tels appartements et, concrètement, proposent des logements standard, qui n'ont aucune logique architecturale, comme l'absence de seuil au sol, une hauteur adéquate des éléments de la cuisine, un éclairage conçu pour éviter les chutes, ou encore des appuis sociaux favorisant une relation communautaire au sein de l'immeuble», prévient Tristan Gratier. Et Willie Anhorn d'ajouter: «Souvent, aussi, le terrain alentour n'est pas plat, posant des problèmes de mobilité aux aînés».

Les habitats adaptés ne protègent malheureusement pas des promoteurs mal intentionnés! ◊ **F.R.**

attention aux arnaques!



Pouvoir vivre en couple et avoir un animal de compagnie: tels sont deux des avantages des immeubles de Pra Roman, sur les hauts de Lausanne.



Cette offre est idéale pour les personnes âgées à la recherche de tranquillité et de verdure.

«Parmi nos résidents, certains vivent en couple»

Ces huit petits immeubles Minergie articulés autour d'une allée centrale ressemblent à tant d'autres. Pourtant, cette coopérative d'habitation lovée dans son écrin de verdure de Pra Roman, sur les hauts de Lausanne, n'a rien d'anodin: c'est ici que trône depuis bientôt trois ans l'un des rares exemples romands d'appartements protégés. Les quelque 80 personnes qui occupent 61 appartements ont en effet un long vécu derrière elles, puisqu'elles sont âgées de 55 à 92 ans. Leur profil est très varié, tant du point de vue de leur mobilité, de leurs finances que de leur statut social. «C'était une volonté de créer une communauté bigarrée, précise Willie Anhorn, initiateur comblé des Maisons de Pra Roman et lui-même habitant des lieux depuis 2012. Parmi nos résidents, certains vivent en couple, d'autres ont des animaux de compagnie, ce qui ne serait pas autorisé dans les EMS ou d'autres structures d'accueil pour aînés, que ce soit les appartements Domino en Valais, sorte de collocation encadrée qui existe depuis une quinzaine d'années, ou dans d'autres appartements de haut standing.»

Ici, les aînés habitent dans des appartements – de 2 ou 3 pièces, soit 60 ou 80 m² – classiques, ou presque. Car de nombreux détails sont là pour faciliter leur quotidien: un four dont l'affichage est bien lisible, une douche à l'italienne (de plain-pied), une serrure de la porte d'entrée éclairée, de larges couloirs où peuvent circuler des fauteuils roulants, des triples vitrages pour préserver du bruit... «Ce concept est destiné aux personnes qui cherchent une certaine tranquillité», souligne Willie Anhorn, 79 ans, qui tient toutefois à préciser que les amis et la famille, dont les petits-enfants, sont les bienvenus. Il est également destiné à celles et à ceux qui apprécient la vie en communauté. «Des activités, incluses dans le prix de location (NDLR: 1 645 ou 2 100 francs tout compris), sont proposées chaque jour, comme le scrabble, la pétanque ou la projection de films. Mais chacun est libre d'y participer ou non.» Les jeux de société se pratiquent dans la grande salle commune. C'est aussi là qu'un groupe de résidents prépare périodiquement à manger pour les autres, ou qu'ont lieu les réunions de famille, après réservation de la salle. Et il y a, en plus, différents services proposés: salon de coiffure, salle de soins de confort, où œuvrent masseurs, podologues et autres spécialistes. «L'esprit d'entraide s'est d'ailleurs beaucoup développé», note Willie Anhorn, qui planche déjà sur un autre projet, au cas où il trouverait du terrain ailleurs. Car au-delà de sa dimension sociale, ce type de logements est bel et bien un projet sociétal! ◊ F.R.

Un logement plus petit et moins cher: mission (presque) impossible!

C'est une situation banale. Les enfants sont partis et le couple se retrouve dans un appartement devenu trop grand. Mais déménager sans y perdre des plumes est une gageure. Quelques solutions néanmoins.

Malgré une augmentation de l'accèsion à la propriété du logement, les locataires restent majoritaires en Suisse avec 63,2% des ménages adoptant ce mode de logement. Pourtant, les locataires peuvent se retrouver dans une situation financièrement inconfortable lorsqu'ils souhaitent, après plusieurs décennies dans un même logement, trouver un appartement aux dimensions mieux adaptées à leurs besoins. Avec la forte hausse des loyers, un appartement plus petit se révélera souvent plus onéreux que leur actuel appartement!

Prenons l'exemple d'un ménage de quatre personnes (un couple et ses deux enfants) qui a emménagé à Lausanne dans un appartement de 4,5 pièces en 1980. En 2013, le mari et sa femme occupent toujours le même logement, alors que les enfants sont partis.

En l'absence de changement de locataire entre 1980 et 2013, le loyer n'a que peu, voire pas du tout, subi

d'évolutions. Entre 1980 (taux hypothécaire à 4,5%) et 1990 (taux hypothécaire à 6,25%), le loyer aurait pu augmenter, car les bailleurs – via les gérances – effectuaient des hausses automatiques. Cela n'a pas toujours été le cas, comme le prouvent des exemples en ville de Lausanne. Un appartement de 4,5 pièces à l'avenue de Tivoli s'est loué 895 francs en 1975 et un autre 1 240 francs (avec le même nombre de pièces) à la rue du Maupas en 1981; ces loyers sont demeurés inchangés jusqu'à ce jour.

Depuis 1990, les taux hypothécaires ont fortement baissé (taux hypothécaire de 2% actuellement), et les locataires peuvent demander l'adaptation à la baisse de leur loyer. Cette pratique, désormais courante, était toutefois peu fréquente il y a une quinzaine d'années.

En moyenne et selon les statistiques des régies immobilières, le loyer mensuel d'un appartement de 4,5 pièces à Lausanne en 1980 était d'environ 1 300 fr. Aujourd'hui, un tel

En moyenne, le loyer mensuel d'un appartement de 4,5 pièces à Lausanne en 1980 était d'environ 1 300 fr.

loyer est plutôt celui d'appartements de 2 pièces, celui des 4,5 pièces étant d'environ 2500 fr. par mois.

Faut-il vraiment changer d'appartement?

Avec un loyer avantageux par rapport à ceux actuellement en vigueur, un couple qui souhaiterait déménager dans un logement plus petit lorsque les enfants ont quitté le foyer familial va certainement payer plus cher ce changement. Cette situation ne contribue pas à fluidifier le marché immobilier. Si certaines gérances sont sensibles à la situation des postulants lors des attributions d'appartements, cette pratique reste rare, car un bailleur



D'AUTRES SOLUTIONS, VRAIMENT?

De 1980 à 2000, les surfaces habitables ont augmenté en moyenne de dix mètres carrés par personne. Pour éviter la sous-occupation de certains logements, la conseillère nationale vaudoise Adèle Thorens Goumaz a proposé que, dès leur conception, les appartements soient prévus pour être modulables. Cette pratique permettrait de transformer un appartement familial avec plusieurs pièces en un logement plus modeste, sans pour autant déménager. Mais cette idée attractive rencontre des difficultés pratiques de mise en œuvre.

En mars 2011, le conseiller national genevois Carlo Sommaruga proposait, lui, de favoriser les échanges d'appartements, mais imposait aussi au bailleur qu'il ne puisse refuser son consentement à l'échange que pour de justes motifs. Elle a été refusée par le Conseil national.

A Genève enfin, il existe une surtaxe pour les appartements bénéficiant de prestations de l'Etat. Pour entrer dans un de ces logements, le locataire doit présenter un taux d'occupation qui correspond aux normes, soit au maximum deux pièces de plus que le nombre de personnes (à noter qu'à Genève, la cuisine compte comme une pièce, contrairement au canton de Vaud). Si une personne se retrouve par la suite en sous-occupation (par exemple, seule dans un 4 pièces), elle devra s'acquitter d'une taxe et son bail pourra être résilié.

ne va pas volontairement diminuer le loyer d'un 2 pièces, réduisant la rentabilité de son bien immobilier, pour favoriser le déménagement d'un couple qui occupait depuis trente ans un appartement plus grand à moindre coût.

Mais faut-il vraiment déménager? Si la taille n'est plus adaptée au nombre d'occupants et si l'entretien de cet espace devient compliqué ou épuisant, il peut être utile d'évaluer le coût d'une aide à domicile, que ce soit une femme de ménage ou une entreprise de nettoyage. Les frais afférents devront être comparés au surcoût actuel des loyers d'un appartement plus petit.

Une autre option consiste à louer une chambre (à un étudiant, par exemple), selon le principe de la sous-location. Cette solution permet d'utiliser des locaux inoccupés et d'obtenir une aide financière, mais elle nécessite aussi de partager une partie de son appartement avec une tierce personne, ce qui peut créer des tensions. Il faudra

au préalable demander l'accord du bailleur et stipuler par écrit les conditions de paiement et les modalités de vie dans l'appartement. Lorsque l'âge ou l'état de santé devient une raison de changer de logement, il faut là encore examiner d'autres pistes. Par exemple, faire appel à une aide à domicile, pour les repas ou les soins, en sus d'une aide ménagère. Et si le changement s'impose, on peut essayer de trouver un appartement spécialement conçu pour des personnes à mobilité réduite ou proposant des infrastructures adaptées, notamment en ce qui concerne les accès aux fauteuils roulants. Ou alors, envisager un déplacement dans un établissement médico-social. En ce cas, c'est le plus souvent auprès du milieu hospitalier (médecin de famille, centre médico-social, Pro Senectute, etc.) que les personnes concernées trouveront les informations et les contacts utiles pour ce changement de domicile. ◦ F.W. | BCV

Investir dans l'immobilier: un choix payant?

Oui, la pierre reste une valeur refuge. Mais avant d'acheter un bien dans l'idée de le louer, il importe de bien prévoir 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 possi-

bilités, 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 déduc-

PUBLICITÉ

*L'immobilier:
votre prévoyance à
portée de main.*

Vendre maintenant ou plus tard? Nous vous aidons à choisir le bon moment.

La prévoyance peut être bien plus concrète qu'on ne le pense: l'immobilier, c'est votre prévoyance à portée de main. Depuis 150 ans déjà, Swiss Life mise sur l'immobilier comme placement sûr. Vous envisagez de vendre votre bien, aujourd'hui ou dans quelques années? Nous vous y aidons avec notre conseil professionnel. Nos experts examinent votre bien immobilier et votre situation de prévoyance et vous fournissent les bases pour une décision mûrement réfléchie. Faites appel à notre expérience. En matière d'achat, de financement et de transformation de biens immobiliers également. swisslife.ch



SwissLife
L'avenir commence ici.

tibles 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.

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. **° F.W. | BCV**

UN 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.

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. Cela représente une charge de 20 120 fr. la première année. Des 20 400 fr. de loyer annuel (1 700 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 5 000 fr.), d'où un résultat de 4 480 fr. Avec un taux marginal d'imposition de 35%, l'augmentation d'imposition est de 1 568 fr.

Le bénéfice réalisé lors de la première

année est de 2 912 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 4 200 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. La longueur des cycles immobiliers ne doit toutefois pas faire oublier que ce marché n'évolue pas de façon linéaire, mais suivant une alternance de périodes différenciées.

«Ma famille est là pour moi à tout moment.»

Profitez de votre liberté en toute insouciance grâce à la montre d'appel d'urgence Limmex et son mini NATEL® intégré. En cas d'urgence, vous êtes mis en relation avec l'un de vos contacts privés ou avec notre centrale d'appel d'urgence pour obtenir rapidement de l'aide.

Plus d'informations en contactant la hotline gratuite au 0800 84 37 27 et sur www.swisscom.ch/montre-urgence.



swisscom

LIMMEX
The Swiss Emergency Watch.

Faut-il rembourser son prêt hypothécaire?

Arrivé à la retraite, la question de l'hypothèque et de son amortissement est crucial. Précisions.

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.

Ainsi, vouloir rembourser une dette signifie puiser dans des capitaux qui pourraient être utiles pour éviter des soucis financiers à la retraite. C'est pour cette raison qu'il est impératif d'établir un budget indiquant le total des revenus et les 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.

Des avantages fiscaux

Si le niveau de la dette hypothécaire ne dépasse pas 50% environ de la valeur du bien (1^{er} rang), le remboursement n'est ordinairement pas exigé 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 3^e pilier.

Votre banque pourrait toutefois procéder à une analyse de votre situation financière dès votre retraite, afin de déterminer si vous avez les capacités financières suffi-

santes 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.

Taux fixe ou 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, 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 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 de faibles taux



d'intérêt que nous connaissons tempérant bien sûr ce conseil.

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 peut en assumer les charges. En présence d'un crédit hypothécaire, l'établissement prêteur procédera de la même manière

qu'avec un nouvel acheteur et analysera la 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. ◦ F.W. | BCV

5 POINTS CAPITAUX

1 Idéalement, la dette ne doit pas dépasser 50% de la valeur de l'habitation.

2 La dette a des avantages fiscaux (portée en déduction dans la déclaration d'impôt).

3 La fortune qui n'est pas investie dans l'habitation devrait avoir un rendement supérieur à la charge hypothécaire nette.

4 Le choix du type de taux (fixe, variable) devra être analysé en fonction de sa situation personnelle.

5 En matière successorale, remettre une maison franche de dette n'est pas toujours un cadeau.

PUBLICITÉ

VOUS SOUHAITEZ VENDRE VOTRE BIEN IMMOBILIER SEREINEMENT ? VOUS AVEZ BESOIN DE CONSEILS FISCAUX SUITE A LA VENTE ?

Contactez PPS Gestion au 078 - 751 70 10

PPS GESTION, gère, conseille et accompagne ses clients dans leurs opérations immobilières en leur offrant des services personnalisés :

- . Le courtage immobilier (Confidentialité, respect des interlocuteurs et garantie d'acheteurs solvables)
- . La gestion fiscale d'une vente immobilière
- . Le viager et ses possibilités
- . La projection et l'accompagnement fiscal suite à la vente

POUR CHAQUE MANDAT PPS GESTION, PREND VOS BESOINS EN CONSIDERATION AFIN DE VOUS AMENER AU BUT FIXE, ET CE EN TOUTE SERENITE.

PPS GESTION NE FAIT PAS PARTIE D'UN RESEAU

REFERENCES SERIEUSES A DISPOSITION



MARIE-LAURE SCHERLER / PPS GESTION Sarl
CP 30, 1279 Chavannes de Bogis
Tél.: 078 - 751 70 10 (messagerie)
pps.gestion@gmail.com

Votre maison pour **payer** votre séjour à l'EMS

L'Etat peut prendre possession de votre habitat et l'hypothéquer en grande partie pour payer les coûts de séjour.

Une solution qui ne ravit évidemment pas les héritiers.

Dans le canton de Vaud, le coût de revient moyen d'une journée en établissement médico-social (EMS) est de 308 fr. 60 (chiffre 2013), coût réparti entre le résident, l'assureur maladie et le canton.

La part facturée au résident vaudois est, en moyenne, de 170 fr. (chiffre 2013) et comprend un forfait socio-hôtelier et une contribution aux charges d'entretien, l'EMS pouvant facturer des prestations pour le bien-être du résident. 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 résident 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 37 500 fr. pour une personne seule ou 60 000 fr. pour un couple.

Un soutien financier aux moins fortunés

En cas de capacité financière insuffisante, le résident 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 sur le plan fédéral et complétées par des aides supplé-

mentaires 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.

Sur le plan 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 19 210 fr. par année pour une personne seule et 28 815 fr. pour un couple.

La donation, une solution?

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.

En l'absence d'accord, deux voies juridiques pourraient être suivies: exercer une action alimentaire contre les bénéficiaires 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) s'ils ne sont pas de la parenté soumise à l'obligation d'assistance. Ainsi, les donations doivent être envisagées suffisam-

ment 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. ◊ F.W. | BCV

L'EXEMPLE D'UN COUPLE

- + Couple avec une fortune de 200 000 fr.
- + L'un des conjoints est à domicile et l'autre en EMS.
- + Prix journalier en EMS de 170 fr.
- + Le revenu déterminant est de 90 120 fr. (rente AVS: 42 120 fr., rente LPP: 30 000 fr., intérêts: 4 000 fr. et imputation de la fortune: 14 000 fr., égale à 10% de la part dépassant 60 000 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 19 870 fr. pris en charge, alors que l'autre conjoint a des dépenses reconnues (loyer et charges: 5 400 fr. et forfait pour les besoins vitaux: 19 210 fr.) inférieures au revenu déterminant. Au total, les revenus réels du couple sont de 95 990 fr. (rente AVS, rente LPP, intérêts et PC) et les dépenses de 70 330 fr. (frais en EMS, loyer et charges): si la différence est insuffisante pour les dépenses du conjoint à domicile, il y aura utilisation d'une part de la fortune.

Offrir sa villa aux enfants: un bon calcul?

Echapper aux coûts de l'EMS en se délestant de sa fortune? Pas aussi simple qu'il n'y paraît!

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...

«Attention, met en garde M^e 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.»

«Tous les héritiers présomptifs doivent se déclarer d'accord sans réserve mentale.»

«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.»

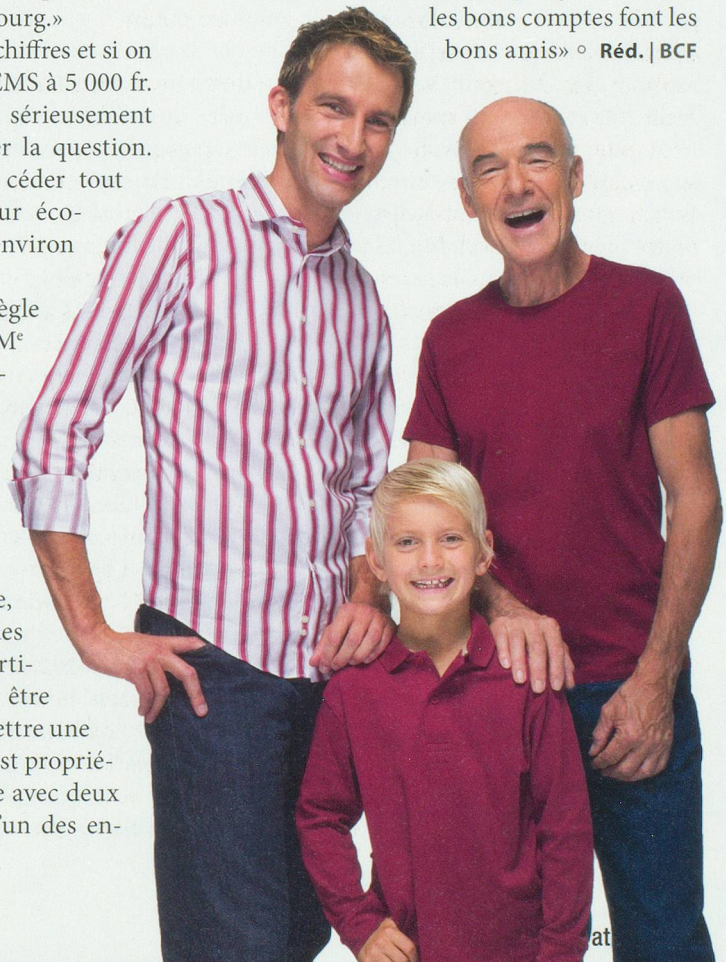
Compte tenu de ces chiffres et si on estime le coût d'un EMS à 5 000 fr. par mois, il vaut sérieusement la peine de se poser la question. Est-il judicieux de céder tout son patrimoine pour économiser un coût d'environ 30 000 fr.?

«Il n'y a pas de règle absolue, répond M^e 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 en-

fants y habite.»

Depuis vingt 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» • Réd. | BCF



Rédigez un testament pour éviter les conflits

La loi établit des règles de partage en cas de succession, mais pour mettre vos héritiers à l'abri d'une déconvenue, il importe de rédiger un tel acte. Explications

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.

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 lésaient 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 des-

cendants 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).

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



En l'absence de testament, le Code civil désigne l'ordre des héritiers.

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 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.

Une alternative avec 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. • F.W. | BCV

À 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 M. 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 décèdera 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 M. Martin.

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 M. Martin. Toutefois, rien n'oblige la seconde épouse à signer un pacte successoral. Dans ce cas, M. 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 M. Martin, ce patrimoine revenant par la suite aux enfants de M. 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.

Héritage: que faire avec tout cet argent?

Petit ou grand capital, qu'importe! Quand une somme d'argent vous tombe dessus, fini l'insouciance! Quelques conseils pour 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 (0,5% en 2013) 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.

Faites un bilan!

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. Passons en revue certaines possibilités, sans prétendre à l'exhaustivité.

Quel 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.

À ce jour, le taux d'intérêt appliqué au compte d'épargne se situe entre 0,05% et 0,4% selon la forme du produit. Le taux des obligations de caisse dépend, quant à lui, de leur durée, avec environ 0,1% pour 2 ans et 1% 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% et 1,5% selon les établissements. Les assurances sur la vie bénéficient d'un taux technique fixé à 1,25% en 2014.

L'évaluation des rendements devient bien plus délicate lorsque



Le risque que vous aurez à assumer dépendra de la perspective de rendement que vous espérez

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. • F.W. | BCV

PLACEMENT 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 3^e PILIER

- + Versements périodiques avec déduction fiscale.
- + Taux d'intérêt avantageux et capital imposé de manière réduite à l'échéance.

RACHAT DANS LA CAISSE DE PENSION

- + Si la possibilité de rachat existe (voir le règlement de prévoyance), cela permet d'augmenter la rente ou le capital du 2^e pilier à la retraite.
- + Rachat avec déduction fiscale.

PLACEMENT 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.

PLACEMENT 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.

MEDAIR

AIDE D'URGENCE ET RECONSTRUCTION

Votre
LEGS testamentaire
sauve des vies.

Offrez
des *LENDEMAINS.*
Sans faim.

Medair
Chemin du Croset 9B
1024 Ecublens (VD)
021 695 35 00
suisse@medair.org

Medair met tout en œuvre pour soulager
les souffrances des personnes les plus vulnérables
vivant dans les zones reculées et dévastées du monde.

Nous leur apportons une assistance pour
survivre aux crises, se relever dans la dignité
et se construire un avenir meilleur.



CCP 10-648-6

medair.org

Hériter sans risquer de s'endetter

Mieux vaut parfois se renseigner avant d'accepter une succession. Il est recommandé de demander le bénéfice d'inventaire en cas de doute sur la situation financière du défunt.

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.

Parfois, la situation n'est pas assez claire pour que les héritiers puissent se déterminer entre accepter et répudier.

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. 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.

Demander un inventaire

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 insolubles se fait par l'office des faillites. ◦ S.W.



Succession entre concubins: quelle solutions?

La case mariage attire moins que par le passé. Mais en cas de décès, mieux vaut avoir pris ses précautions, afin d'éviter une véritable catastrophe pour le survivant.

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 ou de contrat de partenariat enregistré (féodal – pour les personnes de même sexe – ou cantonal, sachant que Genève et Neuchâtel notamment proposent un contrat de partenariat sans considération sur le sexe des partenaires) 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 compagne ou de son compagnon.

Rien de l'AVS

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

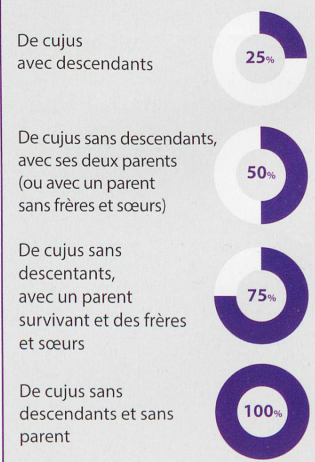
vos relations de concubins ne sont pas encadrées par la loi, vous devez prendre des précautions pour gérer et préparer efficacement la transmission de votre patrimoine. L'absence de mariage ou de contrat de partenariat enregistré (féodal – pour les personnes de même sexe – ou cantonal, sachant que Genève et Neuchâtel notamment proposent un contrat de partenariat sans considération sur le sexe des partenaires) 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 compagne ou de son compagnon.

Prendre ses dispositions à temps

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.



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



Quotité: montant d'une quote-part
De cujus: personne dont la succession est ouverte

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 ou partenariat, 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. F.W. | BCV

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

DONATIONS

Dans le canton de Vaud, si l'un des concubins est plus fortuné que l'autre et désire remettre des sommes d'argent à sa compagne ou à son compagnon, 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 (au sujet des donations dans les cantons romands, consultez le tableau en page 66.) 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 vie sur 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.

Léguer sa fortune au bon moment: mode d'emploi

N'attendez pas!

**C'est souvent avant 40 ans
qu'un soutien financier
est utile à ses enfants.**



Une donation peut être faite en tout temps. Cependant, si elle est faite moins de cinq ans avant votre décès, elle 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 avances 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 reçue 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.

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 (cette possibilité n'est pas explicitement décrite dans la loi, mais la pratique l'autorise).

Le cas d'un couple avec deux enfants

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

En revanche, si Monsieur donne un montant de 40 000 fr. à son fils en

juillet 2014 et 20 000 fr. en octobre 2014, la prestation annuelle totale dépasse l'exonération prévue. Le montant total perçu, soit 60 000 fr., est donc soumis à l'impôt.

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 8 000 fr. d'une tante et 4 000 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.

Et les 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 (*au sujet des aspects fiscaux dans les cantons romands, voir les pages suivantes*). 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 6 000 fr. à votre petit-fils entre le 1^{er} 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 25^e 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. **F.W. | BCV**

3 POINTS CAPITAUX

- 1 Ne pas faire de donation sans avoir au préalable analysé sa propre situation financière.
- 2 Dans la mesure du possible, respecter la franchise pour éviter une imposition.
- 3 En cas de donation plus importante, analyser les aspects fiscaux: qui paiera l'impôt, quel sera son montant?

PUBLICITÉ

Campagne nationale pour une bonne audition.

Vivre mieux grâce à l'offre exceptionnelle d'Amplifon.

En tant que leader national du conseil auditif, il nous tient à cœur d'améliorer la qualité auditive de tous les Suisses. Car nous savons que mieux entendre, c'est profiter d'une plus grande joie de vivre. Nous lançons donc dès maintenant notre campagne pour une bonne audition et vous offrons jusqu'à CHF 700.-* sur l'achat de nouveaux appareils auditifs. Seulement jusqu'à la fin 2014.

Prenez dès maintenant rendez-vous dans votre centre spécialisé ou en nous appelant au numéro gratuit du service clientèle: ☎ 0800 800 881

Plus d'informations sur www.entendre-bien.ch

Offert!
jusqu'à
CHF 700.-*
sur les appareils
auditifs.
D'ici la fin 2014.



Bien entendu.

Economisez dès maintenant CHF 150.-* sur l'achat de nouveaux appareils auditifs.

(à partir d'un PV de CHF 583.- par appareil auditif)

* Rabais sur l'achat de deux appareils auditifs. Rabais divisé par deux pour l'achat d'un seul appareil. Un seul bon par personne. Les bons ne peuvent pas être versés en espèces, ni combinés avec d'autres actions et rabais. Valable jusqu'au 31.12.2014.

GP-A

Economisez dès maintenant CHF 300.-* sur l'achat de nouveaux appareils auditifs.

(à partir d'un PV de CHF 883.- par appareil auditif)

* Rabais sur l'achat de deux appareils auditifs. Rabais divisé par deux pour l'achat d'un seul appareil. Un seul bon par personne. Les bons ne peuvent pas être versés en espèces, ni combinés avec d'autres actions et rabais. Valable jusqu'au 31.12.2014.

GP-A

Economisez dès maintenant CHF 700.-* sur l'achat de nouveaux appareils auditifs.

(à partir d'un PV de CHF 1635.50 par appareil auditif)

* Rabais sur l'achat de deux appareils auditifs. Rabais divisé par deux pour l'achat d'un seul appareil. Un seul bon par personne. Les bons ne peuvent pas être versés en espèces, ni combinés avec d'autres actions et rabais. Valable jusqu'au 31.12.2014.

GP-A

Fisc et donations: disparités cantonales

Pas toujours facile de s'y retrouver entre les spécificités des uns et des autres. A noter que, dans ces tableaux, ne figurent pas le conjoint et le partenaire enregistrés, car ils sont exonérés de l'impôt sur les donations dans tous les cantons.

ENFANTS

NEUCHÂTEL

10 000 fr. par bénéficiaire/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 maximal (canton/commune) de 7%.



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

PETITS-ENFANTS

NEUCHÂTEL

10 000 fr. par bénéficiaire/an

La fiscalité est identique à une donation faite aux enfants.

VAUD

10 000 fr. par donateur/an

La fiscalité est identique à une donation faite aux enfants. En cas de précédés d'un enfant, ses descendants directs peuvent recevoir ensemble un maximum de 50 000 fr.



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

LES PARENTS ET GRANDS-PARENTS ASCENDANTS

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

LES PERSONNES NON APPARENTÉES

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 bénéficiaire/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

2 000 fr. par donateur/an

Le taux d'imposition est de 25%.

FRIBOURG

5 000 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).

VAUD

10 000 fr. par donateur/an

Le taux d'imposition pour le canton et la commune peut atteindre au maximum 50%.

GENÈVE

5 000 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).

Usufruit: un cadeau parfois empoisonné

Il arrive que le bénéficiaire ne puisse plus payer les charges ordinaires d'un bien. Dans ce cas, peut-on y renoncer?

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 pas les grosses transformations. L'usufruit cessera à votre décès.

> **Vos enfants sont les nus-proprétaires 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-proprétaires supportent l'amortissement et les charges extraordinaires du bien, par exemple: les remplacements 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, éventuel-**

lement, 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-proprétaires acquièrent la jouissance du bien immobilier. Cette solution peut correspondre à un rachat de l'usufruit par les nus-proprétaires, 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-proprétaires à ce rachat.

> **Vous pouvez décider de renoncer à votre usufruit, sans contrepartie**, ce qui implique un cadeau fait aux nus-proprétaires. 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. ◊ S.W.



ça bouge



sur la Première,
et en tout temps
sur rts.ch

la 1^{ère} **RTS**

lapremiere.ch
facebook.com/rtslapremiere

Obligé de subvenir aux besoins de ses parents!

A partir d'un revenu imposable de 120 000 francs, vous êtes légalement tenus de subvenir, du moins partiellement, aux besoins de vos parents.

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'AVS. 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'AVS. 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 cinq ans à ses enfants, cette maison 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.

Jurisprudence très claire

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. ◦ S.W.

Quand il faut vider la maison d'un proche

Débarrasser une demeure familiale de ses meubles et de ses trésors n'est pas une mince affaire! Dans ce qui est pour beaucoup un véritable parcours du combattant, savoir frapper aux bonnes portes vous fera gagner du temps et de l'énergie.

Lorsque votre tante désormais bien installée en EMS vous a donné les clés de sa maison en vous confiant le soin de la vider de son contenu, vous ne vous êtes pas méfié. Chère Tata! Vous pouviez bien lui rendre ce service!

Seulement voilà... Dans la petite maison qu'elle n'a pas quittée depuis son mariage, soixante ans plus tôt, se sont entassés les souvenirs et les coups de cœur de toute une vie. Dans la famille, c'est ainsi de père en fils et de mère en fille: chacun cultive des passions. Celle de Tata pour la brocante a toujours alimenté les conversations, les rires et la curiosité. A l'heure de débarrasser les trésors amassés, le sujet est un peu moins réjouissant. A côté de la maison de votre tante, Ali Baba et sa caverne font figure de petits joueurs...

Premier impératif avant d'entamer votre mission: faire le tour du propriétaire pour évaluer le travail qui vous attend. Le lourd mobilier en chêne massif a toujours suscité l'admiration de tous. A ceci près qu'aujourd'hui, personne n'en veut. L'espace d'un instant, vous vous posez la question: un tel mobilier, increvable, dans votre home sweet home, ne serait-ce pas...? La rêverie est stoppée net par le regard menaçant de votre tendre moitié. Qui elle, en revanche, craquerait bien pour les deux vieilles



machines à coudre à pédalier et le mannequin couture...

Avec la bénédiction de Tata, les membres de la famille se retrouvent dans la maison. Chacun profitera de ce moment pour emporter ce qui le touche le plus. Mais les pièces vous semblent toujours aussi remplies et l'indétrônable collection de Sélection du Livre occupe toujours un pan des murs du salon. Cette fois, il va falloir passer à la vitesse supérieure.

Pour les vêtements et autres textiles, plusieurs solutions s'offrent à vous. A Monthey (VS), Passerelle/Valtex, qui fait partie du Centre régional travail et orientation (CRTO) accepte les vêtements et le linge de maison en bon état. Vous pouvez soit les apporter au centre de tri, soit les déposer dans l'un des 120 containers installés entre Vevey (VD) et Monthey, soit les faire retirer sur simple demande. La démarche de Textura, à Lausanne, est à peu près semblable à ceci près qu'elle récolte tous les textiles, y compris en mauvais état. En partenariat avec Texaid, elle dispose de 160 containers installés dans le canton de Vaud et se déplace pour chercher les marchandises. Le groupement Texaid, quant à lui, remplace de plus en plus ses collectes de rue par des containers. Ils sont 4000 disséminés à travers le pays.

Pensez aux brocanteurs!

Reste à vous attaquer au plus gros du travail: les meubles, vaisselle et divers objets qui encombront toujours la maison. Vous trouverez facilement dans la presse des annonces de brocanteurs ou d'antiquaires prêts à vous rendre visite pour vous racheter d'éventuelles pièces intéressantes. Ne vous attendez pas à des miracles: les bonnes affaires sont rares.

Plusieurs associations proposent le débarras. Elles acceptent de récupérer gratuitement meubles et objets susceptibles d'être revendus. Mais là, il vous faudra payer les frais engendrés par le transport et le dépôt à la déchetterie.

Parmi elles, Emmaüs reste l'une des plus connues et dispose de cinq communautés en Suisse romande.

Comme c'est souvent le cas, l'association accepte à peu près tout ce qui est en bon état et pourra ensuite être revendu dans les magasins des communautés. Si vous apportez la marchandise sur place, vous pourrez l'y laisser gratuitement. Le service de débarras à domicile, lui, vous coûtera les frais de décharge, qui varient en fonction du volume. Afin d'éviter les mauvaises surprises, il est conseillé de demander une estimation qui sera réalisée gracieusement. L'Armée du Salut, dont les paroisses se trouvent un peu partout en Suisse, propose de son côté un service de ramassage très similaire à celui d'Emmaüs.

Vide-maison providentiel

Un peu découragés devant l'ampleur du travail et les frais qu'il

risque d'engendrer, de plus en plus de privés ont recours à un système D qui semble faire ses preuves: le «vide-maison». L'expérience consiste à passer une annonce dans un journal ou sur un site spécialisé, annonçant que tel jour, de telle à telle heure, la maison sera ouverte et son contenu sera proposé à la vente publique. Tout y est vendu pour quelques francs symboliques. Aucune autorisation préalable n'est nécessaire, selon les polices cantonales interrogées, et les résultats sont souvent spectaculaires. Mais l'expérience risque d'être teintée de nostalgie: même si les objets repartent vers une deuxième vie, il n'est pas toujours facile de voir s'éloigner les souvenirs... ° M. B.

PLUS D'INFOS

EMMAÜS,

021 731 27 28

www.emmauslausanne.ch

PASSERELLE/VALTEX

Chemin d'Arche 39

1870 Monthey,

024 473 20 70, info@crto.ch

www.crto.ch

TEXTURA

Rue de la Vigie 3

1003 Lausanne, 021 313 40 77

contact@demarche.ch,

www.demarche.ch/textura

ARMÉE DU SALUT

www.armeedusalut.ch/

CARITAS

www.caritas.ch

TEXAID

www.texaid.ch

PUBLICITÉ

Léguer à ses proches, même les plus lointains.

En instituant Terre des Hommes Suisse comme héritière ou légataire, vous exprimez votre engagement pour la protection des enfants et la défense de leurs droits. Vous offrez un avenir meilleur à des milliers de familles.

Découvrez nos programmes et nos réalisations sur

www.terredeshommessuisse.ch



Terre des Hommes Suisse
est certifiée par le label ZEW depuis 1988.
Ce label de qualité distingue des œuvres
de bienfaisance dignes de confiance.



**terre des hommes
suisse**

Pour l'enfance et un développement solidaire
Tél. 022 736 36 36

ABONNEZ-VOUS!

POUR PLUS D'ÉCHANGES. POUR PLUS DE BIEN-ÊTRE.

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

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 (théâtre, concerts, cinéma, exposition, etc.)
- Tarifs préférentiels pour nos voyages lecteurs
- La 1^{ère} plateforme communautaire romande 50+

ABONNEZ-VOUS!

1 an **Fr. 60.-**
2 ans **Fr. 110.-**

STATION MÉTÉO

Prévisions météo, thermomètre, hygromètre, indication des températures des 12 dernières heures, calendrier, alarme, heure, pied amovible, etc.



S'abonner

021 321 14 21 ou abo@generations-plus.ch

☐ Je m'abonne

☐ 1 an au prix de Fr. 60.-

☐ 2 ans au prix de Fr. 110.-

→ avec en cadeau une station météo

FACTURATION

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

☐ J'offre un abonnement

LIVRAISON

(si différente de l'adresse de facturation)

Nom
Prénom
Adresse
NPA/Localité
Tél.

Signature

Les 7 formalités à régler en cas de décès

Face au drame, on est souvent perdu. Cet aide-mémoire dresse la liste des entités administratives à prévenir et les démarches à accomplir.

1. CONSTAT DE DÉCÈS

- + Lors d'un décès dans un hôpital ou un établissement médicalisé, c'est l'établissement concerné qui réalise le constat médical de décès.
- + Lors d'un décès à domicile, il est nécessaire de prendre contact avec le médecin de famille ou le médecin de garde, qui se chargera d'établir le constat médical de décès.

Le médecin établira un certificat de décès, document indispensable pour les formalités auprès de l'Etat civil.

2. DÉCLARATION DU DÉCÈS

La déclaration du décès se fait dans les deux jours suivant le décès auprès de l'officier d'état civil du lieu où il s'est produit. C'est l'officier d'état civil qui avertira alors le juge de paix et l'autorité fiscale compétents.

3. INHUMATION OU INCINÉRATION

Une inhumation ou une incinération doit avoir lieu dans un délai légal compris entre 48 et 96 heures après le décès. Lorsque le corps est placé dans une chambre mortuaire, le délai peut être porté à 120 heures. Les proches ont le libre choix de l'entreprise de pompes funèbres, quel que soit le lieu du décès ou le domicile du défunt.

4. DÉMARCHES ADMINISTRATIVES: QUI AVERTIR?

Généralement dans la semaine suivant le décès, il est recommandé d'avertir les entités suivantes:

- + employeur du défunt
- + caisse de compensation AVS
- + caisse de pension du défunt
- + établissement(s) bancaire(s)
- + assurance(s)
- + un notaire de son choix

5. COMPÉTENCES DES ENTITÉS ADMINISTRATIVES (CANTON DE VAUD)

L'Etat civil communique le décès au juge de paix ainsi qu'à l'autorité fiscale compétente.

La justice de paix s'occupe:

- + de réunir toutes les données utiles et relatives au défunt;
- + d'informer et de convoquer les héritiers;
- + de recueillir le testament que détiendrait une personne qui a l'obligation de le remettre;

- + s'il y a lieu, de donner aux héritiers connaissance du testament et de l'homologuer;
- + d'informer l'éventuel exécuteur testamentaire;
- + de délivrer les certificats d'héritiers,
- + dans les cas prévus par l'article 553 du Code civil suisse (CC), d'établir l'inventaire civil.

6. ADMINISTRATION CANTONALE DES IMPÔTS

L'administration cantonale des impôts se charge notamment:

- + d'envoyer la déclaration d'impôt ordinaire (revenu-fortune) du défunt aux héritiers qui sont chargés de la compléter.
- Le conjoint survivant ou la famille du défunt doivent effectivement établir une déclaration d'impôt: jusqu'à la date du décès du conjoint, les époux sont soumis à la taxation commune au taux d'imposition pour le couple; cette déclaration porte sur le revenu acquis du 1^{er} janvier à la date du décès et la fortune au moment du décès.
- + de procéder à la taxation définitive du dossier fiscal et de facturer les impôts ordinaires dus jusqu'au jour du décès.
- C'est l'office d'impôt du district du domicile du défunt qui adresse au veuf ou à la veuve la détermination des acomptes qui lui incombent dès la date du décès.
- Ainsi, l'administration cantonale des impôts:
- + impartit aux héritiers ou leur représentant un délai de 30 jours pour que ceux-ci l'informent du choix du notaire;
 - + vérifie et clôture l'inventaire fiscal puis notifie le décompte et le bordereau d'impôt successoral au notaire.

7. LE NOTAIRE

C'est le notaire qui a pour mission de liquider le régime matrimonial sur le plan fiscal et de dresser l'inventaire fiscal.

Les héritiers ont le libre choix du notaire commis à cette tâche. Si les héritiers renoncent à désigner un notaire, c'est l'Association des notaires vaudois qui désigne un de ses membres afin de remplir les tâches suivantes:

- + procéder à la liquidation du régime matrimonial sur le plan fiscal;
- + dresser l'inventaire des actifs et des passifs du défunt et de son conjoint comprenant les dettes prévues par l'article 28 LMSD (dettes du défunt, frais funéraires usuels, frais de la justice de paix, honoraires de l'exécuteur testamentaire, etc.);
- + vérifier le décompte final et le bordereau d'impôt successoral notifié par l'administration cantonale des impôts, en informer les héritiers, et se charger du règlement de cet impôt.

Quels examens médicaux après 50 ans?

Oui, le risque de maladies augmente considérablement passé la cinquantaine. C'est pourquoi les spécialistes conseillent d'effectuer un check-up, en principe tous les dix ans. Ce bilan personnalisé et complet 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 Dr 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.

La plupart d'entre nous peinent toutefois encore à venir voir le médecin quand tout va (apparem-

ment) 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.»

Surtout avant les dates-clés

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 socio-économique, 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, *Général Plus* vous propose, décennie après décennie, une check-list – évidemment non exhaustive – pour réussir votre check-up! • F.R. ➔





À 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

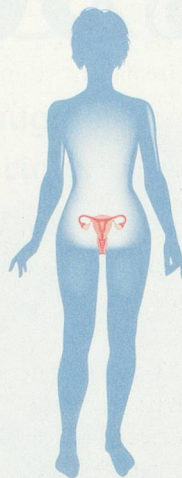
Au stade initial, la lésion maligne est cliniquement muette. En revanche, au cours de son évolution, on observe des pertes sanguines, parfois provoquées par un rapport sexuel ou une toilette intime.

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.

À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les ans jusqu'à 70 ans.



MALADIES 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

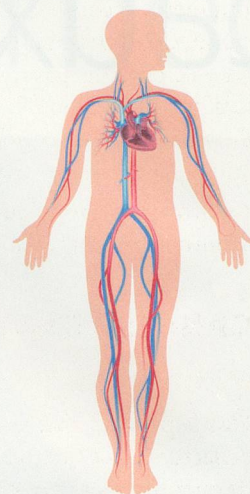
Ils sont variables selon les organes concernés. Essoufflement, douleur dans la poitrine, troubles visuels, troubles moteurs, douleurs dans les jambes. Au début, les maladies cardiovasculaires évoluent toutefois sans provoquer ni douleur ni symptôme. Le tabagisme, l'absence d'activité physique, les antécédents 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.

À 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.



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.

À QUELLE FRÉQUENCE?

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



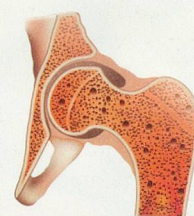
OSTÉOPOROSE

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.

À QUELLE FRÉQUENCE?

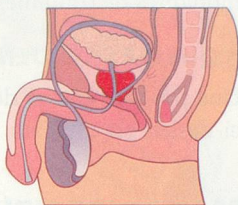
Environ tous les cinq ans lorsque la mesure initiale ne montre pas de perte minérale osseuse.

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. À 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.

À QUELLE FRÉQUENCE?

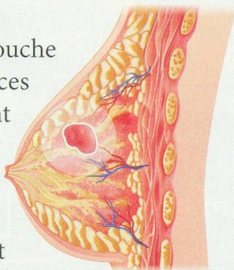
Tous les deux ans lorsque le dosage précédent est normal.

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?**

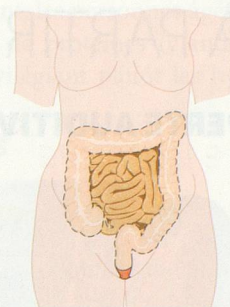
La mammographie, qui dure une vingtaine de minutes, permet de détecter une anomalie dans la structure des glandes mammaires, grâce à une radiographie de chaque sein. Cet examen est généralement complété par une échographie mammaire qui peut aussi révéler la présence de kystes.

À QUELLE FRÉQUENCE?

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

CANCER COLORECTAL**L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE**

Éliminer 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?

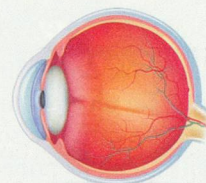
Après une préparation destinée à nettoyer le gros intestin (côlon), le gastro-entérologue visualisera la totalité de la muqueuse colique grâce à une fibre optique introduite par voie rectale. Grâce à cet examen, on pourra enlever un éventuel polype qui sera analysé ultérieurement.

À QUELLE FRÉQUENCE?

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

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).

À QUELLE FRÉQUENCE?

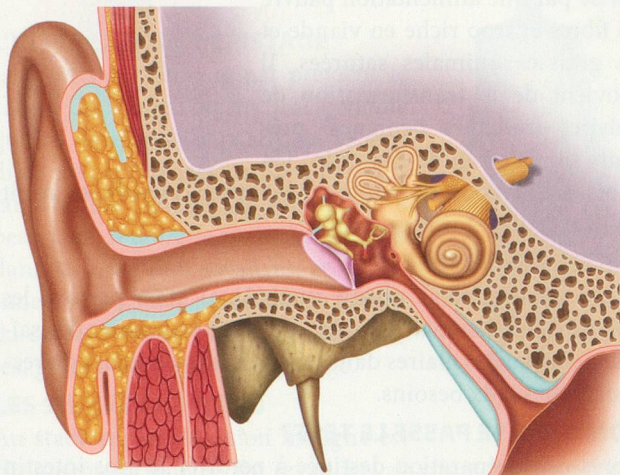
Chaque deux ans ou si l'on ressent un dérangement inhabituel. À partir de 60 ans, il est en revanche recommandé de le faire une fois par an.





À 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.

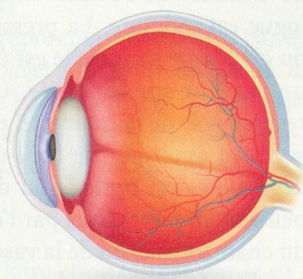
À PARTIR DE 70 ANS

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 (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.

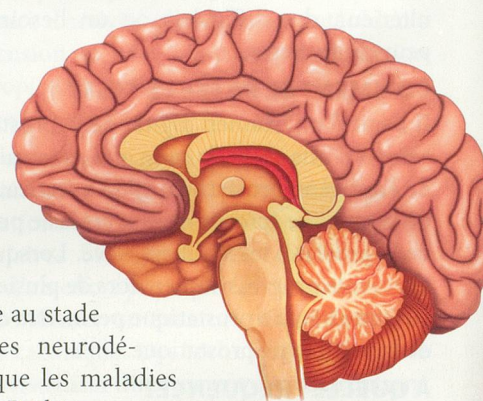
COMMENT SE PASSE LE TEST?

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.

À 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).

À QUELLE FRÉQUENCE?

Dès que les signes avant-coureurs mentionnés sont constatés.

À 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 iden-



tiques quel que soit l'âge. Bien souvent, les personnes âgées diminuent leur ration quotidienne de protéines (viande, poisson, œuf, produits 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 où sont détectés divers signes physiques de malnutrition, le médecin prescrira des analyses sanguines permettant de déceler d'éventuelles carences nutritionnelles (protéines, vitamines, minéraux).

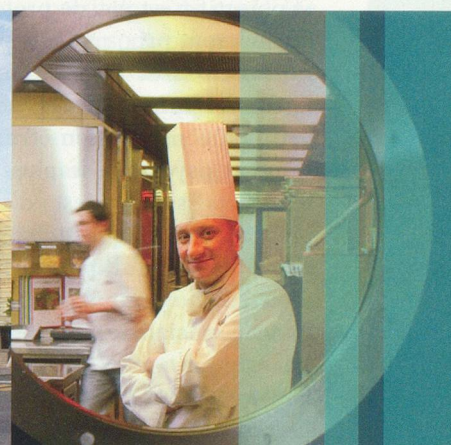
À QUELLE FRÉQUENCE?

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

PUBLICITÉ



Clinique de
La Source
Lausanne



La qualité au service de votre santé

Tous traitements chirurgicaux et médicaux - maternité

Etablissement privé de 150 lits

Centre d'urgences médico-chirurgicales 7j/7

Présence d'un médecin anesthésiste FMH, 24H/24

Unité de soins intensifs

Centre de cardiologie interventionnelle

Centre ambulatoire/Endoscopie

Institut de radiologie (CT-SCAN, I.R.M, PET-CT)

Institut de radio-oncologie

Laboratoires

Institut de physiothérapie

Vivre plus vieux et

Préserver au maximum son organisme des effets du temps qui passe, c'est le pari de la médecine anti-âge. Explications d'un spécialiste.

L'éternelle jeunesse, qui n'en a pas rêvé? Un rêve largement présent dans notre société empreinte de jeunisme et avec une espérance de vie allant croissant. D'où l'émergence de la médecine anti-âge. «Cette branche de la médecine préventive est fondée sur l'application des découvertes les plus récentes en sciences fondamentales, et des biotechnologies les plus innovantes sur le phénomène du vieillissement», explique le Pr Jacques Proust, directeur du Centre de médecine préventive de la Clinique de Genolier.

«L'objectif n'est pas de prolonger la vie à tout prix, mais de prévenir les effets de l'âge et d'en retarder les conséquences, afin de maintenir notre bien-être physique et psychique le plus longtemps possible. C'est d'autant plus important que notre espérance de vie s'allonge de deux mois en moyenne par an», souligne le spécialiste.

Des avancées concrètes

Un certain nombre d'avancées technologiques médicales, biologiques et chirurgicales permettent depuis des décennies de vivre mieux son âge. Telles les opérations de la cataracte ou de la myopie, afin de préserver la vue.

Des prothèses auditives, orthopédiques (genou, hanche, etc.), vasculaires et tissulaires arrivent à compenser un déficit ou à réparer un organe endommagé. Et des stratégies pharmacologiques de plus en plus sophistiquées pallient les déficiences et les altérations biologiques multiples impliquées dans le vieillissement.



Pr Jacques Proust
directeur
du Centre
de médecine
préventive
de la
Clinique
de Genolier

Autre exemple: la chirurgie esthétique. Elle fait en effet partie du concept global de médecine anti-âge, intégrant l'apparence comme facteur de bien-être. Les centres anti-âge proposent ainsi généralement chirurgie, soins esthétiques et autres cures de wellness dans leur catalogue de prestations. «Le bien vieillir passe aussi par cette dimension», commente le Pr Proust. D'où l'importance de prévenir ou «effacer» les traces visibles de l'âge: rides, tissus relâchés, cellulite, etc.

Les récents progrès dans la compréhension des mécanismes du vieillissement cutané ont permis l'élaboration de cosméceutiques de plus en plus élaborés permettant de rendre à notre peau certaines de ses caractéristiques de jeunesse.

Sur les traces des causes du vieillissement

Mais, au-delà de l'apparence, peut-on contrer les effets de la sénescence, le processus physiologique qui entraîne une lente dégradation des fonctions de l'organisme?

«Les études sur les modèles animaux montrent que l'on peut influencer certains aspects de ce processus, répond le médecin. On a observé un lien entre la vitesse de reproduction, le vieillissement et la mort. Plus vite une espèce atteint la maturité sexuelle et se reproduit, plus tôt survient le décès. Telle cette musaraigne, dont la femelle meurt quelques mois après la mise bas, ou le poulpe qui meurt à l'éclosion de sa descendance. Les organismes sont donc conçus pour assurer la reproduction et maintenus en bon état uniquement pendant leur période reproductive.

Restriction calorique

La restriction calorique est un autre pilier de la recherche anti-âge. «Chez la plupart des espèces animales, elle corrige les altérations liées au vieillissement et augmente la longévité moyenne et maximale jusqu'à 30%-40%», note le spécialiste. Quand la nourriture est abondante, les réserves énergétiques de l'organisme servent surtout à la croissance et à la reproduction. Les activités de résistance aux divers stress, de réparation et de maintenance sont alors négligées, ce qui raccourcit généralement la durée de vie.

NE PAS FAIRE CONFIANCE À TOUT LE MONDE!

Le Centre d'évaluation des choix technologiques TA-SWISS des Académies suisses des sciences a évalué la médecine anti-âge en 2008. A côté des connaissances et effets avérés en la matière, il a constaté que bien des offres du marché ne disposent pas de preuves d'efficacité suffisantes, ainsi que des lacunes dans les contrôles de sécurité et de qualité. D'où l'importance de s'adresser à un véritable médecin pour toute question sur le vieillissement et avant l'utilisation de tout produit anti-âge.

en forme: un vrai défi



A l'inverse, en période de disette, les réserves sont utilisées pour la survie (maintenance et réparation), aux dépens de la croissance et de la reproduction. Alors, la durée de vie s'allonge, jusqu'au retour d'un environnement nutritionnel favorable permettant à nouveau la reproduction.

Ne pouvant priver ainsi l'homme de nourriture sans risques, la recherche vise donc à trouver et développer des substances capables d'induire nos cellules à croire qu'elles sont en restriction calorique, afin qu'elles activent leurs mécanismes de survie.

D'autres recherches sont en cours pour prévenir les facteurs essentiels du vieillissement, étroitement liés entre eux, et également à notre mode de vie. Notamment:

+ La production de radicaux libres, qui oxydent l'organisme, provoquant le stress oxydatif, un processus majeur du vieillissement.

+ La glycation des protéines, une réaction chimique entre le glucose (le sucre) présent dans notre alimentation, et les protéines qu'il altère de façon irréversible. D'où notamment une perte de la tonicité et de l'élasticité de la peau, et aussi des artères. Ce processus favorise la production des radicaux libres.

+ L'inflammation chronique due au vieillissement lui-même et également favorisée par les désordres alimentaires (graisses saturées, sucres), l'obésité, le stress, les polluants atmosphériques, chimiques, etc. L'inflammation induit un dysfonctionnement des cellules et la survenue de pathologies, telles que l'arthrose, l'artériosclérose, le diabète, les maladies neurodégénératives et le cancer. L'inflammation diminue aussi les défenses immunitaires et augmente les taux de radicaux libres.

«La médecine anti-âge s'efforce de prendre en compte les différents facteurs génétiques, environnementaux et comportementaux, qui influencent de façon individuelle notre vieillissement, souligne le P^r Proust. L'entrée dans la cinquantaine devrait être inaugurée par un bilan de santé chez un médecin interniste spécialiste du vieillissement, de façon à identifier les facteurs de risque qui pourraient compromettre l'état de santé au cours des années qui viennent.» En fonction des résultats, une stratégie thérapeutique personnalisée et un programme de prévention destiné éliminer les facteurs de risque constatés seront proposés.

Reste que tout un chacun ne peut encore se payer les services d'un spécialiste anti-âge. Car la plupart des prestations de médecine préventive ne sont pas prises en charge par l'assurance maladie de base. Et les complémentaires ne remboursent que 500 à 1000 francs par an.

Prévention dès l'enfance

Mais chacun peut veiller à réduire ses facteurs de risque individuels, notamment par une alimentation équilibrée, en évitant le surpoids, le tabac et l'alcool et la surexposition au soleil. Et en ayant une activité physique et mentale régulière, ainsi qu'une vie sociale active.

«En matière de vieillissement, il existe une règle d'or: la fonction maintient l'organe et s'il n'est pas utilisé, il décline, conclut le P^r Proust. Cela vaut pour les fonctions cognitive, respiratoire, cardio-vasculaire, musculaire, ostéo-articulaire et même sexuelle.» **E.W.**

> POUR EN SAVOIR PLUS

Le guide des médecines anti-âge, Astrid Stuckelberger, Editions Favre, 2013

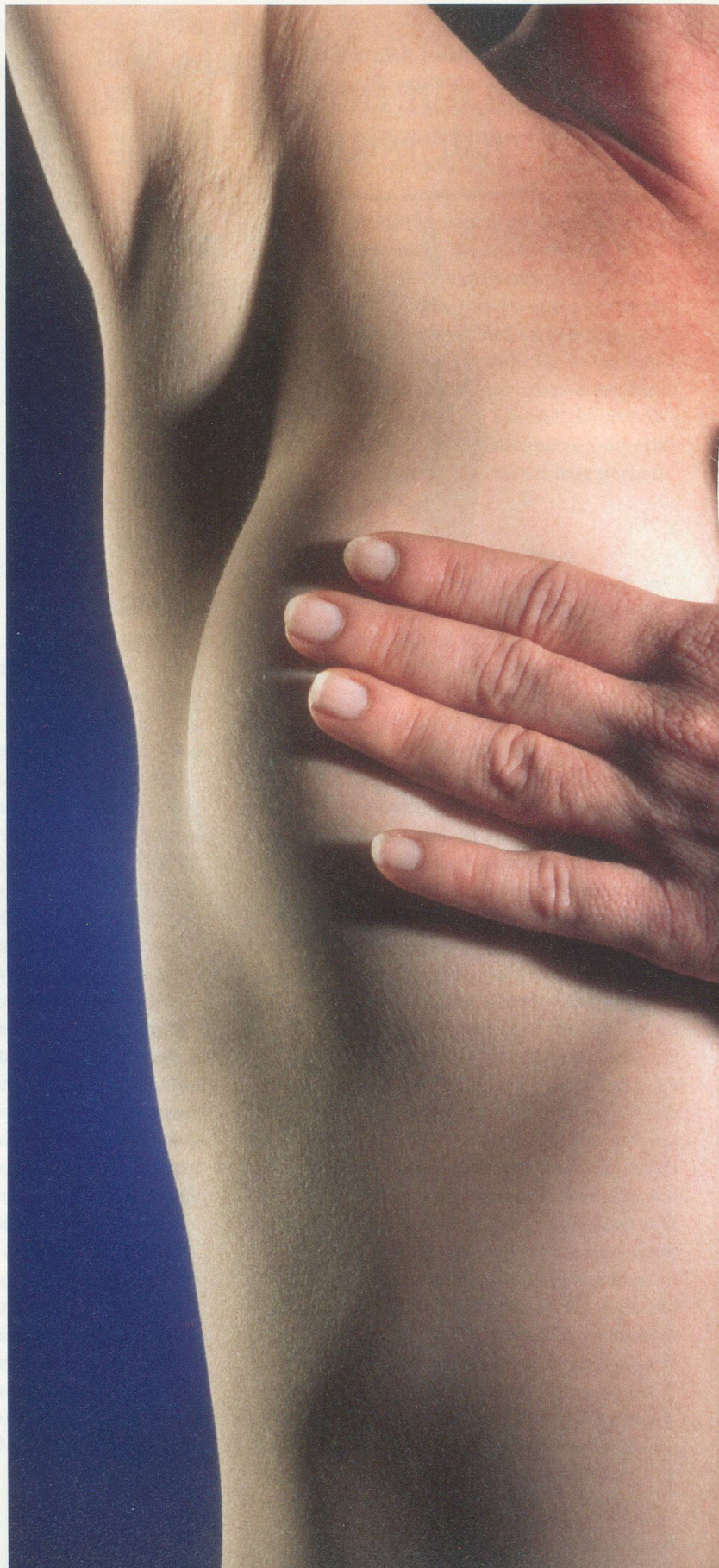
Une boule au sein: ne

Découvrir une anomalie mammaire est toujours un moment angoissant car, le plus souvent, on pense au pire. Or, plus de 70% des cas sont bénins.

Lorsque Marie*, 46 ans, a senti une boule dans un sein, elle a vécu quelques jours d'angoisse: «J'ai immédiatement pensé à un cancer!». Sans tarder, elle est allée faire une mammographie, qui a en effet révélé une petite masse. Heureusement, des examens complémentaires, dont une ponction, ont montré qu'il s'agissait en réalité d'un simple adénofibrome, une grosseur bénigne. «Mis à part des contrôles annuels, je n'ai besoin ni de traitement, ni d'une intervention chirurgicale», se réjouit-elle. L'histoire de Marie n'est pas exceptionnelle. «Beaucoup de femmes ignorent que les affections bénignes du sein sont bien plus nombreuses que les cancers. Toutefois, on ne connaît pas leur prévalence exacte, car elles ne sont pas étudiées spécifi-

«Il n'est pas rare que les symptômes s'atténuent, voire disparaissent une fois que le diagnostic d'affection bénigne est sûr.»

quement, mais surtout en lien avec des affections cancéreuses», explique le Dr Pierre-Alain Brioschi, gynécologue-obstétricien et spécialiste en oncologie gynécologique. Il dirige également le Centre du sein à la Clinique de Genolier.



paniquez pas!

La plupart de ces affections (*lire ci-contre*) touchent davantage de femmes en préménopause, avec un pic à la quarantaine et la cinquantaine. Et, disons-le d'emblée: en principe, être atteinte d'une affection mammaire bénigne de type non prolifératif (dont les cellules ne prolifèrent pas) n'accroît pas le risque de cancer du sein. En revanche, certaines de ces affections peuvent masquer un tel cancer ou en rendre le diagnostic plus difficile, en «cachant» les tumeurs malignes.

«La plupart des lésions bénignes se manifestent par des signes tels une douleur au sein (mastodynies) à certains moments ou des symptômes tels une boule plus ou moins grande, ou un sein devenu dur (placard dystrophique), ou hypersensible, ou encore un écoulement mamelonnaire, notamment lors d'inflammations ou d'infections», note le spécialiste. Dès lors, il faut consulter.

Pour déterminer la nature de la grosseur, on effectue un examen clinique (inspection et palpation) de la grosseur. La mammographie, l'échographie ou la résonance magnétique (IRM), ainsi que le recours étendu à la ponction permettent de préciser le diagnostic sans intervention chirurgicale (biopsie) pour la majorité des patientes.

Rassurer avant tout

En effet, dans tous les cas, la lésion suspecte est ponctionnée, pour s'assurer qu'elle est bénigne en analysant les cellules prélevées. Peu douloureuse, la ponction se fait à l'aide d'une aiguille par un radiologue en général et sous contrôle échographique ou IRM. Cette microbiopsie s'effectue avec ou sans anesthésie locale. Pour déterminer la meilleure

LES AFFECTIONS BÉNIGNES LES PLUS FRÉQUENTES

Parmi les nombreuses affections mammaires bénignes, voici les plus fréquentes (90 à 95% des cas):

1 Mastopathie fibrokystique ou kyste: c'est l'affection bénigne la plus fréquente, qui touche en général les femmes entre 25 ans et 50 ans, avec une plus forte incidence entre 40 et 50 ans. Ces kystes non cancéreux, pouvant causer inconfort et douleurs, disparaissent en général après la ménopause. On suppose donc qu'ils sont associés à la production d'hormones féminines, d'autant que leur taille varie souvent en fonction du cycle hormonal.

2 L'adénofibrome ou fibrome mammaire: l'une des affections les plus fréquentes du sein. Cette masse fibreuse prévaut durant les années de fertilité et peut grossir lors d'une grossesse ou d'une thérapie œstrogénique. Elle régresse d'ordinaire après la ménopause. Mais on découvre aussi des fibromes chez des sexagénaires. Il est probable toutefois qu'ils étaient là depuis longtemps sans avoir été détectés.

3 Tumeur phyllode bénigne: très rare, ressemblant à un adénofibrome, elle apparaît en moyenne vers 45 ans et se distingue par le fait qu'elle peut grossir rapidement et même déformer le sein.

4 Lipomes mammaires: on peut développer ces sortes de boules de graisse sous la peau du sein à tout âge.

5 Galactophorite mammaire: cette inflammation des canaux galactophores, qui véhiculent le lait maternel, atteint surtout les femmes jeunes, qui fument. Non traitée, elle peut provoquer un abcès.

6 La mastite infectieuse: une infection du tissu mammaire provoquée par des bactéries qui pénètrent le sein par des microfissures du mamelon, puis prolifèrent dans le tissu graisseux du sein. Les mères qui allaitent sont les plus touchées, mais la mastite peut aussi se déclarer à d'autres moments. Elle semble toucher plus de fumeuses et de femmes diabétiques.

7 Les mastodynies (douleurs dans le sein): elles peuvent accompagner la plupart des pathologies mammaires, de manière variable. Elles surviennent également au début ou durant tout le cycle menstruel, et touchent en général les femmes avant la ménopause.

méthode de diagnostic, le médecin tient aussi compte du facteur humain: «Avant tout, il faut interroger la femme sur son histoire, pour savoir, notamment, si elle a des antécédents familiaux de cancer ou présente d'autres facteurs de risque. Et il faut tout faire pour la rassurer! Car la peur du cancer du sein est très forte dans la population féminine, note le D^r Brioschi. Ainsi, une femme qui vient de découvrir une boule dans un sein et dont la mère a eu une tumeur maligne non détectée par mammographie, mais seulement à l'IRM, sera rassurée si on effectue aussi cet examen lorsque la mammographie et l'échographie ne sont pas conclusives. Et il n'est pas rare que les symptômes s'atténuent, voire disparaissent une fois que le diagnostic d'affection bénigne est sûr.»

Sans traitement ni chirurgie

La majorité de ces pathologies ne nécessite aucun traitement. Selon les cas, on peut proposer une série de remèdes – naturels, hormonaux, antibiotiques (pour certaines inflammations), etc. – pour remédier à la gêne ou à la douleur ressenties.

L'indication opératoire pour les lésions bénignes est peu fréquente. C'est le cas, par exemple, si elle grossit ou est très volumineuse, voire apparente et gênante pour la patiente ou douloureuse. Les tumeurs phyllodes elles, sont en principe enlevées, car le diagnostic complet est parfois difficile par la microbiopsie.

Dans la plupart des cas, si la lésion n'est pas ôtée, la femme devra effectuer des contrôles planifiés en fonction du type d'affection pour en vérifier l'évolution. Et elle devra consulter si elle observe des modifications. • E.W.

*Prénom d'emprunt

Comment rester sou

Faire quelques mouvements, oui, mais à condition de bien les exécuter pour ne pas arriver à l'effet inverse, à savoir se blesser. Nous vous proposons six exercices faciles illustrés par la gagnante du casting *Généralions Plus*, Pierrette Besson.

On ne le dira jamais assez, la souplesse, c'est primordial. Pourtant, la coquine a commencé à nous abandonner tôt, dès l'adolescence sans doute. Oubliez le grand écart de votre petite fille de 8 ans. Il s'agit juste de maintenir une légère dose, suffisante en tout pour éviter de petits tracas et autres douleurs au quotidien. Avec l'aide de Fabien Zavattini, ancien boxeur professionnel reconverti dans le coaching et patron de fitness – il s'occupe entre autres de hockeyeurs professionnels et de... Bastian Baker –, nous vous proposons six exercices simples à réaliser chez vous. Et pour les illustrer, Pierrette Besson, lauréate de notre grand Casting *Généralions Plus* a accepté spontanément d'enfiler sa tenue de sport devant notre photographe. Prêts pour la leçon? Avant de commencer, quelques conseils

de base toutefois: toujours placer un tapis en mousse – on en trouve dans tous les magasins de sport – ou alors un linge de bain sur le sol. Simplement pour éviter de glisser, de se griffer. Mieux vaut aussi pratiquer à pieds nus (chez soi) ou en chaussettes si on se trouve dans un fitness pour des questions d'hygiène. Et si vous ne vous sentez pas en confiance, quelques cours avec un coach vous permettront d'être sûr(e) d'accomplir les bons gestes. **• J.-M.R.**

ÉTIRER SES JAMBES

En position couchée sur le dos, Pierrette rentre bien le nombril. «C'est primordial pour avoir le dos bien plaqué au sol, insiste le coach. Une jambe tendue à 90 degrés environ: elle place alors ses mains derrière le genou et tire légèrement en arrière à plusieurs reprises. On peut également utiliser un linge qu'on placera alors sur le pied, avec la même volonté de faire revenir la jambe levée en arrière. Chaque étirement doit être réalisé 2 fois, à raison de 30 à 40 secondes.



«Par définition, Monsieur ou Madame Tout-le-monde n'est pas souple.»

FABIEN ZAVATTINI, COACH

ÉTIRER SON DOS

Pierrette est une fois de plus allongée sur le sol, les bras en croix. La jambe gauche est tendue au sol, elle laisse alors son autre jambe se plier et le genou droit vient tomber par-dessus la jambe gauche, en direction du sol, jusqu'où sa souplesse le lui permet. Elle peut s'aider de la main gauche qui vient appuyer sur le genou droit pour accompagner le mouvement. On tient 40 secondes tout en essayant dans le même temps de faire rouler délicatement la tête d'un côté à l'autre.



ple sans se blesser

ASSOULIR LE HAUT DU CORPS

En position debout, les pieds écartés (un peu plus que la largeur du bassin) pour être bien stable, les jambes légèrement fléchies (jamais tendues). Pierrette joint les mains derrière le dos en croisant les doigts, paume vers le ciel. Ensuite, elle tire sur les bras vers l'arrière et le haut, sans forcer, mais tout en ramenant les omoplates vers la colonne. Attention à garder la tête bien droite. Elle tient la position environ 40 secondes, avant de relâcher. A faire trois fois, deux ou trois fois par semaine. Comme pour tous les exercices, il faut éviter de se mettre en apnée, donc bien inspirer et expirer.



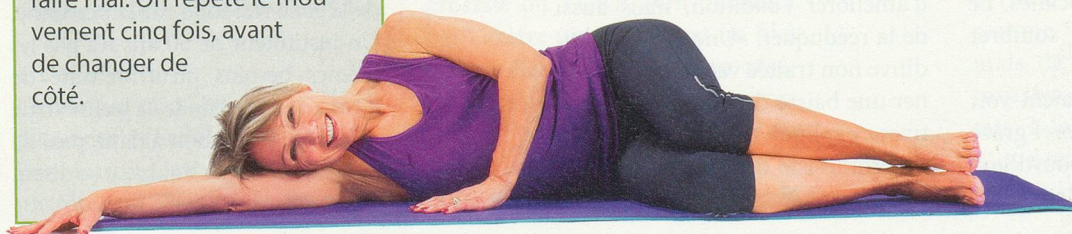
MOBILISER SON BASSIN

Toujours allongée sur le sol, Pierrette replie ses jambes, les pieds bien plaqués au sol, écartés de la largeur du bassin. Attention également à bien écarter les bras pour maintenir la stabilité. Elle décrit alors un cercle avec le bassin dans le sens des aiguilles d'une montre. Le bas du dos s'arrondit légèrement, mais les fesses et le bassin doivent rester collés au sol. L'amplitude du mouvement est donc très faible, quasi imperceptible. A faire cinq fois, puis changer de sens.



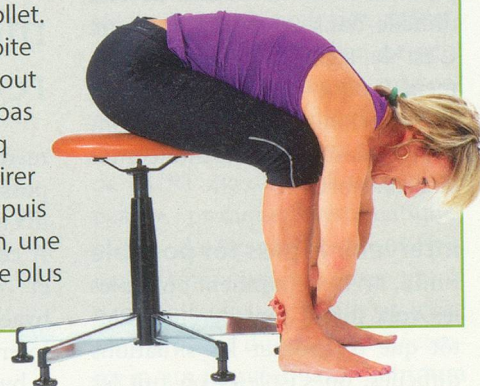
LIBÉRER SES ÉPAULES

Pas de panique, la position semble difficile à prendre, mais c'est une question d'habitude. Allongée sur le côté gauche, tête posée sur le bras gauche tendu, le bras droit en appui devant la poitrine, les jambes sont pliées, les genoux formant un angle d'environ 90 degrés. Avec l'épaule libre, celle du haut, Pierrette essaie alors de décrire des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, puis à l'inverse. Le tout, comme toujours, sans forcer, l'objectif n'est pas de se faire mal. On répète le mouvement cinq fois, avant de changer de côté.



TRAVAILLER LA MOBILITÉ DE SA COLONNE

Pierrette est assise sur une chaise, les pieds un peu en avant et écartés de la largeur des hanches. Elle se penche et descend ses mains à l'intérieur des jambes, attrapant par l'intérieur le bas du mollet. Important, elle garde la tête droite dans le prolongement du dos, tout en rentrant le nombril pour ne pas se blesser au dos. A répéter cinq fois, en prenant bien soin d'expirer tranquillement en descendant, puis d'inspirer. «Là aussi, note Fabien, une respiration relâchée permet une plus grande amplitude.»



Baisse d'audition: n'attendez pas!

A partir de la cinquantaine, perdre progressivement l'ouïe est normal. Et plus on attend pour s'équiper, plus la réadaptation sera longue.

Cela fait partie des désagréments venant avec l'âge, qu'on le veuille ou pas! La presbycousie est à nos oreilles ce que la presbytie est à nos yeux: le signe que l'on vieillit. 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



Un instituteur de 50 ans n'a pas les mêmes besoins qu'un retraité de 80 ans.

même légères, ce qui n'était pas possible technologiquement il y a dix ans.

A cela s'ajoute le fait que dépister et corriger précocement la presbycousie 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. «Une faiblesse auditive non traitée va en effet entraîner une baisse des capacités cognitives», explique Jérôme Drevon, audioprothésiste diplômé à Pully. Au fil du temps, la compréhension de la

parole va baisser continuellement. Ce qui signifie que l'amplification via un appareil devra elle aussi être plus importante. Et il faudra plus de temps pour s'y habituer.

Certains souffrent de presbycousie 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. Une certitude, la technologie et la miniaturisation aidant, près de 80% de ceux qui s'équipent se disent très satisfaits! ◊ J.-M.R.

Vous avez mal quand vous urinez?

C'est un fait. Avec les années, la prostate grossit chez les hommes. Les risques d'adénome existent; il vaut donc mieux agir en amont. Le point avec le Dr Yannick Cerantola, du CHUV.

Cette glande pèse habituellement entre 20 et 25 grammes. Et elle s'avère fort utile puisqu'elle a pour but de sécréter un liquide qui se mélange au sperme et favorise la fertilité, ainsi que de contrôler le passage urinaire dans l'urètre. Mais, avec l'âge, la prostate a tendance à grossir chez la majorité des hommes. «Les symptômes apparaissent généralement à partir de 50 ans», précise le Dr Yannick Cerantola, spécialiste à Lausanne. C'est là que les complications surviennent: si la prostate prend de l'envergure à l'extérieur, elle le fait aussi à l'intérieur... Elle comprime ainsi l'urètre qui passe en son milieu, ce canal dont le but est d'évacuer l'urine contenue dans la vessie. La suite se devine: une difficulté pour l'homme à se soulager, pouvant aller, dans certains cas, jusqu'à l'obstruction. Il s'agit de l'adénome de la prostate.

+ Quand faut-il s'inquiéter?

«Généralement, les patients disent que leur jet perd de la puissance, qu'ils ont tendance à se faire sur les pieds. Ou alors ils se soulagent en deux temps, mais généralement, on constate qu'ils n'arrivent jamais à vider complètement leur vessie, d'où un besoin fréquent d'uriner, on se réveille plusieurs fois dans la nuit.»

+ L'examen

L'urologue va d'abord contrôler la puissance et le volume d'une miction. Ensuite, un toucher rectal et un ultrason viendront appuyer le

diagnostic. Un dosage sanguin du PSA (antigène spécifique de la prostate) et le plus souvent effectuer afin d'évaluer les risques de cancer de la prostate. En règle générale, la sévérité des symptômes détermine s'il faut entamer un traitement.

+ Traitement non invasif

En première et deuxième lignes, les médecins favoriseront tant que possible un traitement, d'abord avec le Pradif® qui agit sur le muscle lisse de l'urètre et de la prostate, permettant ainsi une meilleure évacuation. Si c'est insuffisant, une autre arme qui a fait ses preuves peut intervenir: le Duodart®. Celui-ci va, en plus de détendre le muscle lisse, bloquer la production d'un dérivé de la testostérone, responsable de l'augmentation de la taille de la prostate.

+ Effets secondaires

Ils sont déjà bien là: baisse de la tension, éjaculation rétrograde, le sperme ne s'écoulant plus vers l'extérieur, mais dans la vessie.

+ La chirurgie standard

Le traitement standard, le mieux accepté par les patients, est appelé la résection transurétrale de la prostate ou TURP. «On introduit par l'urètre une caméra et un fil à beurre électrique. Et on va réséquer des petits copeaux de la prostate à l'intérieur pour libérer au maximum le canal. L'opération se fait sous péridurale ou anesthésie

complète, nécessitant ensuite un rinçage de la vessie par sonde urinaire durant 48 heures, afin d'évacuer le sang.

+ Complications

Dans 75% des cas, le patient connaîtra par la suite une éjaculation rétrograde. Et dans 5%, il y a risque d'impuissance si, au cours de l'opération, les nerfs permettant l'érection et situés à l'extérieur de la prostate, sont touchés par accident. L'incontinence est rare (<1%).

+ Chirurgie plus radicale

Il est fréquent que la prostate grossisse avec l'âge, de 20 à 40-50 grammes, mais chez certains elle peut atteindre 80 grammes ou plus. Dans ces cas, le chirurgien va prendre son scalpel, ouvrir le ventre, inciser la prostate en deux et «avec le doigt», énucléer ce qui obstrue l'urètre.

+ Par laser

Cette technique, qui a fait ses preuves depuis dix ans, est utilisée par exemple pour des patients cardiaques, chez qui l'on ne peut stopper les médicaments anticoagulants et qui présentent donc un risque élevé d'hémorragie en cas de TURP classique. Pourquoi ne pas la pratiquer systématiquement? «Le résultat est le même, mais l'opération par laser prend deux fois plus de temps et irrite plus la vessie du patient.» Récemment, un nouveau laser holmium permet d'énucléer la prostate, comme en chirurgie ouverte, mais de manière minimalement invasive (par l'urètre). Les résultats, à long terme, de cette technique prometteuse sont en cours d'évaluation. ◊ J.-M.R.

Nos assiettes en disent long sur notre santé

Comment favoriser une alimentation saine? Si l'on sait tout ou presque aujourd'hui sur les ennemis de notre organisme (graisses saturées, sel, sucre, huile de palme), il peut être utile de faire le point sur les aliments qui nous font du bien, tout en s'interrogeant sur certains régimes très courus aujourd'hui.

Pas besoin d'une boule de cristal pour prédire l'avenir d'un bon nombre d'entre nous, il suffit de regarder dans nos assiettes! Celles-ci sont en effet révélatrices des excès alimentaires qui péjorent notre santé. On y retrouve des graisses saturées, des additifs chimiques, trop de sel et de sucre. Les surplus se déclinent à toutes les sauces. «Il convient d'écouter sa faim, afin de manger la quantité dont on a besoin, souligne la nutritionniste genevoise Sophie Bucher Della Torre, adjointe scientifique à la filière Nutrition et diététique de la Haute Ecole de santé Genève (HEdS). On mange souvent trop par ha-



«Un tartare de filet de boeuf a moins d'effets défavorables qu'un carré d'agneau poêlé.»

DIMITRIOS SAMARAS
MÉDECIN CONSULTANT
À L'UNITÉ DE NUTRITION
DES HUG

bitude, dans des situations de stress, trompés par des portions toujours plus grandes, ou, tout simplement, à cause de cette éducation du «finis ton assiette!». Sans oublier la publicité, omniprésente, qui nous incite à la consommation, alors que l'activité physique n'augmente généralement pas en proportion.

Les nutritionnistes le disent aussi sans détour: il faut favoriser une nourriture variée, composée de fruits et légumes, que l'on peut, quant à eux, consommer sans modération. Petit inventaire non exhaustif des aliments qui nous font du bien... ◊ **F.R.**



Trois régimes alimentaires tendance

Il y a les régimes qui découlent d'une intolérance, et ceux que l'on choisit de s'imposer en fonction de nos convictions. Gros-plan sur trois tendances alimentaires qui ont le vent en poupe...



1 Le jeûne: pas si bon

Certains le pratiquent par intermittence durant la semaine (régime 5:2), d'autres durant quelques jours, une ou plusieurs fois par année.

Quelle que soit sa forme, le jeûne séduit de nombreuses personnes. Cette abstinence partielle ou totale de nourriture a souvent pour but de nous détoxifier ou de nous alléger de quelques kilos. Mais n'y a-t-il pas des contre-indications? «La vraie question est de savoir s'il y a vraiment des indications à en faire un!», souligne d'emblée Dimitrios Samaras, médecin consultant à l'Unité de nutrition des Hôpitaux Universitaires de Genève. Si l'histoire de l'humanité lui confère une dimension spirituelle, le recul scientifique ne plaide pas en sa faveur... «Ne pas manger d'huile ou de viande pendant une certaine période ne pose pas de problème, car on compense avec d'autres aliments, poursuit le spécialiste. En re-

vanche, les jeûnes extrêmes, qui consistent à ne prendre que du bouillon et des jus multivitaminés, n'ont rien de bénéfique. Après un épuisement du glycogène, le carburant immédiat, qui intervient dans les 24 heures, on passe, pendant les 7 et 10 jours suivants, dans une phase durant laquelle on «casse» le muscle pour subvenir aux besoins du corps. Ce n'est qu'ensuite que l'on puise dans le gras.» Pire, certaines toxines augmentent. Et pas d'effet détox en perspective, pas plus que de perte de poids à long terme, puisque lorsqu'on mange à nouveau, on reprend tout le poids, mais pas toute la masse musculaire. Dès lors, pourquoi certaines personnes témoignent-elles d'un bien-être? «Il résulte d'une augmentation de certaines molécules, les corps cétoniques, qui peuvent avoir un effet euphorisant.» Et trompeur!



2 L'intolérance au gluten: un test suffit

Il y a encore une dizaine d'années, le terme gluten, qui désigne la protéine du blé, n'était connu que de quelques initiés. Aujourd'hui, les produits certifiés desquels il est absent se retrouvent en masse sur les gondoles des grandes surfaces. Pâtes, pains, etc., l'assortiment est large. Les cœliaques, victimes de cette maladie auto-immune qui détruit les villosités de la paroi de l'intestin et engendre une malabsorption de certains nutriments (vitamines, fer, etc.), sont-ils désormais plus nombreux qu'avant? «Non, constate Dimitrios Samaras. Cela concerne toujours près de 1% de la population. Le grand public, mieux renseigné, y est tout simplement davantage sensibilisé. Comme les symptômes de l'intolérance au gluten, comme au lactose d'ailleurs, sont assez peu spécifiques – ballonnements, fla-

tulences, crampes d'estomac, nausées, diarrhées, maux de tête, fatigue chronique, troubles de la concentration –, de nombreuses personnes peuvent facilement s'imaginer en souffrir.» Un test sanguin suffit pourtant à être fixé. Peut-on cependant espérer des effets bénéfiques en cas d'abstinence, comme semble le croire le tennisman Novak Djokovic, qui avoue avoir banni le gluten de son alimentation? «Exclure le gluten n'a a priori pas un effet sur le bien-être général, note le nutritionniste. Par contre, comme le gluten se trouve dans les féculents et les céréales, en diminuant ce type d'aliments, on limite les fibres insolubles, et donc les ballonnements et autres troubles abdominaux chez certaines personnes. Cette stratégie reste tout de même à déconseiller, car les céréales ont des effets très favorables pour le corps.»



3 Le végétarisme: pourquoi pas

Les motivations sont diverses (goût, éthique ou santé), mais la finalité du végétarisme est la même: l'exclusion totale de l'assiette des produits carnés. Plusieurs études tendent d'ailleurs à montrer que l'absence de viande rouge – contrairement à la viande blanche – a un effet bénéfique sur la santé, que ce soit sur la diminution des risques de maladies cardiovasculaires ou de diabète de type 2. C'est pourquoi le Dr Dimitrios Samaras recommande à ses patients de n'en consommer que lors des grandes occasions ou au restaurant. «On ne peut pas conseiller aux gens d'en manger un maximum de tant ou tant par semaine, car cela dépend du type de viande, morceau gras ou non, et de sa cuisson. Ainsi, un tartare de filet de bœuf a moins d'effets défavorables qu'un carré d'agneau poêlé.

Mais, de manière générale, mieux vaut manger du poisson ou de la volaille...» Et en tant que végétarien, risque-t-on de souffrir de carences? «Non, car les végétariens compensent par le fromage, les œufs, le lait, etc., répond le médecin. Je ne proposerais donc pas forcément à un végétarien de redevenir carnivore.»

S'agissant des végétaliens, qui bannissent tout aliment issu d'animaux, c'est un autre problème, explique le connaisseur: «Pour avoir tous les acides aminés essentiels, ils doivent bien combiner les céréales et les légumineuses, étant donné que les protéines végétales sont de moins bonne qualité que celles animales. Le risque d'avoir des déficits en vitamine B12, fer, zinc ou calcium existe néanmoins.»

Alors, prudence!



LES GRAINES DE LIN

+ PRÉVIENNENT 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!



LA TOMATE

+ PRÉVIENNENT 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

+ PRÉVIENNENT CANCER DE L'ESTOMAC, DU COLON 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. Le pleurote, quant à elle, agit en plus contre le cancer du colon, alors que le champignon de Paris lutte activement contre le cancer du sein. Alors, chapeau bas!



LA CAROTTE

+ PRÉVIENNENT 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!



LE THÉ VERT

+ PRÉVIENNENT 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'en volent!



Les aliments qui font du bien

Parole de
nutritionnistes:
la recette est simple.
Il faut favoriser une
nourriture variée,
composée de fruits
et de légumes,
que l'on peut
consommer sans
modération.

LE CHOCOLAT NOIR

+ PRÉVIENNENT HYPERTENSION ET MALADIE 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

+ PRÉVIENNENT CANCER

Leur réputation établie de fruits ultra riches 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.



LES CRUCIFÈRES

+ PRÉVIENNENT CANCER, VIEILLISSEMENT, ANTI-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.



LE CURCUMA

+ PRÉVIENNENT CANCER, DIABÈTE ET TROUBLES DIGESTIFS

Cette épice pourrait expliquer l'énorme fossé qui existe entre le taux de cancer en Occident et celui de l'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 mènent même une action neuroprotectrice. Cuisiné avec du poivre, ses vertus sont sublimées, tout comme les saveurs des plats.



LES POISSONS GRAS

+ PRÉVIENNENT 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 récurrence 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.



Douleurs chroniques: des solutions existent

Avoir mal en permanence affecte gravement la qualité de vie. Par chance, la médecine moderne dispose d'un véritable arsenal pour combattre la douleur chronique.

Rage de dents, blessure ou opération chirurgicale suivie d'une convalescence plus ou moins douloureuse: qui n'a jamais vécu une telle expérience? Des moments pénibles, certes, mais vite oubliés. Il en va tout autrement quand le mal s'installe. «La douleur chronique atteint la qualité de vie physique et psychologique du patient et transforme toute sa vie personnelle et professionnelle», souligne le Dr Jean-Denis Patet, neurochirurgien à la Clinique de Genolier. Grande fatigue, mobilité et force réduites, impatience, troubles de l'humeur, angoisses, amertume et repli sur soi en sont quelques conséquences. A quoi s'ajoutent souvent l'incompréhension et le jugement de l'entourage. «Désespérés, bien des patients tombent ainsi en dépression, voire mettent fin à leurs jours», déplore le spécialiste.

Dès trois mois

Environ 30% de la population suisse souffre de douleurs chroniques de toutes origines (articulaires, musculaires, neuropathiques, suites opératoires ou de maladies, maladies cancéreuses, etc.). Cette proportion augmente avec l'âge. Ainsi, en 2012, plus de 30% des plus de 75 ans avaient des douleurs articulaires chroniques, selon l'Enquête suisse sur la santé. «Au début, quand la douleur dure depuis trois mois, elle se traite assez facilement, souligne le Dr Patet. Au-delà, après plus de six mois, cela se complique.» Il faut



donc consulter dès qu'on souffre depuis quelques semaines (*lire ci-contre*).

On dispose désormais d'un vaste arsenal de médicaments antidouleur. Et les cliniques et centres de la douleur se multiplient. Des équipes multidisciplinaires (algologues, anesthésistes, neurologues, psychologues, etc.) y proposent des solutions individualisées. Au vu de la complexité du traitement de la douleur chronique, il est recommandé de s'adresser à de tels spécialistes.

Traitements

pharmacologiques

Les antalgiques se classent en trois niveaux:

1 douleurs légères à modérées: l'aspirine, le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS, sans cortisone).

2 douleurs modérées ou sévères (ou si ceux de classe 1 sont inefficaces): en particulier les opiacés et la morphine, seuls ou en association avec d'autres substances de classe 1.

LA «MÉMOIRE DE LA DOULEUR»

- + La douleur aiguë survient soudainement, lors d'une blessure ou suite à une opération, par exemple. Elle se soigne par des antidouleurs et des anti-inflammatoires durant la convalescence.
- + La douleur chronique peut avoir des causes organiques et/ou psychiques. Parfois, on ne peut plus en déterminer distinctement le déclencheur. On parle de douleur chronique lorsqu'elle dure plus de trois mois. Son intensité peut être constante (p.ex.: en cas de cancer) ou varier selon les moments (activité physique, stress, changements de saison, etc.).

C'est en particulier quand les états douloureux aigus sont insuffisamment traités qu'ils risquent la chronicité: le corps va garder la «mémoire de la douleur». A force de stimulations douloureuses, les fibres nerveuses dans la région touchée se modifient. On suppose que certains neurones continuent alors à envoyer le signal de la douleur au cerveau, même si le facteur déclenchant a disparu.

3 douleurs fortes, résistantes aux autres médicaments, ou très spécifiques (p.ex.: douleurs fantômes): la morphine et autres dérivés de l'opium, ainsi que certains antidépresseurs aux propriétés antalgiques (à administrer par un spécialiste, vu les effets secondaires).

Traitements interventionnels

Si ces médicaments ne font pas d'effet, on recourt aux traitements interventionnels, ciblant directement l'origine de la douleur. On commence généralement par des infiltrations (injections de cortisone, d'anesthésiants locaux ou de plasma sanguin du patient, enrichi de plaquettes) directement dans la zone douloureuse. Si c'est inefficace ou si l'effet est trop court, on peut tenter de répéter l'infiltration, ou passer à une autre intervention.

Telle la dénervation par radiofréquence, consistant à désactiver le nerf responsable de la douleur en brûlant les structures nerveuses avec un courant électrique.

On peut tenter aussi de cibler la conduction neurologique de la douleur, avec trois techniques principales. La première consiste à injecter le produit (dérivés de la morphine, myorelaxants) directement dans la moelle épinière, qui véhicule le signal douloureux vers le cerveau.

Seconde possibilité: l'implantation, sous la peau du patient, d'une pompe (à remplir tous les six mois) qui va injecter le médicament (automatiquement ou à la demande) à travers un cathéter relié à la zone douloureuse.

Enfin, la stimulation médullaire consiste à implanter une ou plu-

sieurs électrodes au niveau péridural (bas de la colonne vertébrale). Elles permettent l'envoi de courant dans la moelle épinière qui va soulager la douleur en «brouillant» ses messages qui se transforment en fourmillements légers. C'est sur ce même principe qu'on utilise aussi le TENS, appareil portable à utilisation externe. A l'aide d'électrodes fixées sur la zone douloureuse, on y envoie de légères décharges électriques.

Plus rarement, notamment chez les patients atteints de cancers ou de neuropathies, on peut proposer la stimulation transcrânienne magnétique et électrique du cortex moteur: des électrodes, implantées sous la peau du crâne, envoient des impulsions magnétiques ou électriques dans le cerveau, avec souvent des résultats rapides. **E.W.**

PUBLICITÉ



Dites **STOP** aux chutes dans votre salle de bain

Découvrez notre Concept
Clé en main
Douche Modulaire !

- ✓ S'adapte à tout type de salle de bain
- ✓ Installation **sur mesure** à la place de votre baignoire
- ✓ Préserve votre carrelage et votre faïence
- ✓ **Délais de pose garantis !**
- ✓ Possibilité **déduction d'impôts***
- ✓ Installation en **1 jour chrono...**



Matériel adapté
pour les personnes
à mobilité réduite



Installation
par nos soins sur
la Suisse entière



Vu à la télévision



Installation
en 1 jour chrono



Déduction
d'impôts*

MAISON VIE & SANTÉ SUISSE SA - au capital de 100 000 CHF - Société Insrite au registre du commerce du canton de Genève sous le N°CH-660.3.345.012-2 - Siège Social et Bureau d'exposition : Avenue Industrielle 4-6 - CH-1227 CAROUGE - * Certains frais sont déductibles de vos impôts. Le taux peut varier en fonction de votre canton et commune de résidence.

Coupon réponse à renvoyer sous enveloppe affranchie à : MAISON VIE ET SANTÉ Suisse SA - Avenue Industrielle 4-6 - CH-1227 CAROUGE

Oui, je souhaiterais avoir des renseignements sur la douche modulaire.

Nom : Prénom : Adresse :

NPA/localité :

Ville : Téléphone :

E-mail : Date anniversaire : / /

Conformément à la Loi fédérale sur la protection des données (LPD) du 19 juin 1992 vous bénéficiez d'un droit individuel d'accès, de rectification et de suppression pour les données vous concernant.

Maison Vie & Santé
Suisse SA

DEVIS
GRATUIT : **tél 022 560 60 24**

www.maisonviesante.ch

Ne pas se casser le dos au quotidien

Les 5 gestes à intégrer pour préserver sa santé tout au long de la journée

PORTER LES CHARGES EN LES RÉPARTISSANT

Lorsque vous devez porter plusieurs charges à la fois (cabas, arrosoirs, etc.), répartissez le poids entre vos deux bras et portez-les le plus près possible du corps, sans écarter les bras et en baissant les épaules. Cela soulage votre colonne vertébrale en lui évitant des torsions latérales qui exercent une pression inutile sur les disques intervertébraux, et évite aussi de crispier les épaules.

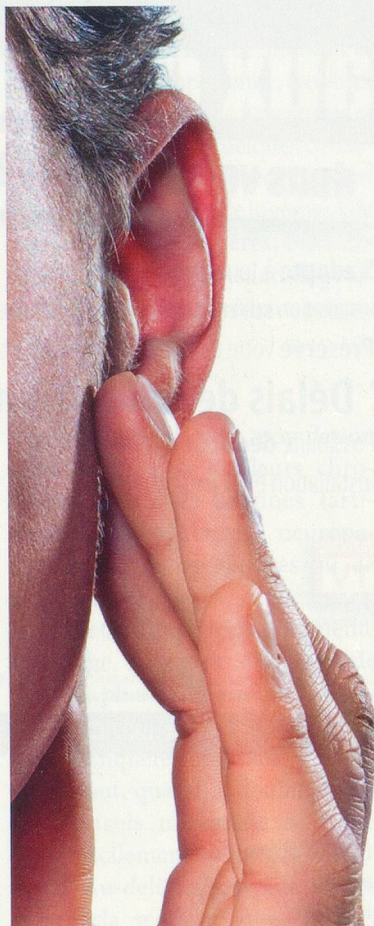


SE LEVER D'UN SIÈGE

Pour se lever d'une chaise, mieux vaut utiliser la force des jambes que celle du dos. Les bras croisés, avancez vos fesses sur le bord de l'assise, posez les pieds le plus près possible du siège, serrez les fesses et les abdominaux et penchez votre tronc en avant, en plaçant le poids du corps sur les pieds et en vous soulevant par la force des jambes. Vous pouvez aussi vous aider des bras si la chaise est munie d'accoudoirs ou en prenant appui sur les cuisses avec vos mains.



PUBLICITÉ



En 2015, **SIEMENS** lancera un appareil auditif exceptionnel: le **BINAX**

audition**plus** vous propose de le tester en avant-première dès maintenant...

audition**plus** vos spécialistes de l'audition

Grand Rue 4 - 1009 Pully
Pharmacie Arc-en-Ciel - 1610 Oron
Petites Roches 3 - 1040 Echallens
021 728 98 01

Bvd. James-Fazy 10 - 1201 Genève
Grand-Rue 30 - 1196 Gland
022 738 38 33

Rue du Concert 6 - 2000 Neuchâtel
Pharmacieplus - 2013 Colombier
032 724 80 15

BON

pour un essai BINAX en avant-première*

* Bon valable dans l'une de nos succursales

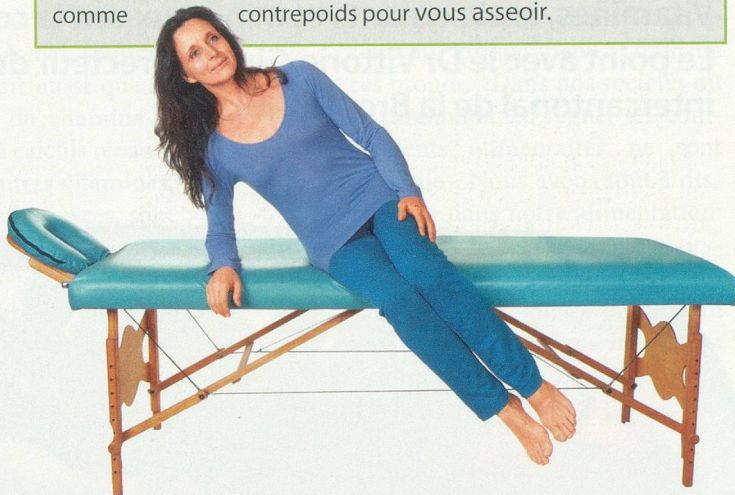
SOULEVER ET PORTER UN OBJET LOURD ET VOLUMINEUX

Placez-vous face à l'objet, jambes un peu écartées, un pied légèrement en avant. Pliez les jambes (et non pas le dos, à garder droit en serrant fessiers et abdominaux) avec l'objet entre les genoux, saisissez-le bien et remontez-le en expirant avant (risque de hernie!) à la force des jambes et non pas de la taille, sans à-coup. Portez-le près du corps pour réduire la charge sur la colonne et sans le hisser au-dessus de la taille, pour éviter de vous cambrer. La même technique (genoux pliés, dos droit, abdos et fesses serrés) permet de ramasser tous objets.



SORTIR DU LIT SANS SE TORDRE

Pour ne pas tordre la colonne vertébrale, ni solliciter inutilement les lombaires, surtout le matin à froid, faites travailler vos bras et jambes, en évitant les mouvements brusques ou rapides. Couché sur le côté au bord du lit, les jambes fléchies, redressez-vous en prenant appui sur le coude et la main posés sur le matelas, en vous aidant également de l'autre main. En vous soulevant ainsi et en gardant le dos droit, sortez vos jambes du lit en les utilisant comme contrepoids pour vous asseoir.



PUBLICITÉ

BÉNÉVOLAT

6 bonnes raisons pour vous engager

6 adresses pour trouver l'activité qui vous convient

Le bénévolat diminue le stress et les risques de dépression, renforce le cœur, permet de vivre plus vieux et donne l'impression d'avoir plus de temps.

Si à cela vous ajoutez le bienfait pour la société, vous avez déjà six bonnes raisons de vous renseigner sur les possibilités d'engagement près de chez vous:

Bénévolat-Vaud

1005 Lausanne
021 313 24 00
www.benevolat-vaud.ch

Association neuchâteloise de services bénévoles

2000 Neuchâtel
032 886 89 00
www.benevolat-ne.ch

Genève Bénévolat

www.genevebenevolat.ch

Bénévoles Valais - Wallis

1950 Sion
027 322 07 41
www.benevoles-vs.ch

RéseauBénévolatNetzwerk

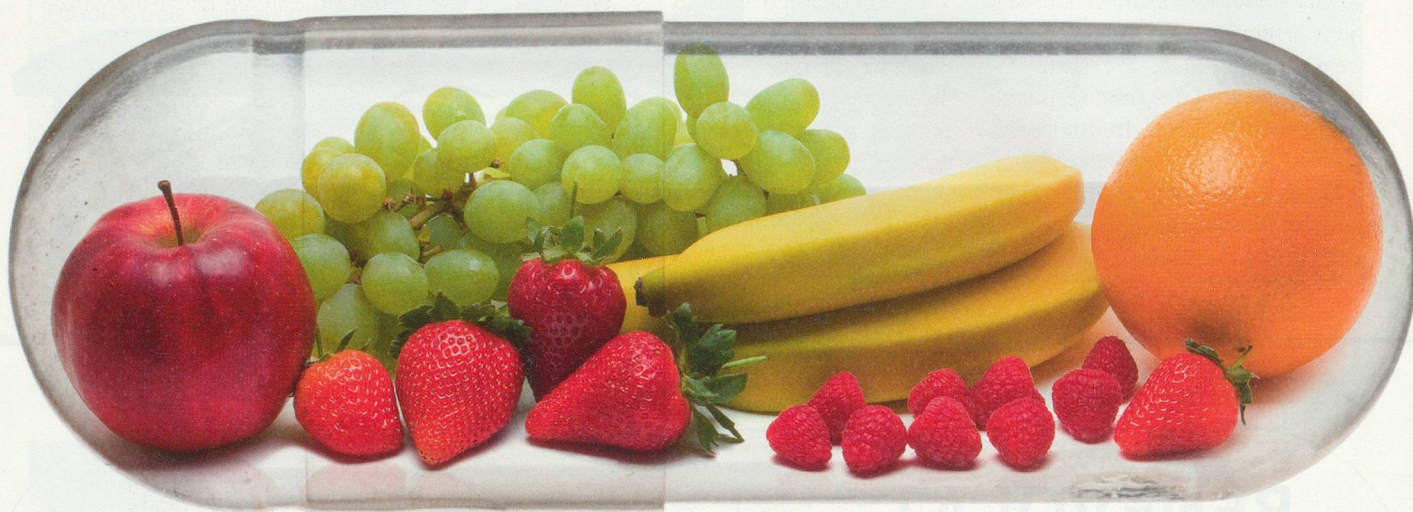
1700 Fribourg
026 422 37 07
www.benevolat-fr.ch

Ass. jurassienne pour la coordination du bénévolat

2800 Delémont
032 886 89 09
www.benevolat-ju.ch

Les compléments alimentaires sous la loupe

Vitamines, antioxydants et minéraux ont la cote. Mais est-ce vraiment utile? Le point avec le Dr Vittorio Giusti, directeur du Centre métabolique à l'Hôpital intercantonal de la Broye (HIB).



A valer des comprimés de vitamines pour lutter contre la fatigue ou des gélules pour renforcer des ongles cassants et des cheveux fragilisés: on a tous – ou presque – recouru un jour ou l'autre à des compléments alimentaires. Et nous ne sommes de loin pas les seuls. A l'échelle internationale, entre 35 et 40% de la population consomment des suppléments. «C'est beaucoup, estime le Dr Vittorio Giusti, maître d'enseignement et de recherche à l'UNIL et directeur du Centre métabolique à l'Hôpital intercantonal de la Broye, à Estavayer-le-Lac (FR). C'est un marché très important, qui englobe les produits dont les substances ne figurent pas dans la pharmacopée. C'est aussi un problème majeur: beaucoup d'entre eux peuvent être achetés en ligne ou en grandes sur-

«La vitamine D est généralement recommandée aux femmes dès 60 ans.»

Dr VITTORIO GIUSTI

faces, alors qu'aucune étude scientifique n'a pu attester leur efficacité avec certitude.»

Les femmes davantage concernées

Dans quels cas, faut-il prendre des suppléments à base de vitamines et minéraux? «A mon avis, jamais, tranche le Dr Giusti, qui est également médecin-chef du Département de médecine du HIB. Ou alors uniquement en cas de manque, si les apports

alimentaires habituels ne sont pas couverts.» Quelque 10% de la population souffrent toutefois de ce problème. Les femmes sont davantage concernées que les hommes, notamment par une insuffisance en fer qui se manifeste par une fatigue et une baisse d'efficacité. La faute à qui? «Aux règles, reprend le spécialiste. Plus elles sont abondantes et plus la femme est exposée.»

Une insuffisance en vitamine D est aussi fréquente et augmente avec l'âge. «Raison pour laquelle cette vitamine est généralement recommandée aux femmes dès 60 ans, afin de prévenir l'ostéoporose.» Appelée également vitamine du soleil, elle maintient l'équilibre du calcium qui contribue à la formation des os et réduit les fractures. Selon une étude parue en 2009,

les préparations de vitamine D réduiraient ainsi le risque général de fracture de 14%, et de 9% celui de fracture de la hanche.

Pas inoffensifs

«La vraie question, c'est pourquoi on désire prendre un complément alimentaire, reprend le Dr Giusti. Par exemple, un coup de fatigue n'est pas forcément la conséquence d'une carence vitaminique: il peut être lié à un manque de sommeil.»

La prise de magnésium pour contrer des crampes musculaires peut s'avérer tout aussi inefficace si leur origine est liée à une consommation insuffisante de liquide.

Son conseil: faire une prise de sang, avant de prendre tout complément alimentaire, afin de cibler les besoins. En effet, pour la

même pathologie, il existe trois, voire quatre dosages différents de micronutriments. Or, en avalant un comprimé de vitamines et de minéraux, on risque un surdosage qui n'est pas sans effet sur l'équilibre du métabolisme. Exemple? «Un taux trop élevé de vitamine B6, que le corps n'élimine que lentement, peut provoquer des problèmes sur le plan rénal, souligne le médecin. On sait aussi qu'une surconsommation de vitamine C peut provoquer des calculs rénaux. En revanche, les autres vitamines, même consommées en excès, sont rapidement éliminées par le corps, donc sans danger.»

Beaucoup de légendes circulent sur les prétendus effets anticancéreux des vitamines. Légendes auxquelles de récentes études ont

tordu le cou. «Ces recherches ont mis en évidence que les vitamines A et E, associées à des antioxydants comme les omégas 3, 6 et 9, augmentaient justement le risque de cancer, de manière encore amplifiée chez les fumeurs.»

L'avis du pharmacien

Philippe Charret, pharmacien au sein du groupe Benu, confirme ces propos. «Dans nos sociétés où la surabondance règne, les compléments alimentaires ne sont pas utiles. Nous avons tout à disposition dans notre alimentation: vitamines, oligoéléments...Lorsqu'une carence en vitamine est avérée, il vaut mieux donner un médicament dont on maîtrisera la dose, plutôt qu'un complément alimentaire...» ◊ S. F. K.

PUBLICITÉ

Pour une jeunesse durable... à tout âge!

Le silicium est un élément indispensable à la constitution et à la protection de l'organisme. Cependant, la quantité présente dans notre organisme ne cesse de diminuer avec l'âge. D'autres facteurs, telle une alimentation peu diversifiée et pauvre en silicium, le stress ou encore l'allongement de l'espérance de vie tendent à augmenter les carences en silicium.

Ainsi, un manque de silicium favorise le vieillissement cutané et se traduit par une perte d'élasticité et de souplesse au niveau de la peau, accompagné de rides, taches, voire boutons. Les cheveux et ongles peuvent aussi subir une détérioration. De plus, avec le temps, les douleurs dans les articulations et le manque de souplesse articulaire peuvent apparaître, les os se fragiliser et le manque d'énergie gagner du terrain.

Conservez dès à présent votre capital silicium...

Les laboratoires DexSil® ont développé une molécule de silicium sous sa forme la plus petite possible et l'ont chargée électriquement pour la rendre bio-active. Le silicium DexSil® est ainsi le plus assimilable et, par conséquent, agit activement dans l'organisme.

Il existe sous deux formes, DexSil® solution buvable (complément alimentaire), à prendre au quotidien, et deux gels DexSil® Confort & Souplesse,

avec ou sans huiles essentielles. Ces gels sont à appliquer localement sur les zones ciblées comme les genoux, les coudes, les poignets, le dos, etc.

Avec DexSil®, vous ne vivrez peut-être pas plus longtemps, mais vous vivrez mieux!



DexSil®
organic silicium bio-activated

Demandez DexSil® à votre pharmacie ou droguerie!

Coupon de participation

Les 100 premières personnes qui retourneront ce coupon pourront essayer DexSil® gratuitement!

Votre problème:

Nom, prénom:

Rue, n°:

NPA, lieu:

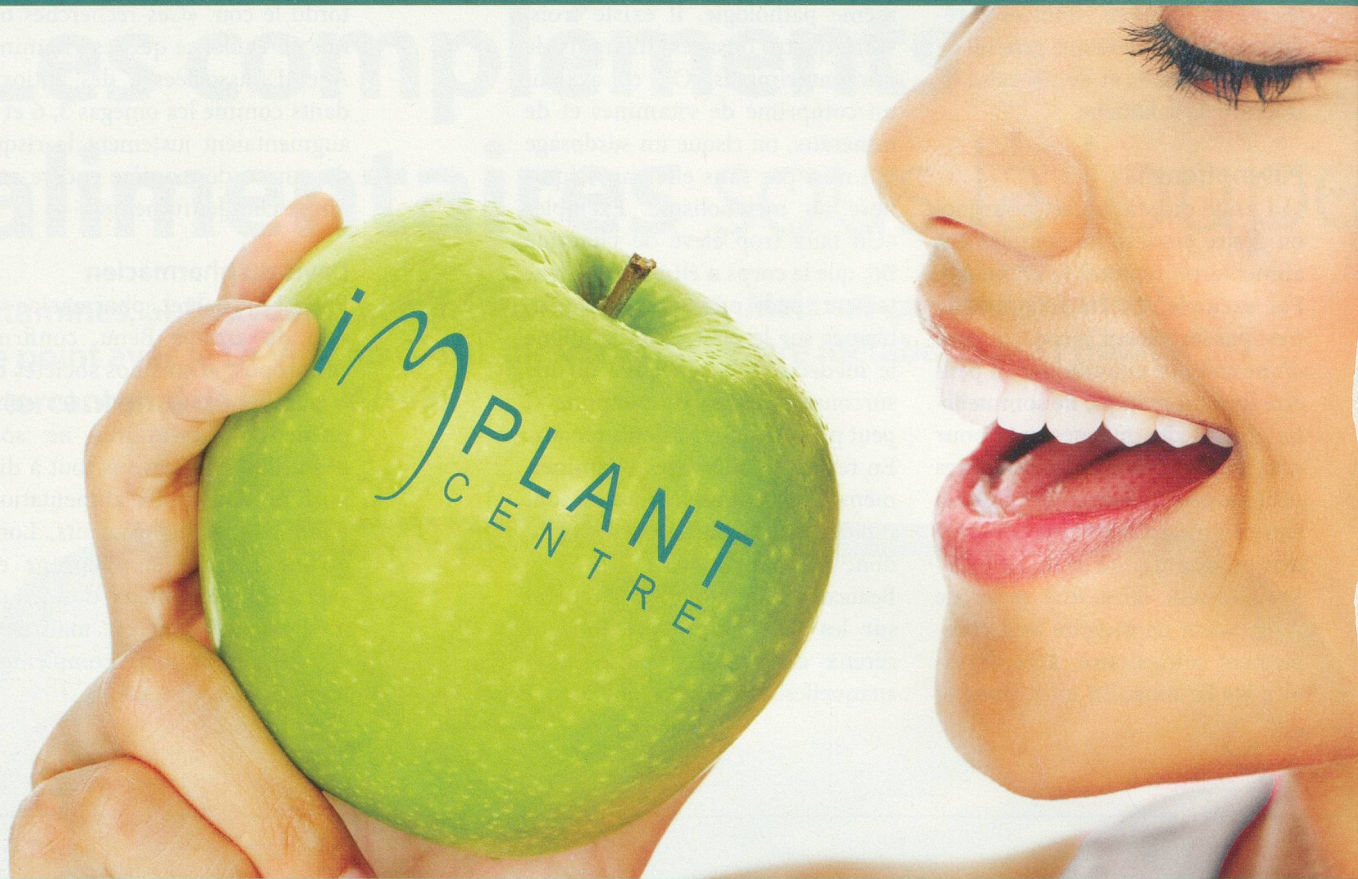
E-mail:

Envoyez le coupon à: HYGIS SA, Silicium, Chemin du Curbit 1, 1136 Bussy-Chardonney, ou par e-mail à info@hygis.ch (concerne: silicium)

Participation limitée à une personne par foyer contre retour d'un formulaire d'évaluation. Les personnes ayant déjà participé à ce test ne pourront pas participer une seconde fois.

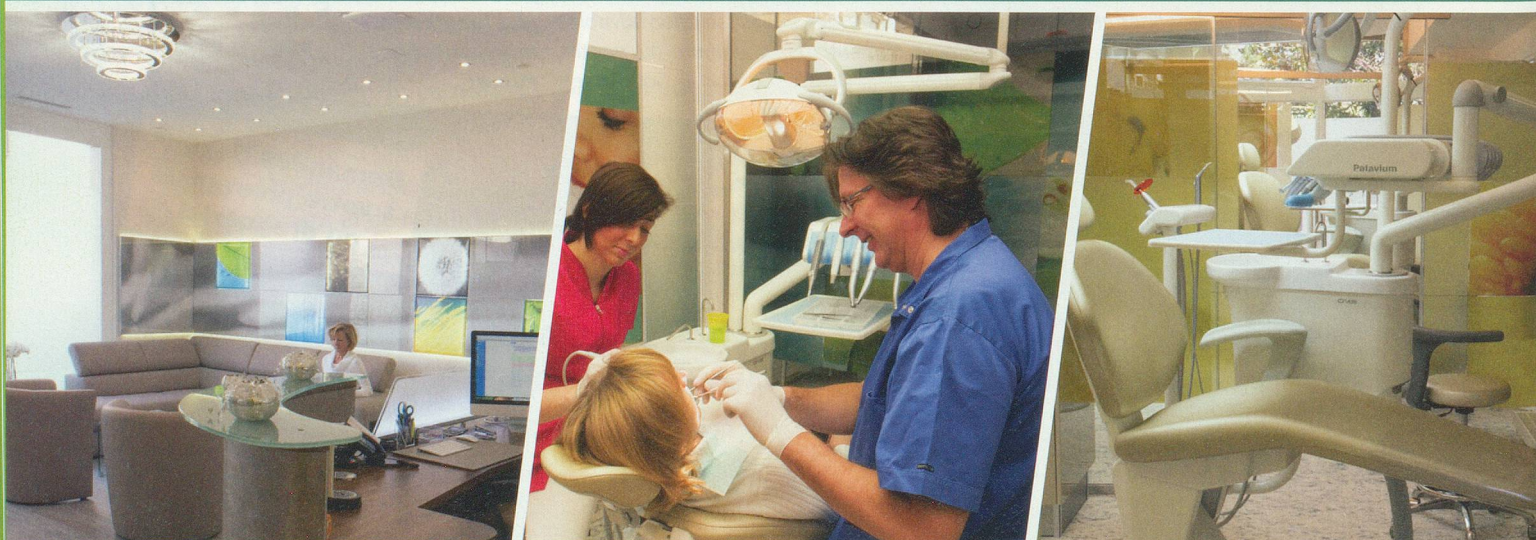
IMPLANTCENTRE

Clinique de Dentisterie et de Stomatologie



EXPÉRIENCE ■ AMBIANCE ■ EXCELLENCE

- Soins dentaires, traitements de chirurgie dentaire en un seul et même lieu
- Matériaux suisses, qualité irréprochable
- 22.000 implants dentaires posés avec succès, 10.000 Camlog (Bâle)
- Technologies très modernes, équipements de pointe
- Laboratoire dentaire sur place
- Ambiance conviviale et empathique



Le cœur qui s'emballe: c'est grave, Docteur?

Tout le monde a connu une fois cette désagréable expérience. Mais une fois le moment de panique passé, que convient-il de faire? Les explications du Dr Jürg Schläpfer, cardiologue au CHUV de Lausanne.

En cas de palpitations, il faut appeler les services d'urgence.

FAUX

Tout dépend de l'importance des autres symptômes. Si elles s'accompagnent de douleurs dans la poitrine, de peine à souffler, de malaise, de transpiration, de vertiges, de perte de connaissance, il faut appeler immédiatement l'ambulance ou le médecin. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez prendre rendez-vous chez votre médecin pour en identifier la cause.

Certaines habitudes de vie les favorisent.

VRAI

L'abus de café, d'alcool, de boissons énergisantes, de substances illicites, cannabis, etc. peut favoriser les palpitations. Le stress peut également générer le sentiment désagréable de sentir son cœur battre de manière anormale.

La plupart des palpitations ne cache rien de grave.

**VRAI
FAUX**

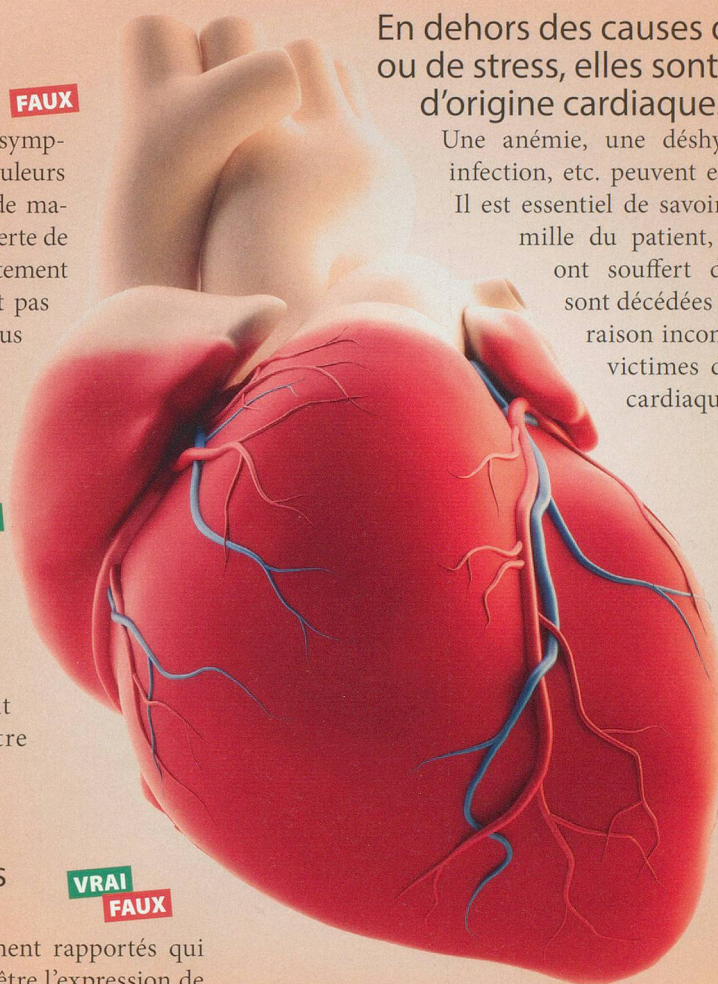
Elles sont des symptômes fréquemment rapportés qui peuvent être banals ou, au contraire, être l'expression de quelque chose de beaucoup plus grave. On ne peut rassurer le patient qu'après avoir exclu par l'anamnèse (donc le passé médical du patient), l'examen clinique et l'électrocardiogramme qu'il n'y a pas d'élément suspect qui inciterait à poursuivre les investigations. Vers 50-60 ans ou plus, les palpitations peuvent n'être que la pointe d'un iceberg et révéler une maladie qui n'avait pas été décelée jusqu'alors. Mieux vaut consulter une fois de trop qu'une fois «de pas assez» pour éviter de passer à côté d'un problème sérieux.

En dehors des causes d'angoisse ou de stress, elles sont forcément d'origine cardiaque.

FAUX

Une anémie, une déshydratation, une infection, etc. peuvent en être la cause.

Il est essentiel de savoir si, dans la famille du patient, des personnes ont souffert de palpitations, sont décédées en bas âge pour raison inconnue, ou ont été victimes d'un événement cardiaque.



Les palpitations peuvent toujours être soignées par les plantes comme l'aubépine ou la valériane.

FAUX

Il faut d'abord avoir été rassuré par un médecin. Si elles sont provoquées par le stress ou l'angoisse, dans ce cas les médicaments naturels peuvent agir sur les symptômes. Et doivent être utilisés aux doses prescrites.

M.B.

Pour eux, c'est la mais



Un joli pari! Au seuil de la retraite, Jacqueline et Pierre ont investi toutes leurs économies pour acheter une grande bâtisse et y aménager des chambres d'hôtes. Une demeure au passé prestigieux.

Une grande bâtisse rose aux volets verts nichée dans la campagne vaudoise, dans le hameau des Dévens, à deux pas des mines de sel de Bex (VD)... C'est dans cette demeure classée au patrimoine vaudois et riche d'une histoire radieuse que Pierre et Jacqueline Borgatta-Oulevay, 62 et 58 ans, ont planté depuis quelques mois le décor de leur nouvelle vie. «Nous avons depuis longtemps l'envie de tenir notre propre maison d'hôtes, explique Pierre. Je n'avais plus la même énergie, j'étais très stressé dans mon métier que je pratiquais depuis trente ans et je n'allais physiquement pas bien. Quand j'ai vu pointer la retraite, j'ai pensé qu'il faudrait changer...»

Il possède alors son entreprise de maçonnerie. Son épouse s'occupe de l'administration. Tous deux prennent le temps de mûrir leur projet, avant de partir à la recherche de la maison idéale. La prospection dure depuis longtemps lorsqu'un jour, Jacqueline découvre une annonce dans une agence immobilière aiglonne. Dans un premier temps, elle ne trouve pas la maison présentée, située par erreur sur le territoire de la commune d'Aigle (VD). Mais elle continue sa quête et finit par la trouver. Si la première visite des lieux séduit le couple, le prix demandé, lui, le rebute. De nombreux travaux sont à envisager dans le bâtiment... Ils font donc

une proposition d'achat à un prix qu'ils considèrent comme plus juste. D'abord, celle-ci ne provoque pas l'enthousiasme des vendeurs. Mais six mois plus tard, un coup de téléphone les informe que leur offre est acceptée.

Une maison au riche passé

Parallèlement, en 2010, Pierre s'associe avec un collègue prêt à lui racheter ses parts dans son entreprise au bout de deux ou trois ans. C'est donc le cœur plus léger que le couple vend sa propre maison, et investit toutes ses économies pour acheter et rénover celle que l'on appelle la Maison du directeur. Ce fameux directeur, c'est Jean de Charpentier (1786-1855). Ce géologue germano-suisse accepte en 1813 le poste de directeur des Mines de sel de Bex, alors sur le déclin. Il améliore la méthode d'extraction du sol, augmente la production et sauve les mines et les emplois des

on du bonheur!



«Nous sommes tellement fiers de cette maison... Elle nous remplit de bonheur!»

PIERRE BORGATTA-OULEVAY

ouvriers. Pour le remercier, l'Etat de Vaud lui offre la maison des Dévens, où il emménage en 1825. Grand botaniste, Jean de Charpentier fera de l'endroit un point de rencontre pour de grands naturalistes suisses et étrangers.

Aucun regret!

En avril 2012, lorsqu'ils s'y installent, Pierre et Jacqueline savent que la résidence, qui est passée de main en main avant d'abriter un internat, n'a plus été habitée depuis six ans et doit subir de gros travaux. «Elle était très fatiguée, confirment-ils. Il fallait consolider les structures, pratiquement

tout refaire. Nous avons emménagé immédiatement, et nous avons déménagé trois fois dans la maison au fil des travaux!»

En juillet 2013, la Maison du directeur flambant neuve reçoit ses premiers hôtes. Jacqueline, qui a une bonne expérience dans l'hôtellerie et un don pour la décoration, a aménagé cinq chambres et studio pour une capacité d'accueil de neuf personnes. Les hôtes peuvent dormir dans la Chambre du botaniste, la Suite du directeur, la Chambre d'Ernestine (fille de Jean de Charpentier), la Chambre de Caroline (sœur du géologue), ou le Studio à Thomas, du nom des botanistes à l'époque voisins du directeur des mines. Toutes ces chambres sont lumineuses, spacieuses, très confortables et décorées avec goût, dans le respect de la maison. Elles ont chacune une histoire rappelée par les éléments de décoration. Bonus supplémentaire: un petit salon

aménagé permet aux personnes qui le souhaitent de profiter d'un massage relaxant prodigué par la maîtresse de maison, formée à ce type de service.

La maison du bonheur

Le couple se passionne pour sa demeure. Au point d'envisager de replanter des plantes exotiques dans le grand jardin où les hôtes peuvent prendre le petit-déjeuner en été.

Aujourd'hui, pour Pierre et Jacqueline, c'est une nouvelle vie qui commence. Financièrement, ils doivent recommencer à zéro, soit. Mais ils sont confiants, d'autant plus qu'ils ont intelligemment protégé leurs arrières: «Nous louons un petit appartement annexé à la maison, ce qui nous garantit une rentrée financière fixe. Et si un jour, nous ne pouvons plus ou n'avons plus envie de faire chambre d'hôtes, nous avons prévu de pouvoir reconverter la maison en plusieurs appartements à moindres frais, en coupant certaines circulations.»

Des regrets? «Aucun, répondent-ils en chœur. Nous avons confiance, encouragés par les réactions très positives des personnes qui sont déjà venues. Nous sommes totalement investis dans notre rôle. Et surtout... nous sommes tellement fiers de cette maison... Elle nous remplit de bonheur!» ◊ M. B.

OÙ LES TROUVER?

Jacqueline et Pierre
Borgatta-Oulevay
Route des Dévens 6
1880 Bex
024 534 07 04
079 239 16 87
info@lamaisondudirecteur.ch
www.lamaisondudirecteur.ch

Frais dentaires: **attention à la facture!**

De moins en moins de Suisses portent un dentier. Mais une dentition naturelle nécessite plus de soins qu'une prothèse. Les praticiens dénoncent des lacunes dans la prévention. Explications.

Sil les dents sont importantes durant la vie entière, dès l'âge de 50 ans et plus tard, elles peuvent devenir un sujet de préoccupation particulièrement sensible. A titre d'exemple, selon un rapport publié en 2009 par la Commission française de santé publique, les personnes en âge de retraite n'auraient plus que 12 à 17 dents naturelles. «Le nombre minimal de 20 dents qui est nécessaire au maintien d'une bonne fonction masticatoire est rarement atteint chez les sujets âgés», précise la commission. Seuls 10% des plus de 75 ans en ont encore 20 (sur un total de 32 pour une personne qui possède encore toute sa dentition).

En 2002 déjà, *La Revue médicale suisse* affirmait que la santé buccale des seniors était globalement «plutôt mauvaise». En cause: un accès aux soins «médiocre», voire «très insuffisant». Parfois, c'est une question de budget.

Selon une étude effectuée en 2010 à Genève, un tiers de la population du canton s'est déjà privée de soins médicaux pour des motifs économiques (dont 14,5% au cours des douze mois précédant l'enquête). Et pour 75% des sondés, il s'agissait précisément de soins dentaires. Ces prestations n'étant pas couvertes par l'assurance de base, ce sont les premières auxquelles les gens renoncent, concluent les auteurs de l'étude.

Chez Caritas Suisse, à Lucerne, Sébastien Mercier constate que les dentistes rencontrent «toujours plus de difficultés avec des patients qui n'arrivent pas à payer leurs factures». Raison pour laquelle



ils sont de plus en plus nombreux à demander un acompte. De leur côté, les patients sont parfois tentés de recourir au petit crédit, quitte à s'endetter de façon problématique. Mais le coût élevé des soins bucco-dentaires ne suffit pas, à lui seul, à expliquer la situation. Antoine Roulin, médecin-dentiste à Fribourg, intervient régulièrement dans les établissements médico-sociaux (EMS) du canton et constate que les résidents ont tendance à sous-estimer l'importance de cet aspect de leur santé, car ils estiment qu'à leur âge, ces soins «n'en valent plus la peine».

Interrogés, quelques médecins-dentistes confirment être confrontés à des refus de soins qui suscitent chez eux des sentiments de «frustration», voire de «culpabilité» si le refus est motivé par une insuffisance de revenus. A Genève, Jean-Pierre Chung a exercé au domicile de personnes âgées. Il en est revenu: «Les autorités ne m'accorderaient pas de macaron pour me garer et, au final, je passais presque autant de temps à chercher une place de parking et à prendre l'escalier dans des immeubles sans ascenseur, qu'à prodiguer des soins. Ce n'était pas très gratifiant.»

Le miracle du détartrage

«La situation des personnes qui arrivent actuellement à la retraite est tout de même bien meilleure que ne l'était celle de leurs parents au même âge», tient à nuancer Felix Adank, porte-parole de la Société suisse d'odontostomatologie. En effet, grâce à la démocratisation du détartrage depuis les années soixante, de moins en moins de seniors portent un dentier. C'est évidemment une bonne chose mais, contrairement à une prothèse, une dentition naturelle nécessite des soins fréquents et minutieux. «Or, les soins et les examens bucco-dentaires à domicile et dans les EMS sont quasiment inexistant», déplore Jean-Pierre Chung.

L'enjeu du régime alimentaire

«La situation actuelle représente un défi majeur pour notre profession, affirme Olivier Marmy, médecin-dentiste à Lausanne. Il faudra trouver des solutions. Par exemple, former le personnel soignant des EMS.» Il faut savoir que

Une mauvaise santé bucco-dentaire peut affecter l'état général d'une personne.

le risque de carie augmente naturellement avec le vieillissement, en raison de la sécheresse buccale qui favorise le développement des bactéries et la déminéralisation des tissus.

Ce «syndrome sec buccal» est aggravé par la tendance à respirer par la bouche et sous l'effet de certains médicaments. Enfin, la modification du régime alimentaire au profit d'aliments mous et riches en sucre, adhérent à la dent,

QUE FAIRE LORSQUE LE DENTISTE COÛTE TROP CHER?

Le premier réflexe peut être d'essayer de négocier les conditions de paiement. Pour autant qu'on remplisse les critères d'obtention, une aide de l'assistance sociale est possible. «Les prestations complémentaires permettent de résoudre bon nombre de situations, précise Olivier Marmy, médecin-dentiste à Lausanne. Car nous avons la chance, en Suisse, de disposer d'une bonne couverture. Même des implants dentaires peuvent être pris en charge dans certains cas.» A noter encore que le Centre social protestant, Caritas et Pro Senectute fournissent des conseils gratuits. Ceux du bureau de conseils romand Dettes-Secours, à Servion, sont payants. Enfin, il existe des cabinets dentaires, comme Au point d'eau à Lausanne, qui proposent des consultations à prix réduit (40 fr. pour un contrôle chez le dentiste, 20 fr. pour un contrôle chez l'hygiéniste). «La demande ne cesse d'augmenter et reflète l'incapacité de nombreuses personnes à faire face aux tarifs élevés des soins dentaires», explique-t-on au secrétariat.

ainsi qu'une diminution progressive de la dextérité manuelle au brossage des dents, accentuent encore l'accumulation de la plaque bactérienne. Or, une mauvaise santé bucco-dentaire peut affecter l'état général d'une personne. On estime que 10% des personnes de plus de 70 ans seraient concernées. En effet, si les caries ne sont pas soignées, des foyers d'infection chronique risquent de se former et des bactéries peuvent être transportées par la circulation sanguine vers le cœur ou les articulations, provoquant des maladies graves. «Le maître mot, c'est la prévention, rappelle Jean-Pierre Chung. D'après mon expérience, avec un seul brossage par semaine, on obtient déjà une nette amélioration de la santé bucco-dentaire.» • F. S.

La sexualité, c'est bien **à tout âge!**

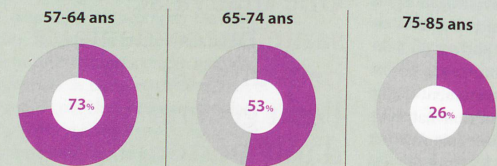
Non, la vie ne s'arrête pas après la quarantaine! Bien au contraire, elle est même souvent meilleure après. Et puis, faire l'amour, c'est bon pour la santé, même au-delà de 80 ans.

«**I**l persiste un tabou autour de la sexualité des plus de 50 ans, note le sexologue genevois Francesco Bianchi-Demicheli. Tout comme l'enfant n'aime pas voir des gestes amoureux entre ses parents, évoquer la relation intime de couples plus âgés est perçu comme gênant, voire anormal par des adultes aussi. Cela les renvoie justement à la sexualité de leurs propres parents. De plus, dans notre société, le sexe reste synonyme de beauté, de passion, de jeunesse, malgré le vieillissement de la population et une longévité accrue», ajoute le médecin, responsable de la Consultation de gynécologie psychosomatique et de médecine sexuelle aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Par chance, cette tendance au jénisme n'a pas d'influence sur la vie sexuelle des personnes plus ou moins âgées. Plusieurs études ont ainsi montré qu'ils sont nombreux à rester sexuellement actifs et inté-

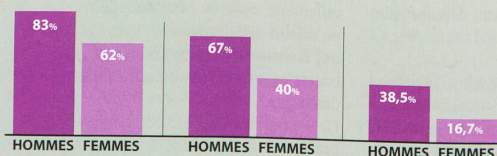
SEXUELLEMENT ACTIFS À TOUT ÂGE

Etude menée en 2007 par les Universités de Chicago et de Toronto auprès de 3005 personnes âgées de 57 à 84 ans (une moitié d'hommes, l'autre de femmes).

INDIVIDUS ACTIF SEXUELLEMENT PAR TRANCHE D'ÂGE

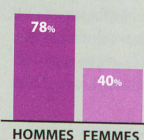


LES HOMMES RESTENT PLUS ACTIFS



INDIVIDUS DE PLUS DE 75 ANS QUI ONT ENCORE UN PARTENAIRE

Le fait que les hommes soient plus actifs ne signifie pas que les femmes sont forcément moins intéressées par «la chose» avec l'âge. Vu leur espérance de vie plus grande, elles n'ont simplement souvent plus de partenaire.



ressés par une vie intime, au-delà de 80 ans même (lire encadré).

L'amour, bon pour la santé

Autre bonne nouvelle: faire l'amour, c'est sain à tout âge! Une vie intime régulière offre ainsi une meilleure santé, un plus grand bien-être et une espérance de vie accrue. De nombreuses études le montrent. Les relations sexuelles régulières renforcent par exemple le système immunitaire, protégeant des infections et des maladies. Et le sexe soulage la douleur, parce que le corps se détend et que, durant l'orgasme, l'organisme accroît le niveau d'endorphines, l'hormone du bien-être.

Le plaisir aide aussi à combattre la dépression: en général, les gens ayant des orgasmes réguliers sont plus relaxés, moins déprimés, plus satisfaits physiquement et émotionnellement. Par ailleurs, les relations intimes facilitent le sommeil et le relâchement de la ten-

sion nerveuse. Et cette liste n'est pas exhaustive.

L'évolution de la sexualité

Inversement, vivre sainement préserve et allonge la santé sexuelle. Notamment grâce à une alimentation équilibrée, la pratique ou la reprise (à tout âge) d'une activité physique régulière (ce qui réduit en particulier les risques d'obésité et de maladies cardio-vasculaires, causes fréquentes de troubles sexuels).

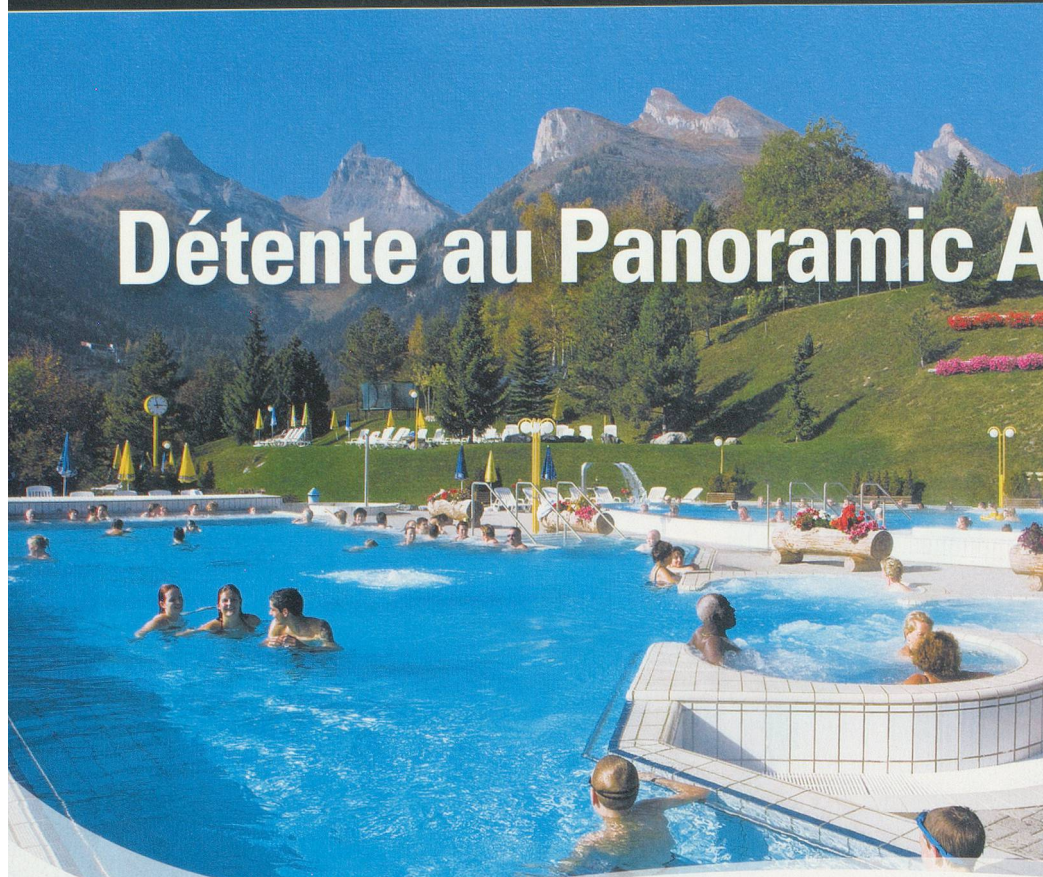
Enfin, plus on s'adonne au plaisir durant sa jeunesse, plus on le fera plus tard. A l'inverse, des personnes peu intéressées par le sexe à 30 ans ne le seront probablement pas davantage à l'âge de la retraite. «Avec le temps, les pratiques sexuelles prennent d'autres formes, souvent plus sereines et apportant une plus grande satisfaction, notamment parce qu'on connaît mieux son corps et ses réactions, ses envies, ainsi que

son partenaire, constate le Dr Bianchi-Demicheli. Et aussi parce que la sexualité est moins empreinte de l'obsession de la performance: par exemple qu'il faut à tout prix atteindre l'orgasme et le faire atteindre au partenaire, ou qu'un rapport sexuel sans véritable érection et pénétration ne peut être satisfaisant. Lorsque des problèmes de santé ne permettent plus de véritables rapports intimes, la sexualité du couple peut toujours se jouer à travers le toucher, la tendresse, la complicité.»

Une sexualité plus sereine et épanouie

Paul et Thérèse (prénoms d'emprunt), âgés de 64 et 48 ans respectivement sont très satisfaits de leur vie de couple: «Nous vivons notre sexualité avec plus de conscience et moins de tabous et partageons plus d'expériences et de plaisirs que lorsque nous étions plus jeunes.» Et Thérèse de souligner: -->

Détente au Panoramic Alpine SPA!



Les Bains d'Ovronnaz, source de plaisir

Profitez de cette « offre découverte » pour une parfaite remise en forme.

Se laisser aller au cocooning attentionné dans les mains de thérapeutes experts, profiter des vertus et des bienfaits des eaux thermales tout en jouissant d'une vue et d'un ensoleillement très généreux, se relaxer dans un cadre alpin superbe, voici l'offre exceptionnelle des Bains d'Ovronnaz. Des appartements modernes dans nos Résidences Hôtelières***, trois bassins thermaux intérieur et extérieur, le tout nouveau « Panoramic Alpine Spa » de 1'000m², avec saunas, hammam, bain vapeur, jacuzzi et salles de repos, ainsi qu'un fitness flambant neuf.

Santé et beauté

Un magnifique espace wellness et un institut de beauté complètent cette vaste offre de bien-être, constituée de plus de 12 massages de relaxation et de détente, comme le lomi-lomi ou le massage aux pierres chaudes, d'une dizaine de traitements avec l'eau, ainsi que d'une vingtaine de soins esthétiques pour le corps et le visage.

Nouveau : soins ENATAE

Nous vous invitons à découvrir notre nouvelle gamme de soin de beauté, en voyageant à travers nos 5 Rituels ENATAE. Laissez-vous emporter par leurs senteurs exotiques et leurs textures riches et onctueuses. Vous découvrirez dans chacun d'entre eux des pratiques ancestrales qui vous permettront une évasion totale vers 5 continents de votre choix; L'Afrique, le Japon, l'Océanie, L'Amérique Latine et l'Europe.



★★★★
RÉSIDENCE HÔTELIÈRE

Hébergement et prix

(base 2 personnes/nord)

studio ou 2 pièces dès CHF 1'027.- p.p.
Périodes: 29.06.14 – 19.12.14

pas de supplément single (au nord) en avant et hors saison

Offre découverte

Cette offre comprend :

- 6 nuits (sans service hôtelier)
- 6 petits déjeuners buffet
- accès illimité aux bains thermaux
- accès illimité au SPA et aux salles de repos
- accès illimité au nouveau fitness
- 6 séances d'aquagym
- 5 séances de fitball
- 6 séances de « Bol d'Air Jacquier »
- peignoirs et sandales de bains en prêt

Le plus: accès illimité au PANORAMIC ALPINE SPA et au fitness

Programme avec 7 soins wellness :

- 1 massage manuel aux huiles essentielles, 50 min.
- 1 balnéothérapie aux plantes médicinales, 30 min.
- 1 nettoyage du visage, 60 min.
- 1 soin du corps ENATAE, 60 min.
- 1 enveloppement d'algues, 45 min
- 2 fangos, 30 min.

Profitez de nos conditions exclusives!

1 semaine dès
au lieu de CHF 1'669.-

CHF 1'027.-

RÉSERVATIONS

Les Bains d'Ovronnaz | 1911 Ovronnaz/VS | 027 305 11 00 | reservation@thermalp.ch

www.thermalp.ch

---> «Ma sexualité est beaucoup plus épanouie et complète maintenant.» Et cela malgré les effets de l'âge que vit son partenaire: «Je n'ai plus la même forme et ne peux plus faire l'amour deux fois par jour, chaque jour, et il m'arrive d'avoir des pannes d'érection, raconte Paul. C'était plus difficile à vivre pour Thérèse au début que pour moi-même. Elle se sentait responsable, moins désirable. Et du coup, je me sentais mal. Mais grâce à un travail sur nous-mêmes, nous avons réussi à dédramatiser la situation.»



vers une sexualité de qualité

Stephen Vasey, thérapeute de couple constate cette évolution vers la recherche d'une sexualité de qualité dans son cabinet à Lausanne: «Beaucoup de gens de plus de 50 ans, des femmes surtout, aspirent à une autre forme de relation, au-delà de la performance, une vie intime beaucoup plus tranquille en apparence, mais qui est surtout plus profonde. Plus libérées que leurs mères, elles n'ont plus envie d'un homme qui trop souvent encore veut juste tirer un coup – et, au-delà du cliché, il en existe un certain nombre», remarque Stephen Vasey.

Ce fut d'ailleurs le cas de Thérèse qui, avant de rencontrer Paul, a mis fin à une longue relation parce qu'elle n'y trouvait plus son compte sur le plan sexuel.

«Les hommes ont souvent plus de peine à accepter les signes de l'âge, note encore Stephen Vasey. Lorsqu'ils ne peuvent plus avoir d'érection, ils peuvent se sentir des sous-hommes. J'ai 60 ans et des érections plus fragiles, nous confie-t-il. Mais au lieu de vouloir y arriver à tout prix, j'ai appris à me relaxer, avec une qualité de présence incomparable qui mène vers une sexualité beaucoup plus calme, mais aussi plus bouleversante.» Se laisser aller, c'est cela qu'il enseigne dans son livre *Laisser faire l'amour**, et dans des séminaires: une sorte d'éloge de la lenteur et de la relaxation. «Au

début, beaucoup d'hommes ne se sentent pas à l'aise, trop habitués à prendre les rênes et à s'exciter le plus vite possible. Mais ensuite, ils apprécient de n'avoir pas cette obligation d'agir ni de prendre l'initiative et d'avoir une érection leur permet de se détendre profondément. Etre présents à ce qui se passe dans leur corps et celui de la partenaire, sans réfléchir, peut d'ailleurs mener à une érection et à un orgasme mémorables.»

Une philosophie de l'amour qu'ap-

précient Paul et Thérèse, qui ont suivi un séminaire: «Nous avons appris à nous ouvrir à l'autre en confiance, à lâcher les peurs et les masques, sans attentes. Cela nous a permis de découvrir qu'on peut faire l'amour en ayant de multiples sensations, sans partir de l'excitation et sans but.» ◊ E.W.

**Laisser faire l'amour. Un chemin surprenant vers la lenteur sexuelle, Stephen Vasey, Editions Love of the Path, Lausanne, 28 fr.*

MÉNOPAUSE ET TROUBLES DE L'ÉRECTION

Avec le temps, les capacités physiques et sexuelles diminuent. Des problèmes de santé peuvent l'expliquer: le diabète, l'hypertension, l'obésité et autres problèmes cardiovasculaires, mais aussi les maux entravant la mobilité. Chez la femme, la ménopause produit des effets: sécheresse vaginale, manque de désir. C'est une période de bouleversements et de deuils (ne plus pouvoir enfanter, voir son corps changer, etc.). En l'absence de dialogue avec son partenaire, le risque de conflits est accru. Il est recommandé de consulter son gynécologue ou un médecin sexologue.

Chez les hommes, c'est la baisse progressive de la capacité d'érection qui guette dès 40-50 ans. Elle entraîne souvent une baisse de l'estime de soi. D'où une baisse du désir, ainsi que

des comportements d'évitement des rapports sexuels. Cependant, la dysfonction érectile n'est dans la plupart des cas pas due à l'âge ou à un problème psychologique ou relationnel. «Quand un tel trouble persiste, il est impératif de consulter un spécialiste, avertit le Dr Bianchi-Demicheli. Parce que son origine peut être une atteinte physique pas encore détectée, telle une maladie cardiovasculaire, qui peut se manifester un ou deux ans plus tard! Des maladies, telle l'hypertension, ou les effets secondaires de certains médicaments peuvent aussi altérer l'érection.

«Quelle que soit la maladie qui entrave la vie intime de l'homme et de la femme, il vaut la peine de consulter un spécialiste pour y remédier», conclut le médecin.

LOISIRS

PRO SENECTUTE

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
CP 1263 – 2501 Bienne
T. 032 328 31 11 – F. 032 328 31 00
info@pro-senectute.ch
www.region-bbs.ch

+ Pro Senectute Fribourg

Chemin de la Redoute 9
1752 Villars-sur-Glâne 1
T. 026 347 12 40 – F. 026 347 12 41
info@fr.pro-senectute.ch
www.fr.pro-senectute.ch

+ Pro Senectute Genève

Rue de la Maladière 4
1205 Genève
T. 022 807 05 65 – F. 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
T. 032 886 83 80 – F. 032 886 83 89
prosenectute.tavannes@ne.ch

Rue du Puits 4
CP 800 – 2800 Delémont
T. 032 886 83 20 – F. 032 886 83 19
prosenectute.delemont@ne.ch
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
T. 032 886 83 00 – F. 032 886 83 09
prosenectute.cf@ne.ch

Rue de la Côte 48a – 2000 Neuchâtel
T. 032 886 83 40 – F. 032 886 83 41
prosenectute.ne@ne.ch

+ Pro Senectute Vaud

Rue du Maupas 51 – 1004 Lausanne
T. 021 646 17 21 – F. 021 646 05 06
info@vd.pro-senectute.ch
www.vd.pro-senectute.ch

+ Pro Senectute Valais

Secrétariat cantonal
Rue de la Porte-Neuve 20
1950 Sion
T. 027 322 07 41 – F. 027 322 89 16
info@vs.pro-senectute.ch
www.vs.pro-senectute.ch

SENIORS-GENEVE.CH

Informations sur de nombreuses aides, propositions d'activités, cours, habitations, bénévolat, loisirs, voyages, transports, etc. de la région.
Rue Dizerens 25 – 1205 Genève
T. 022 418 47 00
www.seniors-geneve.ch

ÉCOLE-CLUB MIGROS

Nombreux cours dans tous les cantons, sportifs, informatiques, activités créatrices, développement personnel...
www.ecole-club.ch

MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)

Nombreuses activités, telles que sorties, voyages, sports et formations continues, destinées aux 50 ans et plus.

+ MdA Berne

Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
T. 032 721 44 44
www.mda-berne.ch

+ MdA Neuchâtel

Rue Louis-Favre 1 – 2000 Neuchâtel
T. 032 721 44 44
www.mda-neuchatel.ch

+ MdA Fribourg

Route de la Veveyse 7
1700 Fribourg
T. 026 413 22 19 – M. 079 453 99 38

+ MdA Genève

Boulevard Carl-Vogt 2
1211 Genève 8
T. 022 329 83 84
www.mda-geneve.ch

+ MdA Valais (Club du Bel Age)

CP 933 – 3960 Sierre
T. 027 322 14 27
www.cbavs.ch

+ MdA Vaud

Place de la Riponne 5
1005 Lausanne
T. 021 320 12 61
www.mda-vaud.ch

ÉCOLE DES GRANDS-PARENTS SUISSE ROMANDE (EGP)

Un lieu de rencontre, 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
T. 021 311 13 39
egplausanne@bluewin.ch
www.lausannefamille.ch/EGP

SORTIR.CH

L'agenda culturel de la RTS et du quotidien Le Temps vous indique par rubrique et par ville les spectacles et autres événements à ne pas rater.
www.sortir.ch

LOISIRS.CH

Egalement en version papier, ce site 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.
Avenue de la Rasude 2
1001 Lausanne
T. 021 310 01 36 – F. 021 310 01 39
www.toutcomptefait.ch

ÉTABLISSEMENTS

BANCAIRES CANTONAUX

+ Banque Cantonale Bernoise

Bundesplatz 8
3001 Berne
T. 031 666 11 11
F. 031 666 60 40
www.bekb.ch/fr

+ Banque Cantonale de Fribourg

Boulevard de Pérolles 1
1700 Fribourg
T. 0848 223 223
www.bcf.ch

+ Banque Cantonale de Genève

Quai de l'Île 17
CP 2251
1211 Genève 2
T. 058 211 21 00
F. 058 211 21 99
www.bcg.ch

+ Banque Cantonale du Jura

Rue de la Chaumont 10
2900 Porrentruy
T. 032 465 13 01
F. 032 465 14 95
www.bcj.ch

+ Banque Cantonale Neuchâteloise

Place Pury 4
2001 Neuchâtel
T. 032 723 61 11 – F. 032 723 62 36
www.bcn.ch

+ Banque Cantonale du Valais

Rue des Cèdres 8 – 1951 Sion
T. 0848 765 765 – F. 027 324 66 66
www.bcv.ch

+ Banque Cantonale Vaudoise

CP 300 – 1001 Lausanne
T. 0844 228 228
www.bcv.ch

SWISSCANTO

Depuis plus de cinquante ans, l'entreprise collective spécialisée – qui réunit les actionnaires des 24 banques cantonales suisses – développe des solutions de placement et de prévoyance performantes pour les investisseurs privés et institutionnels.
www.swisscanto.com

PRÉVOYANCE FEMMES

Conseils 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
T. 031 781 35 65 – F. 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 2^e 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

Le site permet de comparer le prix des assurances maladie, vie, ménage, auto, etc.
www.comparis.ch

VERMÖGENSZENTRUM

Conseils financiers et informations sur les assurances maladie, les complémentaires, les hypothèques, etc.
www.vzonline.ch

ORGANISATION SUISSE DES PATIENTS (OSP)

Service d'information aux patients en matière d'assurance maladie.
OSP Lausanne
T. 021 314 73 88 (membres)
T. 0900 56 70 48 (non-membres)
www.spo.ch

L'OMBUDESMAN

Le médiateur en cas de divergence de vues avec votre caisse maladie.
Ombudsman de l'assurance maladie
Morgartenstrasse 9
6003 Lucerne
T. 041 226 10 11
info@om-am.ch
www.ombudsman-kv.ch

FÉDÉRATION SUISSE DES PATIENTS

Service de conseils aux assurés et assistance juridique des membres

de Fribourg/Suisse occidentale, entretiens sur rendez-vous.
Rue de la Fonderie 2
CP 1437 – 1701 Fribourg
T. 079 197 21 15
info@federationdespatients.ch
www.federationdespatients.ch

AVS, AI, 2^E PILIER

Le répertoire des sites internet officiels du secteur public suisse.
www.gov.ch

OFFICE FÉDÉRAL DES ASSURANCES SOCIALES AVS/AI

Information en ligne et de manière exhaustive sur le 1er pilier (rentes, prestations complémentaires, rentes AI, etc.).
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

ASSURANCE (SUITE)

PRO SENECTUTE

Calcul de votre droit à une prestation complémentaire de l'AVS en ligne.
www.pro-senectute.ch/pci

AVIVO SUISSE

Informations, entre autres, sur l'AVS, l'AI, les prestations complémentaires, la LPP et le 3e pilier.
www.avivo-suisse.ch

+ AVIVO Vaud

Place Chauderon 3 – 1003 Lausanne
T. + F. 021 320 53 93
www.avivo-vaud.ch

+ AVIVO Valais

Chemin des Ecoliers 12
1907 Saxon – T. + F. 027 744 23 31

+ AVIVO Genève

Rue du Vieux-Billard 25
CP 155 – 1211 Genève 8
T. 022 329 14 28

+ AVIVO Neuchâtel et environs

Place Blaise-Cendrars 1
2000 Neuchâtel – T. 032 724 14 25

+ AVIVO Jura

Rue des Sorbiers 39g – 2805 Soyhières
T. 032 422 01 43 – M. 079 393 49 57

+ AVIVO Bienne

Route d'Aegerten 4 – 2503 Bienne
T. 032 365 39 14 – M. 078 824 26 15

COURS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE

INSTITUT ROMAND DE LA RETRAITE ACTIVE (IRRA)

2418 – 121 Genève 2 DT
T. + F. 022 740 04 01

ASSOCIATION RÉGIONALE DE LA RIVIERA DE LA PRÉPARATION À LA RETRAITE (ARPR)

CP 23 – 1814 La Tour-de-Peilz
T. 021 924 55 65
www.arpr.ch

AVANTAGE

Rue du Maupas 51 – 1004 Lausanne
T. 021 711 05 24
www.fr.avantage.ch

FONDATION FORCE NOUVELLE

Route de Saint-Julien 304
1258 Perly (douane suisse)
T. + F. 022 310 71 71
www.force-nouvelle.ch

PRO SENECTUTE

(Cours dans tous les cantons)
www.pro-senectute.ch

CITÉ SENIORS

Rue de Lausanne 62 -1202 Genève
T. 022 418 53 61
citeseniors@ville-ge.ch

DÉFENSE & INFORMATION

AVIVO

Association de défense et de détente de tous les retraités et futurs retraités en Romandie.
(Adresses cantonales sous «Assurances»)
www.avivo.ch

CONSEIL SUISSE DES AÎNÉS (CSA)

Organe consultatif du Conseil fédéral sur les questions de la vieillesse défend les intérêts économiques et sociaux des personnes.
CSA – Worblentalstrasse 32
3063 Ittigen
T. 031 924 11 00 – F. 031 924 11 01
www.ssr-csa.ch

CONSEIL DES ANCIENS DE GENÈVE

L'association collabore avec les autorités pour défendre les intérêts du 3e et 4e âges.
Rue de Montchoisy 48
CP 6212 – 1211 Genève 6
T. 022 735 79 35 – M. 079 280 07 44
www.conseils-anciens-ge.ch

SENIORWEB.CH

Plateforme internet suisse et interactive d'informations pour la génération des 50 ans et plus.
www.seniorweb.ch/fr

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
M. 076 583 60 90
www.fares.ch

PRO SENECTUTE

Cette institution est particulièrement efficace pour ses nombreuses activités et son engagement en faveur des seniors (assurances, logement, loisirs, santé, etc.).
www.pro-senectute.ch

FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS

Que ce soit auprès des grands distributeurs, des opérateurs de téléphonie, de l'administration fédérale ou de nos parlementaires à Berne, la FRC a des contacts réguliers pour faire avancer la cause des consommateurs. C'est un partenaire écouté et respecté, dont l'avis est demandé de manière régulière.
Rue de Genève 17
1002 Lausanne
T. 021 331 00 90
www.frc.ch

ÉMIGRATION

QUITTER-LA-SUISSE.CH

Guide pratique du départ de Suisse et du retrait du 2^e pilier.
www.quitter-la-suisse.ch

OFFICE FÉDÉRAL DES MIGRATIONS

Service d'information en matière de séjours à l'étranger et d'émigration.

DÉPARTEMENT FÉDÉRAL DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES

Direction consulaire (DC)
Service Emigration Suisse
Bundesgasse 32
3003 Berne
T. 0800 24 73 65
helpline@eda.admin.ch
www.swissemigration.ch

FONDATION LIBERTY

Informations utiles, ainsi que moteur de calcul de l'impôt à la source, selon le montant et le canton.
www.liberty-prevoyance.ch

ADMINISTRATION FÉDÉRALE DES CONTRIBUTIONS

Informations sur l'imposition à l'étranger, à la Division des affaires de droit fiscal international.
Simulateur fiscal.
www.estv.admin.ch

UBS

Brochure gratuite Prix et salaires dans le monde, 2012
www.ubs.com/pricesandearnings-fr

BÉNÉVOLAT

RÉSEAU BÉNÉVOLAT NETZWERK FRIBOURG

www.benevolat-fr.ch

ASSOCIATION JURASSIENNE POUR LA COORDINATION DU BÉNÉVOLAT

www.benevolat-ju.ch

ASSOCIATION NEUCHÂTELOISE DE SERVICES BÉNÉVOLES

www.benevolat-ne.ch

GENÈVE BÉNÉVOLAT

www.genevebenevolat.ch

BÉNÉVOLES VALAIS

www.benevoles-vs.ch

BÉNÉVOLAT-VAUD

CENTRE DE COMPÉTENCES POUR LA VIE ASSOCIATIVE
www.benevolat-vaud.ch

CARITAS BERNE

Eigerplatz 5
CP 3000 – Berne 14
T. 031 378 60 00
www.caritas-bern.ch

CARITAS FRIBOURG

Route André-Piller 2
CP 62 – 1762 Givisiez
T. 026 321 18 54
www.caritas-fribourg.ch

LES BONNES ADRESSES

CARITAS GENÈVE

Rue de Carouge 53
CP 75 – 1211 Genève 4
T. 022 708 04 44
www.caritas-geneve.ch

CARITAS VAUD

Avenue César-Roux 8
1005 Lausanne
T. 021 317 59 80
www.caritas-vaud.ch

CARITAS JURA

Rue du Temple 19
2800 Delémont
T. 032 421 35 60
www.caritas-jura.ch

CARITAS NEUCHÂTEL

Vieux-Châtel 4
2000 Neuchâtel
T. 032 886 80 70
www.caritas-neuchatel.ch

CARITAS VALAIS

Rue de Loèche 19 – 1950 Sion 2
T. 027 323 35 02
www.caritas-valais.ch

ASSOCIATION NEUCHÂTELOISE DE SERVICES BÉNÉVOLES

Les Rochettes
Hôtel des associations
Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
T. 032 886 89 00
www.benevolat-ne.ch

INFORMATIQUE

ASSOCIATION CYBER-SENIORS

Cours informatiques, sur la gestion du courrier électronique, l'utilisation d'internet et de photo numérique.
ACyS – Rue du Panorama 4
1800 Vevey
T. 021 534 75 01
www.prosenior.ch

CLUB INFORMATIQUE SENIOR MONTHÉY (VS)

Cours adaptés aux seniors.
cismonthey.e-monsite.com

LA CARTE BLANCHE

Aide au domicile pour personnes fragiles ou à mobilité restreinte.
Association La Carte blanche
Chemin du Château-Bloch 19
1219 Le Lignon (GE)
www.lacarteblanche.ch

ÉCOLE-CLUB MIGROS

Cours, notamment d'informatique, dans toutes les régions du pays.
www.ecole-club.ch

LES UNIVERSITÉS POPULAIRES

Cours d'informatique
(voir adresses ci-après, rubrique «Universités», Universités du 3^e âge).

LOGEMENT VIVRE À DOMICILE

CENTRE SUISSE POUR LA CONSTRUCTION ADAPTÉE AUX HANDICAPÉS

Le site regroupe les partenaires de ce domaine, canton par canton.
Kernstrasse 57 – 8004 Zurich
T. 044 299 97 97
www.hindernisfrei-bauen.ch

HABITAT50PLUS

Le service de Pro Senectute Suisse donne des conseils sur le logement et offre un lieu d'échange pour les personnes désirant partager un logement.
www.habitat50plus.ch

BUREAU DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS

Mise à disposition de documents et conseils pour adapter votre logement à vos capacités physiques, à télécharger en ligne gratuitement.
www.bpa.ch

LOGEMENTS PROTÉGÉS VAUD

www.vd.ch

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, 2^e 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

FRC MIEUX CHOISIR

Chaque mois, FRC Mieux choisir, le mensuel de la Fédération romande des consommateurs, compare des prix et des prestations, teste des gammes de produits, livre son expertise à partir d'expériences vécues, décrypte des textes de loi ou des contrats et dénonce les arnaques. Des clés pour consommer fûté et durable.
www.frc.ch

COLOCATION

Site regroupant des offres et des recherches de colocation.
www.easywg.ch/colocation-senior

ASSOCIATION VAUDOISE D'AIDE ET DE SOINS À DOMICILE (AVASAD)

Route de Chavannes 37 – 1014 Lausanne
T. 021 623 36 36 – www.avasad.ch

ENTRAIDE FAMILIALE VAUDOISE

Avenue de Rumine 2 – 1005 Lausanne
T. 021 341 90 71
www.entraidefamilialevaudoise.com

INSTITUTION GENEVOISE DE MAINTIEN À DOMICILE

Genève
T. 022 420 20 00
www.imad-ge.ch

NOMAD

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
T. 032 886 82 00
www.nomad-ne.ch

GROUPEMENT VALAISAN DES CENTRES MÉDICO-SOCIAUX

Avenue des Mayennets 5
1950 Sion
T. 027 323 88 85
www.cms-smz-vs.ch

ASSOCIATION FRIBOURGEOISE D'AIDE ET DE SOINS À DOMICILE

Route St-Nicolas-de-Flüe 2
1700 Fribourg
T. 026 321 56 81
www.aide-soins-fribourg.ch

FONDATION POUR L'AIDE ET LES SOINS À DOMICILE

Rue des Moulins 21
2800 Delémont
T. 032 423 15 34
F. 032 423 44 26
www.fasf.ch

SPITEX BIEL-BIENNE REGIO

Rue Centrale 115
CP 7149
2500 Bienne 7
T. 032 329 39 00 – F. 032 329 39 12
fr.spitex-biel-bienne-regio.ch

PORTAILS

GÉNÉRATIONS-PLUS.CH

Le site du magazine romand *Générations Plus* fourmille de renseignements utiles, avec notamment des fiches pratiques consacrées à divers thèmes abordés par des spécialistes: vos droits, votre argent, sexologie, santé, informatique, diététique, consommation et vétérinaire.
www.generations-plus.ch

SENIORWEB.CH

Un portail en trois langues pour et par les aînés.
www.seniorweb.ch/fr

AÎNÉS ATTITUDE

Un projet web dédié à la transmission de la mémoire collective des seniors de la Ville et Canton de Genève.
www.egeneve.ch

LE JOURNAL DES SENIORS

Un webzine français d'actualité.
www.journaldesseniors.com

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.
plusmagazine.levif.be/fr

SENIORACTU.COM

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.
seniorsdumonde.fr

SPORT

ALLEZ HOP ROMANDIE

Allez Hop est un programme qui propose des cours de nordic walking, marche, course, d'aquagym et de fitgym en Romandie et ailleurs.
Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne
T. 021 623 37 43 – F. 021 623 37 38
www.allezhop-romandie.ch

AVIVO

Nombreux cours et activités physiques dans ses sections locales, adaptés aux seniors.
AVIVO Suisse
Avenue de Béthusy 60
1012 Lausanne – T. et F. 021 652 23 11
www.avivo-suisse.ch

BALADES.CH

Répertoire des randonnées pédestres en Suisse romande.
www.balades.ch

NATATION POUR TOUS

Ce programme 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 ESCAPADE

Randonnées (à pied, en raquettes à neige, etc.) et des activités nature dans les Alpes et le Jura, comme ailleurs.
Aussi pour Genève.
Nature Escapade Montreux
Chemin de la Crétaz 37
1822 Chernex/Montreux
T. 021 981 12 56
www.natscape.ch

PARCOURS VITA

Le site du plus grand centre de fitness de plein air et gratuit fournit la liste des parcours et des conseils pratiques pour l'entraînement.
www.zurichvitaparcours.ch

UNIVERSITÉS

FÉDÉRATION SUISSE DES UNIVERSITÉS DU 3^E ÂGE

Niesenweg 4 – 3012 Berne
T. 031 302 14 36
www.uni3.ch

UNIVERSITÉ DES AÎNÉS DE LANGUE FRANÇAISE DE BERNE

Niesenweg 4 – 3012 Berne
T. 031 302 14 36
www.unab.unibe.ch

UNIVERSITÉ DES SENIORS DE GENÈVE

Rue De-Candolle 2 – CP 1205 Genève
T. 022 379 70 42
www.unige.ch/uni3

CONNAISSANCE 3

Université du 3^e âge du canton de Vaud
Place de la Riponne 5
1005 Lausanne
T. 021 311 46 87
www.unil.ch/connaissance3

UNIVERSITÉ DU 3^E ÂGE DE NEUCHÂTEL

Avenue du Premier-Mars 26
2000 Neuchâtel
T. 032 718 11 60
www.unine.ch/u3a

LILL, LEARNING IN LATER LIFE

Ce réseau réunit des universités du troisième âge et d'autres organisations venant de 15 pays européens. Elles sont toutes impliquées dans la formation continue académique pour les personnes âgées.
www.uni-ulm.de/LiLL

SANTÉ

UNION CENTRALE SUISSE POUR LE BIEN DES AVEUGLES (UCBA)

Renseignements et liens pratiques.
UCBA – Chemin des Trois-Rois 5 bis
1005 Lausanne
T. 021 345 00 50
www.szb.ch/fr

LIGUE SUISSE CONTRE LE RHUMATISME

L'institution aborde différents aspects de cette pathologie et propose un test en ligne: arthrose ou arthrite?
Josefstrasse 92
8005 Zürich
T. 044 487 40 00
www.ligues-rhumatisme.ch

SOCIÉTÉ SUISSE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Centre romand SEP
Rue du Simplon 3
1006 Lausanne
T. 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

Rue des Pêcheurs 8 E
1400 Yverdon-les-Bains
T. 024 426 20 00
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

Société suisse d'ophtalmologie
www.swissglaucome.ch

FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

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

CP 6550 – 1211 Genève 6
secretariat@proscas.net
hotline: 022 322 13 33
www.proscas.net

WWW.50PLUSANTÉ.CH

La santé des 50 ans et plus en Suisse romande.
www.50plussante.ch

PROMOTION SANTÉ SUISSE

Avenue de la Gare 52 – 1003 Lausanne
T. 021 345 15 15 – F. 021 345 15 45
www.gesundheitsfoerderung.ch

COUPDEPOUCE.COM

Site de référence en matière de santé avec une rubrique conseils sur la nutrition, la santé et l'exercice physique.
www.coupdepouce.com

ALTER EGO

Association contre la maltraitance envers les personnes âgées. Sections cantonales sur www.alter-ego.ch

VIEILLIR EN LIBERTÉ

Le réseau internet francophone s'engage à défendre les droits humains des aînés dans nos collectivités et à se consacrer à la protection des personnes âgées vulnérables en Belgique, France, Suisse et Québec.
www.rifvel.org

RADIX

Fondation suisse pour la santé, ses points forts: la santé psychique, le poids corporel sain et les addictions.
Radix Suisse romande
Avenue de la Gare 52
1003 Lausanne
T. 021 329 01 57
info-la@radix.ch
www.radix.ch

QUESTIONS SUCCESSORALES

QUELLES AUTORITÉS CONTACTER EN SUISSE ROMANDE?

VAUD

Etablissement d'un testament public > notaire
Authentification d'un pacte successoral > notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire
Ouverture > justice de Paix
Délivrance d'un certificat d'héritier > justice de Paix
Déclaration de répudiation d'un héritage > justice de Paix
Demande du bénéfice d'inventaire > justice de Paix
Recours > Tribunal cantonal

GENÈVE

Etablissement d'un testament public > notaire
Authentification d'un pacte successoral > notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire, justice de Paix
Ouverture > notaire, justice de Paix
Délivrance d'un certificat d'héritier > justice de Paix
Déclaration de répudiation d'un héritage > justice de Paix
Demande du bénéfice d'inventaire > justice de Paix
Recours > Chambre civile de la Cour de justice

FRIBOURG

Etablissement d'un testament public > notaire
Authentification d'un pacte successoral > notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire
Ouverture > justice de Paix
Délivrance d'un certificat d'héritier > justice de Paix
Déclaration de répudiation d'un héritage > Tribunal d'arrondissement
Demande du bénéfice d'inventaire > Tribunal d'arrondissement
Recours > Tribunal cantonal

NEUCHÂTEL

Etablissement d'un testament public > notaire
Authentification d'un pacte successoral > notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire
Ouverture > président du Tribunal du district
Délivrance d'un certificat d'héritier > justice de Paix

Déclaration de répudiation d'un héritage > Tribunal de district
Demande du bénéfice d'inventaire > Tribunal de district
Recours > Tribunal cantonal

JURA

Etablissement d'un testament public > notaire
Authentification d'un pacte successoral > notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire, commune de domicile
Ouverture > Recette et administration de district
Délivrance d'un certificat d'héritier > juge administratif du Tribunal de première instance
Déclaration de répudiation d'un héritage > juge administratif du Tribunal de première instance
Demande du bénéfice d'inventaire > juge administratif du Tribunal de première instance
Recours > Cour civile du Tribunal cantonal

BERNE

Etablissement d'un testament public > notaire
Authentification d'un pacte successoral > notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire, commune de domicile
Ouverture > notaire, commune
Délivrance d'un certificat d'héritier > notaire, commune
Déclaration de répudiation d'un héritage > préfet
Demande du bénéfice d'inventaire > préfet, commune
Recours > Tribunal régional

VALAIS

Etablissement d'un testament public > notaire
Authentification d'un pacte successoral > notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral > notaire
Ouverture > juge de commune
Délivrance d'un certificat d'héritier > juge de commune
Déclaration de répudiation d'un héritage > juge de district
Demande du bénéfice d'inventaire > juge de commune
Recours > juge de district

CANTON DE VAUD

ORDRE DES AVOCATS VAUDOIS

Permanence (sans rendez-vous):
40 fr. pour env. 15 minutes
www.oav.ch

+ Lausanne

Rue du Grand-Chêne 8
1002 Lausanne
T. 021 320 20 60
Lundi, mardi et jeudi de 16 h à 19 h

+ Nyon

Rue des Marchandises 17
1260 Nyon
T. 021 320 20 60
Jeudi de 17 h à 19 h

+ La Tour-de-Peilz

Grand-Rue 46 – 1814 La Tour-de-Peilz
T. 021 320 20 60
Jeudi de 17 h à 19 h

+ Yverdon-les-Bains

Service social de la ville d'Yverdon
Rue des Pêcheurs 8 (2^e étage)
(ancienne usine Hermes Precisa)
1401 Yverdon-les-Bains
T. 021 320 20 60
Jeudi de 17 h à 19 h

ASSOCIATION DES NOTAIRES VAUDOIS

Avenue Ruchonnet 38
1003 Lausanne
T. 021 310 07 70
www.notaires.ch

JUSTICE DE PAIX

+ Aigle

Hôtel de Ville
CP 262 – 1860 Aigle
T. 024 557 65 76
info.jpaxai@vd.ch

+ Broye-Vully

Rue du Temple 5
CP 238
1530 Payerne
T. 026 557 37 67
info.jpaxpa@vd.ch

+ Jura/Nord vaudois et Gros-de-Vaud

Rue des Moulins 10
CP 693
1401 Yverdon-les-Bains
T. 024 557 65 35
info.jpaxyv@vd.ch

+ Lausanne

Côtes-de-Montbenon 8
1014 Lausanne
T. 021 316 10 60
info.jpaxln@vd.ch

+ Ouest lausannois

Avenue de Longemalle 1
1020 Renens
T. 021 316 12 00
info.jxol@vd.ch

+ Lavaux-Oron

Maison de Ville – Rue Davel 9
1096 Cully – T. 021 557 82 55
info.jpaxlx@vd.ch

+ Morges

Rue Saint-Louis 2 – 1110 Morges
T. 021 557 94 00
info.jpaxmo@vd.ch

+ Nyon

Rue Jules-Gachet 5 – 1260 Nyon
T. 022 557 51 21
info.jpaxny@vd.ch

+ Riviera/Pays-d'Enhaut

Rue du Musée 6 – 1800 Vevey
T. 021 557 94 44
info.jpaxve@vd.ch

TRIBUNAUX D'ARRONDISSEMENT

+ Broye et Nord vaudois

Rue des Moulins 8
CP – 1401 Yverdon-les-Bains
T. 024 557 60 20
info.tdanv@vd.ch

+ Est vaudois

Cour-au-Chantre
Rue du Simplon 22 – 1800 Vevey
T. 021 557 12 50
info.tdaev@vd.ch

+ La Côte

Rue de Saint-Cergue 38
1260 Nyon
T. 022 557 52 00
info.tdalc@vd.ch

+ Lausanne

Palais de justice de Montbenon
Allée Ernest-Ansermet 2
1014 Lausanne
T. 021 316 69 00
info.tdalc@vd.ch

CANTON DE GENÈVE

ORDRE DES AVOCATS

Rue Verdaine 13
1204 Genève
T. 022 310 24 11
Permanence: du lundi au vendredi,
de 10 h à 18 h 30 (sans rendez-vous)
Jusqu'à 45 min.: 60 fr.
www.odage.ch

CHAMBRE DES NOTAIRES

Permanence
Rue Verdaine 13
1204 Genève
T. 022 781 08 28
Tous les jeudis, de 10 h à 18 h 30,
sans interruption
www.notaires-geneve.ch

JUSTICE DE PAIX

Rue des Glacis-de-Rive 6
1207 Genève
Justice de paix – Successions:
T. 022 327 69 60
ge.ch/justice/justice-de-paix

TRIBUNAL DE PREMIÈRE INSTANCE

Place du Bourg-de-Four 1 – Bâtiment A
CP 3736 – 1211 Genève 3
T. 022 327 66 30
ge.ch/justice/tribunal-de-premiere-instance

ADMINISTRATION FISCALE CANTONALE

Hôtel des finances – Rue du Stand 26
CP 3937 – 1211 Genève 3
T. 022 327 70 00
ge.ch/impots/

CANTON DE FRIBOURG

ORDRE DES AVOCATS FRIBOURGEOIS

Permanences (20 min. pour 30 fr.)

- ✚ **Fribourg**
Rue de Romont 29-31
Chaque mardi, sans rendez-vous,
de 17 h à 19 h
- ✚ **Bulle**
Hôtel du Cheval-Blanc
Rue de la Gruyère 16 – Bulle
Chaque jeudi de 17 h à 19 h
www.oaf.ch

ASSOCIATION DES NOTAIRES FRIBOURGEOIS

M^e Inge Waeber
Rue Saint-Pierre 8 – 1700 Fribourg
T. 026 322 05 28
www.notaires.ch

JUSTICE DE PAIX

- ✚ **Cercle de la Sarine**
Rue des Chanoines 1
1700 Fribourg
T. 026 305 86 00
jpsarine@fr.ch
- ✚ **Cercle de la Singine**
Amthaus – 1712 Tavel
T. 026 305 86 70
- ✚ **Cercle de la Gruyère**
Avenue de la Gare 12 – 1630 Bulle
T. 026 305 86 40
- ✚ **Cercle du Lac**
Rathausgasse 6-8 – 3280 Morat
T. 026 305 86 60
- ✚ **Cercle de la Glâne**
Rue des Moines 58
1680 Romont
T. 026 305 86 30
- ✚ **Cercle de la Broye**
Avenue de la Gare 111
1470 Estavayer-le-Lac
T. 026 305 86 20
- ✚ **Cercle de la Veveyse**
Place d'Armes 11
1618 Châtel-Saint-Denis
T. 026 305 86 80

TRIBUNAUX D'ARRONDISSEMENT

- ✚ **La Sarine**
Route des Arsenaux 17
CP 1520 – 1701 Fribourg
T. 026 305 62 00
- ✚ **La Singine**
Amthaus – Schwarzeessestrasse 5
CP 67 – 1712 Tavel
T. 026 305 74 04
- ✚ **La Gruyère**
Le Château – Place du Tilleul 1
CP 364 – 1630 Bulle
T. 026 305 64 44
- ✚ **Lac**
Schlossgasse 2 – CP 124
3280 Morat – T. 026 305 90 90
- ✚ **La Glâne**
Rue des Moines 58
CP 160 – 1680 Romont
T. 026 305 94 60
- ✚ **La Broye**
Rue de la Gare 1
CP 861 – 1470 Estavayer-le-Lac
T. 026 305 91 00
- ✚ **La Veveyse**
Avenue de la Gare 33
CP 272 – 1618 Châtel-St-Denis
T. 026 305 94 40

SERVICE DES IMPÔTS SUR LES SUCCESSIONS ET LES DONATIONS

Rue Joseph-Piller 13 – CP
1701 Fribourg – T. 026 305 35 31
www.fr.ch/sisd/fr

CANTON DE NEUCHÂTEL

ORDRE DES AVOCATS NEUCHÂTELOIS

Permanence juridique
(sans rendez-vous): env. 15 min. 30 fr.
www.oan.ch

- ✚ **Neuchâtel**
Rue des Beaux-Arts 11
2000 Neuchâtel
Mercredi de 16 h à 19 h
- ✚ **La Chaux-de-Fonds**
Rue du Parc 65 – 1^{er} étage
(à l'arrière de la rue de Serre 62)
2300 La Chaux-de-Fonds
Jeudi de 16 h à 19 h

CHAMBRE DES NOTAIRES DE NEUCHÂTEL

M^e Isabelle Augsburgers
Rue du Musée 6 – 2001 Neuchâtel
T. 032 725 10 11
www.notaires.ch

TRIBUNAUX RÉGIONAUX

Montagnes et Val-de-Ruz
Hôtel Judiciaire –
Avenue Léopold-Robert 10
CP 2284 – 2300 La Chaux-de-Fonds
T. 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
CP 3173 – 2000 Neuchâtel
T. 032 889 61 80
TRLV-Neuchatel@ne.ch
- ✚ **Site de Boudry**
Hôtel Judiciaire – Rue Louis-Favre 39
CP 36 – 2017 Boudry
T. 032 889 61 83
TRLV-Boudry@ne.ch

OFFICE DES IMPÔTS IMMOBILIERS ET DE SUCCESSION

Service des contributions
Rue du Docteur-Coullery 5
2300 La Chaux-de-Fonds
T. 032 889 77 77
service.contributions@ne.ch

CANTON DU JURA

ORDRE DES AVOCATS JURASSIENS

Permanence juridique par district:
lundi de 16 h à 19 h, env. 20 min.
pour 20 fr.

- ✚ **District de Delémont**
Rue de la Justice 2 – 2800 Delémont
T. 032 420 56 20
- ✚ **District des Franches-Montagnes**
Place du 23-Juin 6 –

2350 Saignelégier
T. 032 420 46 20

- ✚ **District de Porrentruy**
Rue Auguste-Cuenin 15
2900 Porrentruy
T. 032 420 32 70

CONSEIL DU NOTARIAT JURASSIEN

Avenue Auguste-Cuenin 24
2900 Porrentruy
T. 032 465 11 11
www.notaires.ch

JUGE ADMINISTRATIF

Le Château
CP 86 – 2900 Porrentruy 2
T. 032 420 33 73-85
secre.tpi@jura.ch

TRIBUNAL DE PREMIÈRE INSTANCE

Le Château
CP 86 – 2900 Porrentruy 2
T. 032 420 33 50
secre.tpi@jura.ch

CANTON DE BERNE (PARTIE FRANCOPHONE)

ASSOCIATION DES AVOCATS BERNOIS

(Contribution jusqu'à 50 fr.
au max. par consultation
de 15 à 30 min.)
www.bav-aab.ch

- ✚ **Bienne**
Rue Neuve 8 – 2500 Bienne
T. 032 560 11 66
Consultation (sur rendez-vous
uniquement): deux fois par mois,
jeudi de 16 h à 18 h
- ✚ **Courtélary/Moutier/Tavannes**
Courtélary – T. 032 944 16 01
Moutier – T. 032 494 11 11
Tavannes – T. 032 481 23 34
Inscriptions auprès du secrétariat
municipal de la commune concer-
née.
Consultation juridique: lundi
de 16 h à 19 h, en alternance
entre les trois communes.

ASSOCIATION DES NOTAIRES BERNOIS

Secrétariat de l'ANB
Marktgasse 37
CP 6362 – 3001 Berne
T. 031 320 37 32
info@bernernotar.ch
www.bernernotar.ch

PRÉFECTURES

- ✚ **Bienne**
Château – Hauptstrasse 6
2560 Nidau
T. 032 635 25 00
pref.bi@jgk.be.ch

+ Jura bernois

Rue de la Préfecture 2
2608 Courtelary
T. 031 635 96 26
pref.jb@jgk.be.ch

TRIBUNAL RÉGIONAL

+ Jura bernois-Seeland

Rue de l'Hôpital 14 – 2501 Bienne
T. 032 344 57 00
TribunalRegional.Bienne
@justice.be.ch

+ Agence du Jura bernois

Rue du Château 9
2740 Moutier
T. 032 494 56 44-46
TribunalRegional.Moutier
@justice.be.ch

VALAIS

ORDRE DES AVOCATS VALAISANS

Permanence (sans rendez-vous)
Consultation (max. 20 min.): 20 fr.
www.oavs.ch

+ Sion

Rue de la Dent-Blanche 8
Chaque mardi de 17 h à 19 h
T. 027 323 03 23

+ Monthey

Ancien Hôtel de Ville
Les 4 premiers mardis du mois
de 17 h à 19 h
T. 024 472 12 38

ASSOCIATION DES NOTAIRES VALAISANS

M^e Cédric Bossicard, secrétaire
Avenue de la Gare 19
CP 70 – 1920 Martigny
T. 027 566 72 10
Pas de permanence
www.notaires.ch

TRIBUNAUX DE DISTRICT ROMANDS

+ Entremont

CP – 1933 Sembrancher
T. 027 785 22 01

+ Hérens-Conthey

Rue Mathieu-Schiner 1
CP 2352 – 1950 Sion 2
T. 027 606 54 20

+ Martigny/Saint-Maurice

Hôtel de Ville 1
CP – 1920 Martigny
T. 027 607 81 40

+ Monthey

Place de l'Hôtel-de-Ville 1
CP – 1870 Monthey 2 Ville
T. 027 607 81 00

+ Sierre

Avenue du Rothorn 2
CP – 3960 Sierre
T. 027 607 82 00

+ Sion

Rue Mathieu-Schiner 1
CP 2192 – 1950 Sion 2
T. 027 606 54 40

S'INFORMER EN CAS DE TRANSMISSION DE SON ENTREPRISE

ASSOCIATION RELÈVE PME

Portail et plate-forme pour les PME
– Suisse romande
Route du Lac 2 – 1094 Paudex
T. 021 796 33 00/78
info@relevepme.ch
www.relevepme.ch

CAPITAL PROXIMITÉ

Marché des investisseurs et des PME
T. 021 349 25 90
c/o CreditReform
Route de Berne 34
1010 Lausanne
www.capitalproximite.ch

HAUTE ÉCOLE DE GESTION DE FRIBOURG (HEG)

Chemin du Musée 4 – 1700 Fribourg
T. 026 429 63 70 – heg-fr@hefr.ch
www.he-fr.ch

FÉDÉRATION DES ENTREPRISES SUISSES

Carrefour de Rive 1
CP 3684 – 1211 Genève 3
T. 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
CP 304 – 1701 Fribourg
T. 026 347 12 20
info@ccif.ch

+ Genève

Boulevard du Théâtre 4
CP 5039 – 1211 Genève 11
T. 022 819 91 11 – cci@ccig.ch

+ Jura

Rue de l'Avenir 23
CP 274 – 2800 Delémont 1
T. 032 421 45 45 – ccjura@cci.ch

+ Neuchâtel

Rue de la Serre 4
CP 2012 – 2001 Neuchâtel
T. 032 722 15 15 – cnci@cnci.ch

+ Valais

Rue Pré-Fleuri 6
CP 288 – 1951 Sion
T. 027 327 35 35
info@cci-valais.ch

+ Vaud

Avenue d'Ouchy 47
CP 315 – 1001 Lausanne
T. 021 613 35 35
cvci@cvci.ch

CENTRE PATRONAL

Route du Lac 2 – 1094 Paudex
CP 1215 – 1001 Lausanne
T. 021 796 33 00
info@centrepatronal.ch
www.centrepatronal.ch

FONDATION PME SUISSE

Fondation pour la diffusion
des connaissances d'entreprise
Schwarztorstrasse 26
CP – 3001 Berne
T. 031 380 14 36
info@stiftung-kmu.ch
www.stiftung-kmu.ch/fr

UNION SUISSE DES ARTS ET MÉTIERS (USAM)

Schwarztorstrasse 26
CP – 3001 Berne
T. 031 380 14 14 – info@sgv-usam.ch
www.sgv-usam.ch

UNION SUISSE DES FIDUCIAIRES

Monbijoustrasse 20
CP 8520 – 3001 Berne
T. 031 380 64 30 – info@treuhand-suisse.ch
www.treuhand-suisse.ch

FÉDÉRATION SUISSE DES AVOCATS

Marktgasse 4 – CP 8321
3001 Berne – T. 031 313 06 06
info@sav-fsa.ch
www.sav-fsa.ch

ADLATUS

Réseau national de dirigeants
et spécialistes expérimentés
T. 0848 48 48 88 (Adlatus Suisse)
www.adlatus.ch

+ Léman

Philippe Grobety, président
Près des Rives 3 – 1344 L'Abbaye
T. 079 510 39 65 – phgr@sevynet.ch

+ Neuchâtel, Jura, Fribourg

Pierre Hubert, président
Chemin des Villarets 31
2036 Cormondrèche
T. 021 728 74 49
phubert@bluewin.ch

INNOVAGE

Innovage Suisse Romande est une
association de seniors qualifiés
et retraités qui mettent bénévolement leurs compétences et leurs expériences à disposition de personnes, groupes ou collectivités porteurs de projets d'utilité publique.
Monique Bolognini, présidente
T. 079 629 25 91
Monique.Bolognini@innovage.ch
www.innovage.ch



**À Genève,
la détresse
ne se
voit pas.
Pourtant
elle nous
regarde tous.**

Aidons avec nos dons.

Avec le soutien de



FONDATION
LANGUET POUR
LA JEUNESSE

RENSEIGNEMENTS
MINKOFF
FONDATION

Pharmacie Populaire
la pharmacie



Fondation
Alfred & Eugénie
Baer

PICTET
Fondation de l'assistance
du groupe Pictet

**www.croix-rouge-ge.ch
022 304 04 04 • CCP 12-904-1**

genève 
Croix-Rouge genevoise



PROTÉGEZ VOS PROJETS DE RETRAITE

LA RÉALISATION DE VOS
PROJETS DE RETRAITE GRÂCE
À VOTRE PRÉVOYANCE

Vous approchez de l'âge de la préretraite ou de la retraite, et vous n'avez qu'une envie: un revenu supplémentaire garanti à vie qui vous permettra, par exemple, de consacrer plus de moyens à vos loisirs, ou encore de réaliser les projets qui vous tiennent à cœur.

La sécurisation de patrimoine est affaire d'experts. Nous sommes ces experts.



RENTES GENEVOISES

Sécurisation de patrimoine depuis 1849

T +41 22 817 17 17
www.rentesgenevoises.ch