

AMPHITÉA

L'ASSURANCE D'ÊTRE ENTENDU

Santé • Prévoyance • Épargne • Retraite

1 OCTOBRE 2023 |

magazine #119

SOYEZ ACTEUR DE VOTRE BIEN VIEILLIR



VIVRE BIEN ET LONGTEMPS CELA S'APPREND.
DÉCOUVREZ NOS CONSEILS ET LES RÉFLEXES
À ADOPTER.

- Santé: de bonnes habitudes à prendre dès la jeunesse
- Finances: les fourmis vieillissent mieux que les cigales
- Lien social: tout faire pour rester connecté aux autres

P.4



Vos points de vigilance dans le temps

Principales sources de données pour ce magazine

- **Enquêtes** : « Les Français, la retraite et l'épargne » du Cercle de l'Épargne AMPHITÉA, AG2R LA MONDIALE (2022 et 2023)
- **Rapport DREES** (décembre 2020)
- **Rapport** : « État des lieux et perspectives de l'aïdance », Terra Nova (2021)
- **Dossiers de la Drees, n° 5** : « Des conditions de travail en EHPAD vécues comme difficiles par des personnels très engagés » (septembre 2016)
- **Fondation de France** : « 10 ans d'observation de l'isolement relationnel : un phénomène en forte progression » (2020)
- **Baromètre santé** (2010)
- **Baromètre SOFINCO** : « Les Français et leur budget santé » (mars 2021)
- **Rapport** : « Vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées – Petits Frères des Pauvres » (septembre 2022)
- **Indicateur HWLE** (Healthy Working Life Expectancy)
- **Enquête nationale mobilité et modes de vie** (2020)

Organismes cités

- **ANSES** (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)
- **Haut Conseil de la Santé Publique** (HCSP)
- **Académie nationale de médecine**
- **Observatoire national interministériel de la sécurité routière**

Chaque terme imprimé en gras dans les pages de ce magazine renvoie sur notre site www.amphitea.com à toutes vos informations utiles : adresses, sites internet, contacts, numéros de téléphone.

AMPHITÉA magazine est imprimé sur du papier recyclé et répond à un cahier des charges environnemental de bonne gestion des déchets et de non-utilisation de produits toxiques.



Sommaire #119

ÉDITO

P. 3 L'édito d'Yvan Stolarczuk, Directeur d'AMPHITÉA

PANORAMA

- P.4-5 Vos points de vigilance dans le temps
- P.6 Bien vieillir dans son corps, dans sa tête, avec les autres et chez soi
- P.7 Vos Correspondants régionaux témoignent

REGARDS CROISÉS

- P.8 « *Le lien social est le moteur le plus important du bien vieillir.* » – Hervé Amar, médecin généraliste et gériatre à Marseille
- P.9 « *Il faut anticiper les problèmes avant d'y être confronté.* » – Florence Pouzenc, notaire à Paris

DOSSIER

- P.10-11 **Jusqu'à 55 ans**
Prendre tôt les bonnes habitudes
- P.12-15 **De 55 à 65 ans**
Une décennie pour agir
- P.16-18 **De 65 à 75 ans**
Quand « retraite » rime avec « activités »
- P.19-20 **De 75 à 80 ans**
Activité, mobilité, audition, sommeil...
Soyez à l'écoute de votre corps
- P.21-23 **Au-delà de 80 ans**
La dépendance n'est pas une fatalité !



En votre qualité d'adhérent(e) de notre Association, vous bénéficiez du magazine AMPHITÉA dans sa version papier. Si vous ne souhaitez plus le recevoir dans ce format, écrivez-nous : amphitea@amphitea.com
Le magazine reste accessible sur notre site en version électronique.

SOYEZ CONNECTÉ SUR [amphitea.com](http://www.amphitea.com)

Besoin de plus d'informations ?

Rendez-vous sur notre site www.amphitea.com pour y retrouver le dossier enrichi.

www.amphitea.com



 **EN SAVOIR +**
DÉCOUVREZ NOTRE SITE INTERNET

AMPHITÉA magazine #119 • Directeur de la publication: Yvan Stolarczuk • Comité éditorial: Yvan Stolarczuk, Philippe Crével, Sarah Le Gouez, Guillaume Bertho, Patrice Coste, Frank Mauerhan • Correspondants régionaux du Comité communication: Pascal Dieusaert, Éric Lambert-Muyard, Pierre-André Masteau, Brigitte Mauléon, Anna Reda, Salma Martin, Yves-Thégonnec Tulâne, Hervé Toussay • Conception & réalisation: Cap Horn Paris, humancom • Photo de couverture: iStock – Éditeur: DMR SA • 5, rue Cadet 75009 Paris • Impression: BLG • Dépôt légal: à parution • Ce magazine s'adresse aux adhérents d'AMPHITÉA. ISSN 1634 – 1929 • AMPHITÉA – 5, rue Cadet 75009 Paris • Tél.: 01 71 24 02 60 – Fax: 01 71 24 02 61 • e-mail: amphitea@amphitea.com.

Jouez-la « Like a Rolling Stone »

Le 20 octobre prochain, le plus célèbre groupe de rock du monde sort son nouvel album, le 24^e en 60 ans de carrière. Mick Jagger et Keith Richards ont tous deux 80 ans cette année et Ron Wood, le “benjamin”, a 76 ans. Ils ont définitivement repoussé les barrières de l’âge en restant toujours sur le devant de la scène, plus que jamais actifs, et surtout sans jamais évoquer de retraite.



1 957 euros

C'est le montant du reste à charge pour les personnes résidentes en maison de retraite en 2022.

Au-delà de ces phénomènes hors normes, nul ne peut contester qu’être âgé aujourd’hui n’a plus rien à voir avec ce qu’ont pu connaître les générations antérieures. Après la Seconde Guerre mondiale, on parlait encore en France de vieillesse dès 65 ans, la raison étant que l’espérance de vie se situait autour de cet âge, choisi également par les Allemands pour établir leur régime de retraite, le tout premier dans le monde. Aujourd’hui, avoir 65 ans, c’est souvent le début d’une nouvelle vie, pleine de promesses, qu’il convient d’écrire et de bien préparer.

Chacun sait bien aussi que l’espérance de vie a considérablement augmenté dans notre pays : en 1946, elle était de 65 ans pour les femmes et 60 ans pour les hommes. Aujourd’hui, elle est de respectivement 85 ans et 79 ans, mais « l’espérance de vie en bonne santé », c’est-à-dire sans incapacité, reste à 67 ans pour les femmes et 66 ans pour les hommes. L’enjeu n’est donc plus de vivre plus longtemps mais de savoir “bien vieillir”, et ce, dans les meilleures conditions possible. Cela passe bien sûr et avant tout par une bonne santé, mais aussi par des moyens financiers pour pouvoir aborder sereinement cette étape de la vie et par des liens sociaux indispensables tissés dans son entourage.

Le vieillissement de la population représente donc un défi que la société ferait bien de prendre très vite en compte. Et malgré les nombreux discours répétés sur l’urgence qu’il y aurait à légiférer sur la question, aucun gouvernement n’a encore réussi à traiter sérieusement le problème, notamment en trouvant les ressources nécessaires pour permettre à la solidarité nationale d’intervenir efficacement sur le sujet. Après de nombreux reports, le projet de loi “bien vieillir”, porté par Aurore Bergé, sera finalement débattu à l’Assemblée nationale à partir du 20 novembre.

En attendant, voilà qui renvoie également chacun de nous à sa responsabilité individuelle. Bien vieillir, c’est-à-dire prendre de l’âge en préservant sa santé physique et mentale et en se ménageant les ressources suffisantes pour assumer les coûts des éventuels problèmes de santé, relève, pour une bonne part, de notre libre arbitre.

En consacrant ce numéro de votre magazine au bien vieillir, AMPHITÉA entend vous donner les clés pour vivre au mieux ces années gagnées sur le temps, en faisant les bons choix tout au long de la vie.

Bonne lecture !

Yvan Stolarczuk,
Directeur d’AMPHITÉA

Vos points de vigilance dans le temps

De 55 à 65 ans



SANTÉ PHYSIQUE

- Mettez-vous sérieusement au sport
- Surveillez vos facteurs de risque
- Soyez acteur de votre prévention santé



SANTÉ MENTALE

- Aidants, faites-vous aider



ALIMENTATION

- Continuez à manger équilibré



FAMILLE

- Dédramatisez la vieillesse avec vos proches
- Envisagez les conséquences financières d'une perte d'autonomie et du décès



ENVIRONNEMENT

- Repensez votre cadre de vie en vue de la retraite



FINANCES

- Sécurisez et optimisez votre épargne retraite
- Veillez à la liquidité de votre patrimoine
- Assurez-vous d'avoir les clauses bénéficiaires de vos contrats bien à jour



RETRAITE

- Anticipez vos démarches administratives
- Faites un stage de préparation à la retraite
- Organisez votre future vie à la retraite

Jusqu'à 55 ans



SANTÉ PHYSIQUE

- Faites de vos enfants des sportifs
- Bannissez le tabac et l'alcool
- Prévenez les maladies chroniques
- Faites tous vos dépistages



FAMILLE

- Choisissez le statut de conjugalité adapté à votre situation



FINANCES

- Commencez tôt à épargner pour votre retraite
- Faites un audit de protection sociale et patrimoniale



Bien vieillir, ça se prépare tôt, en gardant à l'esprit quelques points d'attention dont le respect (ou pas) peut impacter notre avancée en âge. Ces actions positives, que les médecins, mais aussi notre bon sens, nous recommandent, vont devoir être adaptées aux différentes étapes de notre vie. Elles n'en demeurent pas moins un fil rouge, que chacun peut suivre selon sa conscience, sa responsabilité et ses moyens.

De 65 à 75 ans



SANTÉ PHYSIQUE

- Pratiquez un sport adapté
- Surveillez votre mauvais cholestérol
- Restez à jour dans vos vaccinations



SANTÉ MENTALE

- Continuez à apprendre
- Restez connecté aux autres



ALIMENTATION

- Ciblez les aliments qui préservent votre tonus musculaire et votre capital osseux
- Limitez sel, sucre et matières grasses



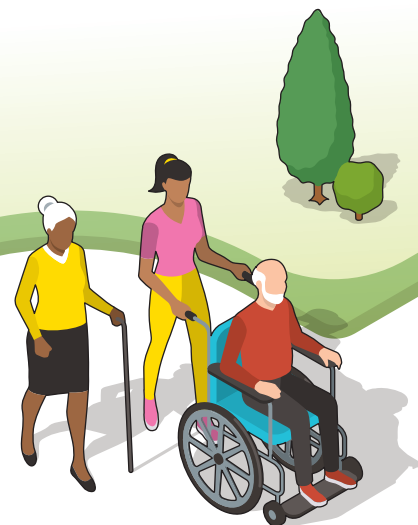
ENVIRONNEMENT

- Cultivez votre autonomie



FINANCES

- Pensez à l'assurance dépendance
- Optimisez (avant/après 70 ans) vos contrats d'assurance-vie
- Anticipez l'organisation de vos obsèques selon vos souhaits



Au-delà de 80 ans



SANTÉ PHYSIQUE

- Restez toujours en activité sans jouer avec le feu



SANTÉ MENTALE

- Gardez un lien social



ALIMENTATION

- Proscrivez le sel, les graisses et le tabac



ENVIRONNEMENT

- Adaptez votre logement
- Soyez ouvert aux hébergements alternatifs

De 75 à 80 ans



SANTÉ PHYSIQUE

- Adaptez votre activité physique à votre degré de fragilité
- Gardez un bon équilibre
- Restez mobile
- Entretenez votre audition et vos dents



SANTÉ MENTALE

- Restez agile intellectuellement
- Ne faites pas une croix sur l'amour



ENVIRONNEMENT

- Découvrez les aides techniques qui peuvent vous simplifier la vie



FINANCES

- Allégez-vous des charges lourdes de votre patrimoine
- Vérifiez la bonne rédaction des clauses bénéficiaires de vos contrats d'assurance-vie

BIEN VIEILLIR DANS SON CORPS, DANS SA TÊTE, AVEC LES AUTRES ET CHEZ SOI



Notre espérance de vie ne cesse de croître, et les plus de 60 ans devraient représenter, en France, un tiers de la population en 2050. Selon Santé Publique France, la priorité, aujourd'hui, n'est donc plus d'allonger la durée de la vie mais d'améliorer la qualité de vie des personnes vieillissantes, autrement dit de bien vieillir.

Face à cette injonction, nous ne sommes pas tous sur un pied d'égalité, dans la mesure où notre santé dépend, en partie, d'impondérables que nous ne maîtrisons pas, tels la génétique et l'environnement. Mais si le vieillissement biologique provoque chez tout le monde un inéluctable déclin fonctionnel, les comportements de santé à risque relèvent totalement d'une affaire de bon sens et de responsabilité individuelle.

De même, l'apparition de maladies chroniques, qui risquent d'impacter fortement notre qualité de vie, dépend à la fois de la fatalité mais aussi de la manière

dont nous allons vivre, nous faire dépister et nous soigner.

Enfin, si nous ne choisissons pas le milieu social dans lequel nous venons au monde, adopter un comportement cigale ou fourmi va déterminer largement nos conditions de vie matérielles et financières vers la fin de notre existence.

Bien vieillir, c'est donc acquérir, dès l'enfance, les bons réflexes. C'est accepter l'idée que le troisième âge et le grand âge ne sont pas nécessairement synonymes de mauvaise santé ou de qualité de vie médiocre.

C'est prendre pleinement conscience que nos dernières années vont être conditionnées par les choix que nous ferons aux différents âges de notre vie en restant actif, en prenant soin de notre corps et de notre esprit, en maintenant nos liens sociaux et en construisant notre autonomie financière.

Bien vieillir, c'est finalement être bien dans son corps et dans sa tête, bien avec les autres et bien chez soi.

VOS CORRESPONDANTS RÉGIONAUX TÉMOIGNENT



Éric Lambert-Muyard
(Bourgogne-Franche-Comté)

« S'assurer des revenus réguliers pour le restant de sa vie »

« L'immobilier sur lequel on compte pour financer une retraite peut vite devenir un problème. Avec les familles recomposées, par exemple, une succession va poser des problèmes lorsqu'un ayant droit ne veut pas vendre et bloque toute transaction. De même, vendre un bien, appartement ou maison, peut demander du temps. Si la personne doit être placée en maison de retraite ou en EHPAD, généralement en urgence, elle doit disposer d'un volant de trésorerie pour payer cet hébergement souvent coûteux.

À défaut, il faudra que les descendants fassent l'avance de trésorerie dans l'attente de la vente du bien immobilier où résidait le retraité. La liquidité du patrimoine est donc un élément important à prendre en compte pour bien vieillir.

Attention aussi aux sources de revenus qui génèrent un capital perçu en une seule fois comme l'assurance-vie ou la vente d'une maison. Lorsqu'on a épuisé ce capital, il ne reste plus rien, alors qu'avec un contrat d'épargne retraite viager on peut s'assurer des revenus réguliers pour le restant de sa vie. » ■



Claudette Vaitilingom
(La Réunion)

« Une vie saine et du sport »

« Pour moi, le point de vigilance à respecter en fonction de l'avancement dans l'âge est de préserver autant que possible une qualité de vie qui permet de rester à son domicile, sachant que de leurs côtés les pouvoirs publics doivent construire des établissements d'accueil.

À La Réunion, par exemple, lors de sa visite au mois de mars dernier, la Première ministre Élisabeth Borne a pris l'engagement de financer « l'extension de cinq établissements pour personnes âgées », soit une capacité de 2 000 places supplémentaires dans des EHPAD "nouvelle génération".

Pour ma part, je n'ai pas encore pris de précaution dans la perspective de la vieillesse. J'essaie juste de continuer à avoir une vie plutôt saine et à faire du sport. ■



Hervé Toussay (Antilles-Guyane)

« Un manque de structures adaptées en Martinique et en Guadeloupe »

« La Martinique et la Guadeloupe sont les deux départements les plus âgés de France et souffrent d'un manque de structures adaptées. Bien vieillir en Outre-mer demande donc certainement plus d'efforts pour cette raison.

Mais il y a un problème que l'on retrouve partout, quel que soit notre lieu d'habitation : c'est la difficulté à faire accepter à une personne âgée, dont on organise le maintien chez elle, l'arrivée d'une aide ménagère qui peut être perçue comme une intrusion. Il faut de la diplomatie! Et certainement essayer de déminer le débat en amont en en parlant, avant que le problème ne se pose. » ■



Pascal Dieusaert
(Hauts-de-France)

« Il est important d'en parler avec ses proches »

« Bien vieillir pose trois problèmes. La gestion du temps, qui ne se remplit plus de la même façon qu'avant avec des journées qui peuvent être très longues. L'argent aussi, bien sûr. Et surtout la santé. Et de façon évidente on pense immédiatement au sport et à une alimentation équilibrée. Mais il faut aussi penser à sa santé mentale.

Bien vieillir dans sa tête et dans son corps, chez soi ou avec les autres, permet d'avancer en âge sereinement. Quand on est positif, quand on est aimable avec les autres, il est plus facile d'entretenir des liens d'amitié et des relations sociales que lorsqu'on broie du noir et qu'on se renferme sur soi. La priorité n'est plus d'allonger la durée de la vie mais d'améliorer la qualité de vie des personnes vieillissantes.

Face à ces trois défis, nous devons donc plus anticiper que ce qu'ont pu faire nos parents, car aujourd'hui il y a moins de solidarité familiale et on vit plus vieux. Il est important d'en parler avec ses proches et de déterminer le bon moment pour agir.

Plus on attend, plus les solutions existantes risquent de ne plus être d'actualité ou être plus difficiles à mettre en œuvre. Pour moi, le bon moment de la réflexion avec ses proches est le passage à la retraite. On est déjà dans la paperasse jusqu'au cou et on sait précisément quels vont être ses revenus. » ■



Anna Reda
(Provence-Alpes-Côte d'Azur)

« Être aidant: un vrai parcours du combattant! »

« Mettre en place et gérer un contrat obsèques, c'est relativement facile. Par contre, organiser le maintien à domicile d'une personne âgée, c'est beaucoup plus compliqué.

Trouver les aides existantes, recenser les solutions à notre disposition, savoir où se renseigner et où obtenir de l'aide et des conseils... c'est un vrai parcours du combattant! Sans oublier la dimension financière et patrimoniale concernant les ressources, les seuils de revenus, la succession, les conditions de restitution. » ■

« LE LIEN SOCIAL EST LE MOTEUR LE PLUS IMPORTANT DU BIEN VIEILLIR. »

Le docteur **Hervé Amar** est médecin généraliste, gériatre et médecin coordonnateur dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) dans les Bouches-du-Rhône.

AMPHITÉA magazine: Quelle évolution démographique constatez-vous dans la pratique de vos différentes fonctions ?

Dr Hervé Amar: La population vieillit, tout le monde le sait, et les personnes arrivent en EHPAD de plus en plus âgées, car elles veulent rester à leur domicile le plus longtemps possible.

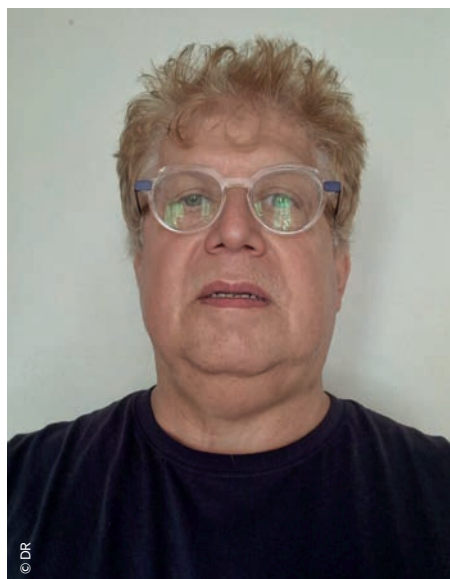
C'est vraiment quand on a de sérieux problèmes de santé et/ou des troubles cognitifs, et que l'on a épuisé tous les moyens à disposition pour rester chez soi, que l'on se résout à partir en établissement.

A. M. : Que faut-il faire tout au long de sa vie pour bien vieillir ?

H. A.: Il faut prendre, très tôt, dès l'enfance et l'adolescence, de bonnes habitudes de vie. Cela passe bien sûr et en premier lieu par le fait de faire de l'exercice. Il ne faut pas forcément pratiquer un sport intensivement !

Ça peut être simplement de la marche à pied, voire tout bêtement prendre l'habitude de monter les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Ensuite, il ne faut pas se replier sur soi-même en restant enfermé. Il faut voir du monde, aller au contact des autres, maintenir un lien social et familial le plus étroit possible.



A. M. : Il faut aussi savoir prendre soin de soi quand il le faut ?

H. A.: Il faut savoir se soigner, oui. Ne pas attendre d'avoir un problème grave pour aller voir son médecin, faire tous les dépistages que l'on nous propose: cancer colorectal pour les hommes, cancer du sein pour les femmes. Il faut faire des prises de sang régulières, selon un rythme adapté à son âge, pour surveiller l'apparition de problèmes de santé et prendre en compte ses facteurs de risque.

Les sportifs ont un avantage dans ce domaine de la prévention, car ils font plus attention à leur corps et doivent consulter régulièrement, ne serait-ce que pour obtenir un certificat médical pour pratiquer dans un club.

“ L'état de santé de demain dépend de ce que l'on fait aujourd'hui et de ce que l'on a fait hier. ”

A. M. : L'alimentation est également très importante ?

H. A.: C'est un facteur de premier plan pour le bien vieillir. Une alimentation pas trop riche, avec des fruits, des légumes, des céréales et des huiles variées permet de lutter contre les risques cardiovasculaires et l'obésité.

A. M. : Qu'en est-il de notre responsabilité individuelle dans le fait de bien vieillir ou pas ?

H. A.: Il y a effectivement des facteurs sur lesquels on ne peut pas intervenir et que l'on ne peut que subir. La génétique notamment. Mais notre mode de vie dépend de nous. On ne répétera jamais assez que l'état de santé de demain dépend de ce que l'on fait aujourd'hui et de ce que l'on a fait hier. Si une personne arrête de fumer à 55 ans, c'est très bien et cela lui

permettra sans doute de vivre plus longtemps et dans de meilleures conditions. Mais ça ne l'empêchera probablement pas de souffrir un jour d'insuffisance respiratoire et de faire, par exemple, de l'emphysème. C'est pour cela que le bannissement du tabac de nos vies est l'un des fondamentaux du bien vieillir !

A. M. : Comment aborder la retraite que l'on compare parfois à une petite mort sociale ?

H. A.: Il faut la prévoir bien avant la fin de son activité professionnelle. Il n'y a rien de pire qu'un retraité qui reste enfermé et ne voit plus personne parce qu'il ne s'est pas trouvé des activités qui vont lui permettre de continuer à voir du monde et à bouger.

A. M. : Vous travaillez beaucoup en EHPAD. Comment garder le moral dans un établissement de ce type ?

H. A.: Autrefois, on allait en maison de retraite pour passer sa retraite. Aujourd'hui, on souhaite rester le plus longtemps possible à la maison, et l'EHPAD est un peu le dernier recours. Le moral des personnes qui sont hébergées dans ce type d'établissement est très variable d'un individu à un autre. L'âge moyen en EHPAD est de 86 ans.

À cet âge-là, beaucoup d'amis ont déjà disparu, et ceux qui restent ont souvent des problèmes de santé et de mobilité. Et puis l'EHPAD offre un reflet que l'on préfère généralement éviter. Les amis disparaissant de la circulation, l'univers se resserre rapidement et il ne reste bien souvent que la famille.

Les résidents sont plutôt bien entourés, mais cela dépend beaucoup de la structure familiale : si elle est développée ou pas, si elle est proche ou éloignée géographiquement.

A. M. : Pour conclure, s'il fallait ne retenir qu'un facteur pour bien vieillir, lequel choisiriez-vous ?

H. A.: Plus encore que la santé, je retiendrais le lien social. C'est pour moi le moteur le plus important du bien vieillir, car la dépression fait le lit de la démence. Et même si l'on perd la tête, il vaut mieux la perdre heureux, en ayant l'habitude de sourire, qu'en faisant la tête! •

« IL FAUT ANTICIPER LES PROBLÈMES AVANT D'Y ÊTRE CONFRONTÉ. »

À chaque événement de la vie, à chaque situation familiale ou statut professionnel correspondent des risques que l'on peut prévenir pour vieillir sereinement. **Florence Pouzenc**, notaire à Paris, nous donne ses conseils.



AMPHITÉA magazine : Y a-t-il des questions qu'il faut se poser aux différents âges de sa vie pour se ménager une vieillesse, sinon heureuse, du moins sereine ?

Florence Pouzenc : Il est difficile de segmenter les sujets à traiter en fonction des différents âges de la vie. Car le problème est finalement de trouver la bonne réponse au bon moment. Et ce bon moment peut survenir n'importe quand, en fonction de ce qui va arriver dans la vie de la personne concernée – mariage, séparation, remariage, décès prématuré, dépendance –, mais aussi en fonction de son activité professionnelle.

Tel événement ou tel accident de parcours n'aura pas les mêmes conséquences pour un chef d'entreprise, pour un salarié ou pour un retraité. Il faut surtout savoir qu'à chaque problématique correspond un éventail de réponses, qu'à chaque situation rencontrée correspondent des outils que l'on va pouvoir mettre en œuvre.

A. M. : Quels sont justement les types de problématiques auxquelles on peut être confronté à n'importe quel moment, donc, au cours de sa vie ?

F. P. : La première est de ne pas avoir choisi un mode de conjugalité et de découvrir à ses dé-

pens les différences importantes de traitement fiscal et civil qu'il peut y avoir, selon que l'on est marié, en concubinage ou pacsé.

Ensuite, pour continuer à évoquer les événements de la vie, que va devenir, par exemple, le patrimoine en cas de divorce, sachant qu'on a déjà vu des entreprises fermer parce que le dirigeant n'avait pas les moyens de racheter la part à son ex-conjoint ? Et que va-t-il se passer en cas de décès prématuré ? Que veut-on prioriser dans sa succession ? Comment espère-t-on financer sa fin de vie ? Que se passera-t-il si une perte d'autonomie altère nos capacités cognitives et mentales et nous empêche de prendre des décisions ? Vous voyez que ces problématiques sont nombreuses !

A. M. : Vous parliez d'outils, n'y en a-t-il pas deux ou trois incontournables, car répondant à plusieurs types de problématiques ?

F. P. : J'en vois deux, en effet, qui vont permettre de résoudre bien des problèmes. Le mandat de protection future, tout d'abord, qui protège des conséquences juridiques de la dépendance. Ce mandat permet de désigner un ou plusieurs « tiers de confiance » qui seront habilités à prendre des décisions à la place du mandant, s'il n'en est plus capable, pour protéger sa personne et gérer son patrimoine. La mission du mandataire peut donc porter sur la protection de la personne du mandant (vie personnelle, santé, logement, déplacements...), sur ses biens, ou sur les deux.

Il y a ensuite le mandat de protection à effet posthume, destiné à protéger des effets d'un décès prématuré. Concrètement, il permet d'organiser la transmission et l'administration des biens de la succession du mandant à un (ou plusieurs) « tiers de confiance », pour le compte et dans l'intérêt d'un ou plusieurs héritiers. Ce mandat de protection à effet posthume ne peut pas courir au-delà d'un délai de cinq ans après le décès du mandant, et il faut un intérêt sérieux et légitime.

Un pharmacien peut, par exemple, désigner, de son vivant, la personne la plus capable de gérer son officine s'il décède, dans l'attente

d'une reprise par l'un de ses enfants qui termine ses études de pharmacie.

A. M. : Et le testament ?

F. P. : Les dispositions testamentaires constituent en effet une autre gamme d'outils à disposition. La donation entre époux, par exemple, est incontournable pour protéger un conjoint survivant, surtout dans le cas d'une famille recomposée.

A. M. : Comment s'assurer de la bonne liquidité de son patrimoine en cas de succession difficile, par exemple pour vendre un appartement afin de financer une entrée en établissement ?

F. P. : Si un héritier émet des obstacles pour la vente d'un bien immobilier, il faut savoir qu'une personne âgée insolvable peut demander une aide alimentaire à ses enfants, ce qui a généralement pour effet de ramener un éventuel récalcitrant à la raison.

La personne qui bénéficie de l'usufruit d'un bien immobilier peut aussi le louer sans demander l'avis de ses enfants. D'où l'intérêt de bien entretenir son patrimoine.

“ La donation entre époux est incontournable pour protéger un conjoint survivant, surtout dans le cas d'une famille recomposée. ”

A. M. : Quand faut-il réfléchir à l'activation de ces outils que vous venez d'évoquer ?

F. P. : Il faut anticiper les problèmes avant d'y être confronté. Et surtout aller consulter son notaire pour organiser au mieux son statut conjugal et protéger son patrimoine et sa famille au vu de sa situation personnelle et de ses objectifs. •



L'éducation et la formation dispensées par la famille et l'école aux jeunes pour leur faire acquérir de bons principes de vie sont primordiales. Mais il n'est jamais trop tard pour que jeunes adultes et adultes actifs prennent conscience que bien vieillir se prépare tout au long de la vie. En ménageant sa santé, mais aussi en gérant au mieux ses finances.

PRENDRE TÔT LES BONNES HABITUDES

FAITES DE VOTRE SANTÉ UNE PRIORITÉ

➤ Mettez toutes les chances de votre côté dès l'enfance

Dès le commencement de leur vie, enfants et adolescents adoptent des comportements qui vont conditionner leur avenir en matière de santé.

Particulièrement réceptifs en matière d'apprentissage et de prévention, ils font l'objet de toute l'attention des pouvoirs publics avec des campagnes qui commencent dès le berceau, car les 1000 premiers jours des enfants posent les fondations de la santé pour toute la vie. Leur sensibilisation par Santé Publique France porte ensuite sur l'alimentation, les addictions et les comportements à risque (tabac, alcool, drogues...), la vaccination, la santé sexuelle ou encore la santé mentale (suicide notamment).

➤ Faites faire du sport à vos enfants

Le sport occupe une place de choix dans les recommandations, avec notamment le **plan national Santé Sport**, qui veut encourager la pratique d'une activité physique et sportive à tous les âges de la vie. Il y a en effet urgence !

Selon une étude de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), 66 % des 11-17 ans dépassent les deux seuils sanitaires que sont la sédentarité (plus de 2 heures par jour devant un écran) et l'inactivité physique (moins de 60 minutes par jour).

Pire, 49 % présentent même un risque sanitaire très élevé (plus de 4 h 30 devant un écran et/ou moins de 20 minutes d'activité physique par jour).

Le niveau de sédentarité est plus élevé encore chez les adolescents les plus âgés (15-17 ans) et chez les jeunes issus des milieux les moins favorisés.

La **Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire** (FFEPGV) propose des activités pour les enfants dès 9 mois.

➤ Prévenez dès 40 ans les maladies chroniques

Concernant les adultes, le lien entre vieillissement en santé et présence de facteurs de risque à mi-vie est désormais bien établi. L'hypertension artérielle, le diabète, l'hypercholestérolémie et l'obésité à mi-vie sont ainsi associés à un risque augmenté de démence et de maladies cardiovasculaires.

A contrario, on sait que plus on adopte tôt des comportements favorables à la santé (activité physique, alimentation équilibrée, non-consommation de tabac et d'alcool), plus l'effet sur le vieillissement est bénéfique.

De même que la participation sociale, les activités de loisirs et la stimulation cognitive ont été associées positivement à un vieillissement en santé, même si ces résultats restent à confirmer scientifiquement. Les programmes de prévention de la perte d'autonomie, qui ont jusqu'ici concerné les personnes de 55 ans, notamment au moment du passage à la retraite, comportent désormais des actions de prévention dès 40 ans pour réduire la perte d'autonomie liée à l'accumulation des maladies chroniques, sachant qu'environ un quart des 45-54 ans cumule déjà au moins deux pathologies chroniques (on parle de « multimorbidité »).

Le programme **Santé40etplus** de Santé Publique France permet d'accéder à toute l'information disponible. Il est un élément clé pour passer d'une logique de soin à une logique de prévention.

Des **examens de prévention santé gratuits** vous sont aussi proposés par votre régime de sécurité sociale.

➤ N'oubliez pas vos dépistages

Pour repérer un **cancer** à ses débuts, le traiter au plus vite et améliorer vos chances de guérison, des dépistages gratuits sont à votre disposition. Ne les négligez pas !

- Cancer du sein : mammographie gratuite pour les femmes de 50 à 74 ans tous les deux ans.
- Cancer colorectal : dépistage gratuit pour tout le monde entre 50 et 74 ans. Un diagnostic précoce permet de guérir 9 cancers sur 10.
- Cancer du col de l'utérus : frottis réguliers, deux années d'affilée, puis tous les trois ans de 24 à 65 ans.
- Cancer de la peau : le mélanome peut être dépisté par des visites régulières chez votre dermatologue.
- Cancer de la prostate : il n'est pas recommandé de façon systématique, mais des prises de sang régulières permettent de déceler une anomalie par le dosage de votre PSA (antigène prostatique spécifique). D'autres informations sur le dépistage des cancers sont à retrouver sur le site de l'**Institut national du cancer**.

➤ Les maladies que vous devez surveiller

Les chiffres clés chez les 40-54 ans sont parlants : les maladies cardiovasculaires (accident vasculaire cérébral, infarctus, anévrisme de l'aorte abdominale, insuffisance cardiaque, angine de poitrine, valvulopathie...) et oculaires (glaucome, décollement de la rétine, dégénérescence maculaire liée à l'âge ou cataracte), ainsi que l'ostéoporose, nécessitent des contrôles réguliers.

Un suivi médical permet non seulement de les repérer, mais aussi de relever les facteurs de risque que sont le cholestérol, le diabète, l'hypertension, le tabagisme et le surpoids. Pensez aussi à surveiller votre audition.

➤ Méfiez-vous du tabac et de l'alcool

Ne pas fumer et contrôler sa consommation d'alcool (elle ne doit pas dépasser deux verres de vin par jour pour une femme et trois pour un homme et pas tous les jours) sont parmi les meilleurs moyens de préserver sa santé en limitant les risques de cancer et de maladies cardiovasculaires.

Vous avez du mal à vous arrêter ? Des dispositifs d'aide à distance, tels que **Tabac Info Service** et **Alcool Info Service**, vous offrent un suivi personnalisé et gratuit.



LA SANTÉ DES 40-54 ANS

- 25% des Français sont hypertendus, dont 50% non diagnostiqués.
- 10% sont prédiabétiques.
- 28% des femmes et 45% des hommes présentent un taux élevé de mauvais cholestérol.
- 25% des femmes et 30% des hommes fument du tabac quotidiennement.
- 20% dépassent les repères de consommation d'alcool.
- 50% des femmes et 30% des hommes présentent un faible niveau d'activité physique.
- 15,6% des femmes présentent un état dépressif caractérisé, taux en augmentation depuis 2010.

➤ Adoptez une bonne hygiène de vie

En résumé, bien qu'elles aient une espérance de vie à la naissance (85,4 ans) supérieure à celle des hommes (79,3 ans), les femmes vivent ces années de bonus dans un moins bon état général et avec plus d'incapacités.

Les solutions ? Avoir une bonne hygiène de vie, c'est-à-dire éviter les comportements à risque, faire du sport, se préparer des repas équilibrés, dormir suffisamment, effectuer des dépistages régulièrement... Encore faut-il pour cela avoir du temps. Or bien des femmes en manquent, devant encore jongler avec leur vie professionnelle et leur vie au sein de leur foyer, où elles continuent à effectuer la majorité des tâches.

Une chose est sûre au final, tous les experts le disent : les femmes doivent surtout et avant tout apprendre à s'écouter et à penser à elles (lire *AMPHITÉA magazine* n°118) !

MÉNAGEZ-VOUS DES REVENUS SUPPLÉMENTAIRES POUR VOTRE RETRAITE

Bien vieillir, c'est aussi disposer de moyens suffisants pour que sa retraite soit confortable, active et sereine. Cette anticipation passe par un effort d'épargne qui sera d'autant plus facile à fournir qu'il commencera tôt.

➤ Commencez tôt

À chaque âge de la vie correspond une étape dans la préparation de cette échéance qu'est la retraite. Entre 20 et 40 ans, par exemple, on dispose d'un horizon long d'épargne permettant de concilier rendement et prise raisonnable de risque.

Même si on n'a pas vraiment la tête à ça, c'est le moment de penser à ses futurs revenus de retraité. Notamment en devenant propriétaire de son logement et/ou en investissant dans l'immobilier locatif, façon numéro 1 de préparer sa retraite pour 65 % des Français.

Entre 40 et 50 ans, des bilans intermédiaires et des audits de protection sociale et patrimoniale sont indispensables pour mettre en place de nouvelles solutions.

➤ Mise sur le long terme

Si 43 % des épargnants réguliers en vue de la retraite privilégient les produits d'épargne à long terme, c'est parce que ce type d'épargne permet de concilier, dans de bonnes conditions, rendement, sécurité, liquidité et prise de risque. Les placements en unités de comptes ont là toute leur utilité !

➤ Demandez conseil pour choisir les bons placements

Certes, le Plan d'Épargne Retraite Individuel (PERI) instauré par la loi PACTE séduit les Français par ses nombreux attraits. Mais l'assurance-vie demeure, encore et toujours, leur placement financier préféré. Pour vous y retrouver parmi tous les outils à votre disposition, n'hésitez pas à recourir aux conseils des professionnels du réseau commercial de votre assureur, notamment en réalisant un **audit de protection sociale et patrimoniale**. Selon votre capacité d'épargne, votre situation personnelle et vos objectifs, ils vous guideront vers les bons produits.



Toutes les informations utiles des mots en gras sont sur notre site.



La retraite s'approchant, il est temps de s'y préparer sérieusement dans tous les domaines qui vont conditionner le bien vieillir. Les sujets ne manquent pas : la santé et plus globalement la forme physique, les revenus futurs, conditionnés par l'épargne supplémentaire, les conditions de logement, ou encore la discussion pragmatique et dépassionnée, en famille, sur les conséquences du vieillissement et les moyens d'y faire face sereinement.

UNE DÉCENNIE POUR AGIR

ANTICIPEZ L'APPROCHE DE LA RETRAITE

La retraite se profile dans votre ligne de mire. Si vous n'y avez pas encore réfléchi, c'est le bon moment pour vous projeter dans cette nouvelle vie qui vous attend. Quels sont vos projets ? Où pensez-vous habiter ? Quelles activités, culturelles, sportives ou de loisirs, envisagez-vous ? De quels revenus allez-vous avoir besoin ?

➤ Faites un stage de préparation à la retraite

Organisme de formation et d'accompagnement d'AG2R LA MONDIALE, Primavita organise pour les salariés Agirc-Arrco deux types de stages de préparation à la retraite.

Si le premier, baptisé **Point 50**, est centré sur les dernières années d'activité en entreprise, il aborde aussi les bons réflexes à avoir en matière de prévention santé.

Le second, **CAP 60**, évoque les démarches à faire pour demander sa retraite, mais aussi la prévention santé, l'habitat, la vie de couple, le bénévolat ou encore les relations intergénérationnelles.

➤ Optimisez votre épargne retraite

Si vous n'avez pas encore mis en place une épargne supplémentaire pour vos vieux jours, il est grand temps de le faire en profitant des offres à options de votre assureur (*lire l'interview de Joël Dufresnoy page 15*). Un **audit de protection sociale spécial retraite** vous donnera la marche à suivre et l'investissement à réaliser.

➤ Assurez la sécurisation de votre épargne

Si vous avez fait l'effort d'épargner, commencez à sécuriser votre capital avec la gestion par horizon de votre assureur.

Trois montants minimaux d'actifs sécurisés ont généralement été institués dans les contrats : minimum 20 % d'actifs sécurisés à partir de 10 ans avant la liquidation envisagée du contrat, 50 % à partir de 5 ans, 70 % à partir de 2 ans avant la fin du contrat.

➤ Vérifiez l'état de liquidité de votre patrimoine

Vous envisagez peut-être de vendre un jour votre logement pour financer la prise en charge d'une éventuelle perte d'autonomie. Assurez-vous que vous pourrez le faire dans de bonnes conditions. La présence d'ayants droit, une propriété en indivision ou une succession difficile peuvent altérer la liquidité de votre patrimoine.

➤ Repensez votre cadre de vie

Vous êtes encore en forme et votre troisième étage sans ascenseur, ou votre grande maison, pleine d'escaliers et agrémentée d'un grand jardin, ne constituent pas un souci. Mais réfléchissez quand même à ce qui se passera si vous devenez moins alerte.

Pensez accessibilité, disposition (largeur des portes, par exemple), taille et frais d'entretien. Et si vous envisagez de partir passer votre retraite loin de chez vous, demandez-vous si vous êtes réellement prêt à vous éloigner de votre famille, de vos amis, de vos activités, de vos habitudes...

➤ Pensez à vous

Repensez vos priorités, réfléchissez à ce que vous avez toujours eu envie d'entreprendre et que vous allez pouvoir concrétiser, maintenant que vous allez être à la retraite. Mettez à profit vos expériences de vie pour leur donner un nouveau sens. C'est le bon moment pour penser un peu à vous, vous ouvrir de nouvelles perspectives et aborder cette nouvelle étape avec optimisme.

➤ **Dédrématisez la vieillesse avec vos proches**

Affronter le tabou de l'âge et de la fin de vie avec son conjoint, ses enfants, c'est évoquer le risque dépendance pour en tirer les conséquences, réfléchir ensemble au problème du logement, accepter l'idée de l'éventuelle intervention d'une aide à domicile, et dédramatiser le côté inéluctable de la mort pour profiter du moment présent. Bref, c'est accepter de vieillir, comme l'explique notre expert Serge Guérin (voir son interview page 15).

PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN

➤ **Soyez acteur de votre prévention santé**

Offert par le partenaire assureur d'AMPHITÉA à ses adhérents actifs et retraités de plus de 50 ans, et à leurs conjoints, votre **bilan de prévention santé** est à réaliser dans l'un des 14 centres de prévention "Bien vieillir" Agirc-Arrco.

Votre assureur met aussi de nombreux services à votre disposition avec ses partenaires :

- les **Villages bien-être**, pour réaliser des parcours de prévention, découvrir et pratiquer des activités physiques,
- **Vivons vélo**, pour parcourir l'un des 3500 parcours cyclables recensés en France,
- **Siel Bleu**, pour se mettre en mouvement et prendre soin de sa santé par une activité physique adaptée,
- **Toutesport**, conçu spécialement pour les femmes,
- **Happyvisio**, pour des conférences et des ateliers interactifs en ligne,
- **Nutriculture**, pour cuisiner au quotidien en mariant santé et plaisir de la table,
- **Brain up**, pour évaluer les risques, s'engager dans de nouvelles pratiques et obtenir des résultats sur la durée.

➤ **Mettez-vous (sérieusement) au sport**

Vous avez décidé de vous mettre au sport ? Bravo ! Mais si vous partez de zéro, respectez la progressivité et prenez quelques précautions : faites plusieurs petites séances quotidiennes plutôt qu'un gros effort hebdomadaire, augmentez la durée progressivement, choisissez un bon équipement, hydratez-vous correctement.

Surtout, adaptez l'activité à votre état de forme et, avant de faire de l'endurance (marche rapide, jogging, vélo, natation...) ou du renforcement musculaire, privilégiez d'abord les activités de souplesse (yoga, gym, fitness...).

➤ **Dormez bien**

Les deux tiers des 55 ans et plus disent avoir du mal à s'endormir. Si c'est votre cas, essayez d'avoir un rythme de vie régulier, exposez-vous à la lumière naturelle, surtout celle du matin, faites de l'exercice physique et essayez aussi une activité sportive relaxante comme le yoga ou le tai-chi-chuan et proscrivez les excitants de votre alimentation. Si vous voulez faire une sieste au cours de la journée, laissez-vous aller, mais ne dépassez pas 20 minutes.

Ne minimisez pas non plus les risques liés à l'apnée du sommeil. Si vous pensez être atteint par ce syndrome, faites un test qui le confirmera et vous permettra ensuite de vous faire appareiller afin de retrouver un sommeil de bébé.

➤ **Optez pour une alimentation équilibrée**

Facteur d'équilibre et de bonne forme physique, l'alimentation est encore plus importante après 50 ans. Bien se nourrir, c'est déjà faire preuve de bon sens en mangeant de tout, mais en quantités raisonnables et en respectant les apports nutritionnels dont votre corps a besoin. Tout, c'est-à-dire des protéines (viandes, œufs, poissons), des légumes, des féculents, des fruits et des laitages. Attention aux excès de sucre, de sel et de matières grasses, trop présents dans les plats cuisinés industriellement.

➤ **Prenez soin de votre cœur**

La probabilité d'avoir un accident cardiovasculaire ou cardiaque augmente nettement après 50 ans chez l'homme et après 60 ans chez la femme, relativement protégée par ses hormones jusqu'à sa ménopause. On recense sept facteurs de risques majeurs : le tabagisme, une alimentation trop riche en sodium, l'hypertension artérielle (6 millions de Français sont hypertendus sans le savoir), l'hypercholestérolémie, le dysfonctionnement rénal, l'hyperglycémie et un indice de masse corporelle (IMC) élevé.

Sachant que 28 % des personnes touchées par une attaque cérébrale décèdent dans l'année qui suit et qu'une grande partie de ces accidents de santé sont évitables, mieux vaut être très proactif pour limiter les risques en pratiquant une activité physique, en modifiant votre alimentation, en modérant votre consommation d'alcool et en surveillant attentivement votre taux de cholestérol et votre tension. Arrêter de fumer à tout âge diminue fortement la mortalité due aux accidents cardiovasculaires et au cancer. Après 60 ans, un sevrage diminue ce risque de 25 % et améliore l'espérance de vie.

➤ **Apprenez à détecter un AVC**

Apprenez aussi à identifier les symptômes qui doivent vous conduire rapidement aux urgences : difficulté à s'exprimer, paralysie faciale avec la bouche de travers, perte de force d'un bras ou d'une jambe, ou encore anomalie brutale de la vision.

Sachez également que si l'accident vasculaire cérébral (AVC) ischémique (obstruction d'une artère cérébrale bloquant la circulation sanguine dans le cerveau) est le plus fréquent, l'accident ischémique transitoire (AIT) lui ressemble, mais sans les dommages. Une victime d'AIT sur cinq développe un AVC dans les trois mois suivants.

➤ **Gérez votre stress**

S'il devient répétitif ou continu, le stress peut avoir un impact très négatif sur votre santé. Destinés aux personnes de 60 ans et plus, les ateliers de prévention Cap Bien-être organisés par les caisses de retraite se présentent sous la forme d'un parcours composé de quatre étapes collectives et d'un entretien individuel.

➤ **Malades de Parkinson : ne désespérez pas**

Deuxième maladie neurodégénérative la plus répandue, la maladie de Parkinson est la deuxième cause de handicap moteur d'origine neurologique et touche 180 000 personnes en France.

Accompagnée à ses débuts par l'action sociale d'AG2R LA MONDIALE, la société Resilient Innovation a mis au point le dispositif **WALK DTx**, qui améliore les performances de marche, l'autonomie et la qualité de vie des parkinsoniens.

VOTRE RETRAITE EN LIBERTÉ

Futur retraité ou jeune retraité ? AMPHITÉA et vos Correspondants ont été associés à la création et la mise en ligne, pour vous, de Ma retraite en liberté.

N'hésitez pas à consulter ce nouveau service digital gratuit qui vous permet de vous poser les bonnes questions pour agir et organiser votre retraite sous tous ses aspects, sans rien négliger.

En vous apportant des réponses personnalisées, il vous donne aussi accès à des simulateurs pour prévoir votre budget, calculer votre future pension, optimiser votre épargne.

Enfin, il vous accompagne dans vos démarches administratives lors du passage à la retraite.

 Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.ag2rlamondiale.fr



AIDANTS, FAITES-VOUS AIDER!

Accompagner un proche en perte d'autonomie peut vite devenir un calvaire si on reste seul. L'aide aux aidants est un axe fort pour votre assureur qui a mis en place plusieurs actions propres, tout en développant des partenariats.

➤ Trouvez la bonne information

De nombreux annuaires sont à votre disposition : numéros utiles, établissements, EHPAD (avec comparateur de prix), résidences autonomie, points d'information, services d'aide et de soins à domicile, services d'accueil familial, annuaire des départements (démarches en ligne, APA...).

Deux services vous permettent de trouver votre chemin dans le maquis de la réglementation et des aides : le site communautaire gratuit **Aidons les nôtres** et la plateforme d'accès gratuit **S'informer et être soutenu quand on est aidant**.

Des guides également gratuits :

- guide des aidants familiaux **Pour comprendre et se faire aider**,
- guide pour les malades d'Alzheimer et leurs aidants **Pour aider ceux qui aident Alzheimer, guide Aidant'plus** de la MSA,
- **guide des salariés aidants** de l'Agirc-Arrco.

➤ Soyez écouté et soutenu

Les bénévoles du réseau d'associations de retraités d'AG2R LA MONDIALE, **Trouver un bénévole pour rendre visite à un proche âgé isolé**, visitent les personnes âgées à domicile ou en établissement. Quatre associations partenaires proposent également des plateformes et services d'écoute : les **Cafés des aidants**, le **Relais des aidants**, **Avec nos proches** et **Allo Alzheimer**.

➤ Gardez le cap

La fédération Agirc-Arrco propose le site **Ma boussole aidants** pour trouver, partout en France, des solutions personnalisées de proximité.

➤ Formez-vous

Quatre associations partenaires de votre assureur dispensent formations et conseils :

- l'Association française des aidants propose une **formation des aidants**,
- les **Centres d'Information des Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)** offrent une formation juridique gratuite,
- l'association **GIAA apiDV** dispense un accompagnement aux personnes déficientes visuelles,
- la **Compagnie des aidants** propose des autoformations pour mieux accompagner un proche au quotidien.
- le **webinaire** Agirc-Arrco « Je travaille tout en aidant l'un de mes proches » propose des solutions pratiques pour alléger le quotidien.

➤ Soufflez et reposez-vous

Le répit est indispensable pour les aidants bien souvent mobilisés 24 heures sur 24. Quelques adresses pour trouver la solution qui vous convient : le **Baluchonnage®**, le Groupe de Réflexion et Réseau pour l'Accueil Temporaire des Personnes en situation de Handicap (**GRATH**), **Orizea**, **Vivre le répit en famille**, les **séjours vacances France Alzheimer**, le réseau **Passerelles**, les **Bobos à la ferme** ou le **Village de Fraise-Terre d'Avenir**.

➤ Aidants salariés, pensez à vos droits

Les aidants qui travaillent ont du mal à concilier vie professionnelle et engagement auprès d'un proche. Deux types de congé ont été mis en place pour eux :

- le congé de proche aidant pour les salariés du privé (il permet de suspendre ou réduire son activité pendant trois mois renouvelables, dans la limite d'un an sur l'ensemble de sa carrière, avec la garantie du maintien dans l'emploi),
- le congé de solidarité familiale pour les salariés du privé et les fonctionnaires (il offre la possibilité de s'absenter pendant trois mois renouvelables une fois, ou de solliciter un temps partiel, pour accompagner un proche en fin de vie).

Les aidants qui arrêtent de travailler ponctuellement peuvent percevoir une allocation journalière du proche aidant. Elle est versée dans la limite de 66 jours, fractionnables par demi-journées, durant l'ensemble de la carrière professionnelle pour une ou plusieurs personnes aidées. Chaque bénéficiaire a droit à un maximum de 22 jours par mois.

Pour en savoir plus sur l'AJPA, rendez-vous sur le site : pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Toutes les informations utiles des mots en gras sont sur notre site.



Parole d'expert

Joël Dufresnoy, responsable marketing de l'offre épargne et retraite d'AG2R LA MONDIALE.

« Quatre grandes solutions pour personnaliser et optimiser son épargne retraite. »

« La force d'AG2R LA MONDIALE est de proposer à ses assurés des contrats avec une multitude d'options pour optimiser et personnaliser leur épargne retraite en fonction de leurs objectifs de vie et de leur situation familiale.

Quatre grandes solutions leur sont offertes.

Commençons par la réversion à 200 %, qui permet, dans le cadre d'une assurance-vie et en cas de décès prématuré d'un des conjoints, de doubler le montant versé au survivant.

Cette offre, qui répond à la baisse des revenus d'un couple lorsque l'un des conjoints décède, est une vraie spécificité propre à notre Groupe.

La deuxième solution est la rente viagère avec option dépendance dont le montant est doublé en cas de perte d'autonomie.

La troisième est la rente cycle de vie, que nous avons créée en 2016. Là encore, c'est une originalité du Groupe.

En nous basant sur le fait que les besoins en revenus d'un retraité évoluent selon son âge, nous proposons de répartir l'épargne constituée en modulant le montant de la rente viagère selon trois paliers: la retraite active, au cours de laquelle on voyage et on multiplie les activités.

Une deuxième phase, plus passive, au cours de laquelle on devient plus sédentaire.

Enfin, une retraite plus assistée et plus coûteuse, car c'est le moment où l'on risque d'avoir besoin d'une aide-ménagère, d'un hébergement en maison de retraite, voire en EHPAD.

Enfin, quatrième solution, il faut insister sur le fait que les options de sortie du Plan d'Épargne Retraite offrent une grande souplesse à l'épargnant.

En proposant la sortie en rente, en capital ou avec un mix des deux, le versement du capital en une fois ou *via* des sorties ponctuelles, mais aussi en offrant la possibilité de continuer à épargner en différant la sortie du contrat, le PER permet de répondre à toutes sortes de besoins. »



Parole d'expert

Serge Guérin, sociologue, professeur à l'INSEEC et membre du conseil scientifique du Cercle de l'Épargne, partenaire d'AMPHITÉA.

« Il faut réfléchir à soi et en parler avec son entourage. »

AMPHITÉA magazine : On évoque souvent le tabou qui entoure la mort, mais n'y en a-t-il pas un aussi autour de la vieillesse ?

Serge Guérin : Dans notre société d'hyperperformance, tout ce qui touche à la vieillesse, à la fragilité, à la maladie, sonne comme un aveu d'échec. La vieillesse est comme une irruption du réel qu'on a du mal à accepter. Aujourd'hui, si on est malade prématurément, si les marques du vieillissement se font trop visibles, on est considéré comme un raté.

A. M. : D'où vient ce diktat de la jeunesse ?

S. G. : Nos sociétés – et ça remonte à loin! – célèbrent, la jeunesse, le neuf, la modernité, le progrès... pour les objets comme pour les êtres humains. On sacralise la bonne

santé, la performance, la technologie, et on associe l'investissement à la jeunesse. Mais la vieillesse, si elle coûte cher, a aussi un rôle important à jouer dans la société.

A. M. : Cette dévalorisation de la vieillesse ne vient-elle pas aussi des personnes âgées elles-mêmes ?

S. G. : Oui, la personne âgée a tendance à nier son état, voire à ne pas en prendre conscience du tout, lorsqu'elle rencontre des problèmes neurologiques. Il y a une forme de déni, l'envie de ne pas voir et de reporter à plus tard le traitement des problèmes, comme l'adaptation de son logement, par exemple. C'est un comportement très humain.

A. M. : Il faut apprendre aussi à mettre des mots sur ce qui survient ou risque de survenir ?

S. G. : Oui, on n'ose pas, on cache aux autres, et on se cache à soi-même, les problèmes en se disant « on verra plus tard ». Nous acceptons l'idée de la mort, mais nous sommes mal à l'aise avec la vieillesse. Alors qu'il faut en parler, y réfléchir en amont. Cette réflexion concerne toute la famille. Nous allons sans doute plus facilement évoquer la mise en place d'une convention obsèques qu'envisager le risque de tomber un jour dans la dépendance. La retraite, la maladie, la vieillesse s'inscrivent aussi dans le projet de vie que nous partageons avec nos proches.



Retrouvez l'interview complète sur notre site www.amphitea.com



La première partie de la retraite est généralement encore très active. Projets, voyages, sport, vie associative, bricolage... les activités ne manquent pas, pour peu qu'elles soient encouragées et facilitées par une forme physique et une mémoire régulièrement entretenues. Vous vous sentez en pleine forme et bien chez vous ? C'est le moment de vous projeter sur une éventuelle perte d'autonomie et de réfléchir à la souscription d'une assurance dépendance.

QUAND « RETRAITE » RIME AVEC « ACTIVITÉS »

FAITES TRAVAILLER VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR

➤ Entretenez votre mémoire et continuez à apprendre

Jeux, lecture, sorties, voyages, acquisition de nouvelles connaissances et compétences... Autant d'activités qui stimulent votre cerveau, mobilisent votre mémoire et vous aident à rester jeune dans votre tête. Un moyen aussi de prévenir certaines maladies comme Alzheimer ou les troubles de la mémoire et de résister au stress et à la dépression. Pour booster vos neurones, rendez-vous notamment dans les **Universités de tous âges (UTA)**, qui proposent des cours, des conférences, des activités sportives, des jeux ou des actions intergénérationnelles, ou à l'**Université virtuelle du temps disponible (UVTD)**.

➤ Lutte contre la dépression

Les plus de 65 ans représentent la tranche de la population la plus à risque de décès par suicide. La lutte contre la dépression est donc pour eux une vraie priorité. Les causes de dépression sont multiples : perte d'un être cher, éloignement familial, sentiment d'inutilité sociale à la retraite, isolement...

Quant aux symptômes, ils vont de la grande fatigue aux conduites régressives en passant par la perte de poids, l'irritabilité, la surconsommation de médicaments ou le refus de s'alimenter.

Une prise en charge thérapeutique adaptée, un suivi psychologique, une bonne hygiène de vie, la participation à des activités de groupe, voire la correction de troubles auditifs, peuvent corriger ce sentiment de perte d'estime de soi.

Plus d'infos sur la dépression sur le site du gouvernement **pour-les-personnes-agees**.

➤ Restez amoureux !

Selon une enquête des Petits Frères des Pauvres, 94 % des personnes interrogées disent être amoureuses de leur conjoint ou conjointe et une sur deux déclare avoir des relations intimes. Et c'est tant mieux, car non seulement la vie sexuelle ne s'arrête pas à la soixantaine, mais elle a des effets bénéfiques sur la santé en libérant des endorphines. Rester amoureux et avoir une vie sexuelle épanouie, quitte à se faire aider en se faisant prescrire par son médecin les petites pilules qui vont bien, est donc vivement recommandé.

PRENEZ SOIN DE VOUS

➤ Pratiquez un sport adapté

Ce n'est pas à 70 ans que vous allez vous mettre au marathon. Mais sachez, si vous voulez vous oxygéner le corps et la tête, que 15 minutes de marche par jour permettent de gagner 2 ans d'espérance de vie (4,5 ans pour une heure) et qu'une petite séance quotidienne de course lente, ou de marche rapide, réduit de 20 % la mortalité générale et de 40 % la mortalité cardiovasculaire dans un délai de 3 ans.

À partir de 65 ans, c'est aussi le temps du sport santé doux, avec des techniques corporelles (étirements, massages, respiration, relaxation corporelle...) ou psychocorporelles (yoga, tai-chi, qi gong, reiki, sophrologie...) qui vous feront grand bien sans vous abîmer.

➤ Soignez votre alimentation

Après 60 ans, la fonte de la masse musculaire a tendance à s'accroître et le tissu osseux à moins bien se renouveler. D'où des risques de pathologies associées comme l'ostéoporose ou la fracture du col du fémur. N'en déduisez pas qu'il vous faut manger plus, mais maintenez

vos apports journaliers en protéines pour préserver votre tonus musculaire et votre capital osseux, en mixant protéines animales et protéines végétales pour préserver l'environnement.

Mangez 5 parts de fruits et légumes par jour, qu'ils soient cuits, crus, en compote, en jus, nature ou préparés. Côté féculents, privilégiez le pain complet.

N'oubliez pas les produits laitiers à forte teneur en calcium. Limitez le sel, qui favorise l'hypertension, le sucre, qui favorise la prise de poids, ainsi que les matières grasses, génératrices de maladies cardiovasculaires.

Prenez aussi le temps de faire de votre alimentation un moment de plaisir, de partage et de convivialité à travers des rencontres culinaires et de bons petits plats en famille ou entre amis.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur manger-bouger.fr.

➤ Bricolez prudemment

Si vous ne sucez pas trop les fraises, vous pouvez continuer à cueillir les cerises ou à bricoler, mais en faisant attention aux échelles et aux escabeaux, cause de nombreuses chutes et de mauvaises fractures.

➤ Apprenez à prévenir les chutes

Chaque année, 2 millions de chutes de personnes âgées de plus de 65 ans sont responsables de 10 000 décès et de plus de 130 000 hospitalisations. Les causes des chutes sont multiples: inactivité physique, dénutrition, peur de la chute, baisse de la vue et de l'audition, risques liés au logement.

Partenaire du **Plan national antichute des personnes âgées 2022-2024**, l'Agirc-Arrco en relaie les 5 grands axes auprès de son public: savoir repérer les risques de chutes et alerter, aménager son logement, recourir à des aides techniques à la mobilité, développer la téléassistance et surtout avoir une activité physique.

➤ Ne négligez pas la vaccination

Première action de prévention, la **vaccination** est importante tout au long de la vie, mais plus encore quand on prend de l'âge. À partir de 65 ans, la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (DTP) font l'objet d'un rappel tous les 10 ans. Le vaccin contre la grippe, pris en charge en intégralité par l'assurance maladie à partir de 65 ans, est une autre évidence. Moins connue, la vaccination contre la coqueluche est recommandée aux grands-parents en contact avec des nourrissons de moins de 6 mois. La vaccination contre le zona est aussi proposée entre 65 et 74 ans.

RESTEZ CONNECTÉ AUX AUTRES

De 2016 à 2020, on a constaté une baisse significative de la proportion de personnes âgées faisant partie d'une association ou d'un groupe affinitaire, particulièrement chez les 60-74 ans. Garder une vie sociale active mais aussi cultiver les liens avec son entourage sont pourtant un gage de vieillesse plus heureuse.

➤ Lutte contre l'isolement

L'isolement relationnel touchait 7 millions de personnes en France en 2020. Tout le monde est concerné, mais l'évolution du phénomène n'est pas uniforme. Ainsi, parmi les Français âgés de 50 à 59 ans, 19 % étaient isolés, soit plus que la moyenne de la population (14 %). Et si les moins diplômés sont globalement les plus touchés, c'est au sein des catégories de la population relativement préservées jusque-là (hauts

revenus et cadres) que l'isolement progresse le plus: 6 % en 2016, 11 % en 2020. Les causes de ce phénomène sont multiples: ruptures de vie (divorce, mobilité professionnelle et géographique, perte d'emploi, deuil d'un proche...), état de santé physique ou psychologique dégradé, environnement urbain peu propice aux contacts, ou encore défailances du cercle familial.

De nombreux services sont à votre disposition pour lutter contre l'isolement grâce à des partenariats mis en œuvre par AG2R LA MONDIALE. Vous pouvez appeler des soutiens téléphoniques: **Solitud'écoute** des Petits Frères des Pauvres, **Croix-Rouge chez soi**, **Au bout du fil**, **Astrée**, **Allo Alzheimer** ou **SOS Amitié**.

Le **Service civique solidarité seniors** mobilise aussi des jeunes de 16 à 25 ans dans les établissements d'accueil et/ou en soutien aux personnes âgées vivant à domicile.

Votre assureur propose aussi un service **Accompagnement ECO** avec des équipes à votre écoute 5 jours sur 7. Il met à votre disposition le **guide Comment combattre la solitude et l'isolement**. Un autre **guide Isolement des seniors: des repères pour agir**, est proposé par le ministère chargé de l'Autonomie.



©DR

ROGER-POL DROIT : « CHASSER NOS IDÉES FAUSSES SUR LA VIEILLESSE »

À partir de quand se considérer comme vieux ? Le philosophe Roger-Pol Droit se demande dans une chronique éthique du site de la Fondation Partage et Vie, dont il est conseiller, si la vieillesse existe réellement.

Selon lui, au-delà de l'âge et des capacités physiques et cognitives « *aux délimitations souvent incertaines* », les métamorphoses qui marquent la vieillesse sont « *si différentes selon les personnes qu'il est abusif d'en uniformiser les rythmes* ». La vieillesse n'existe, dit-il, « *que dans les images toutes faites, les préjugés, les représentations dont nous héritons à notre insu* ». Autant de notions préconçues qui nous font oublier l'essentiel: « *les liens entre les personnes* ».

Et le philosophe de préciser: « *Parce que les êtres humains vivent avant tout d'interactions, de relations, de paroles et regards échangés, de gestes qui signifient. C'est là que tient la dimension éthique de la vie.* »

Souhaitant que l'on réexamine et repense les filtres à travers lesquels nous regardons les personnes âgées, il appelle à bannir les représentations de la vieillesse qui suspendent ou entravent ces interactions et à soutenir et consolider « *celles qui favorisent les relations intergénérationnelles entre humains, quels que soient leur âge et leur état de santé* ».



Pour en savoir plus :

www.fondationpartageetvie.org

➤ Cultivez les liens amicaux et familiaux

Parce que le bonheur passe aussi par la manière dont nous prenons soin de notre famille et de nos amis, cultivez ces liens amicaux et familiaux.

Avec **Famileo**, votre famille ou un proche garde le contact avec vous via un petit journal papier.

Avec **Unis-cité**, apprenez à utiliser un ordinateur ou un smartphone et formez-vous au numérique avec des jeunes en service civique.

➤ Ouvrez-vous sur votre quartier

Trois associations partenaires d'AG2R LA MONDIALE facilitent les moments d'entraide et de convivialité dans votre quartier : **Voisins solidaires**, **Les Petites Cantines**, cantines de quartier associatives pour cuisiner ensemble et partager un repas et **LiLavie** journeaux de quartier prétexte à des rencontres.

➤ Partagez vos passions

Si vous n'êtes pas encore membre de l'association où vous allez pouvoir rencontrer les mêmes passionnés que vous, faites un tour sur les réseaux sociaux pour échanger et vous faire de nouveaux amis virtuels.

➤ Restez connecté

Vous voulez communiquer avec vos petits-enfants autrement que par le téléphone, mais vous avez du mal à vous servir de la tablette ou de l'ordinateur qu'on vous a offert à Noël ? Suivez des cours et des stages pour devenir « geek », avec **Old'up** ou **E-seniors**.

PENSEZ À L'ASSURANCE DÉPENDANCE

➤ Réfléchissez à la souscription d'une assurance dépendance

C'est à partir de 2025, quand les baby-boomers vont atteindre les 80 ans, que le choc de la dépendance va prendre toute sa signification. Conscients qu'il faut anticiper cette crise, les Français se disent à 52 % favorables à une assurance dépendance obligatoire, 48 % préférant une assurance individuelle facultative.

Et vous qu'en pensez-vous ? Une projection chiffrée sur les revenus de votre famille en cas de perte d'autonomie va vous permettre de passer en revue vos revenus existants, les aides possibles (si vous y avez droit), le coût d'un maintien à domicile, celui d'un hébergement et, surtout, le reste à charge qu'il vous faudra financer.

Cette réflexion prospective va probablement vous inciter à étudier l'intérêt que présente la souscription d'une **assurance autonomie**.

Les produits souscrits par AMPHITÉA auprès de son partenaire assureur offrent des caractéristiques uniques sur le marché : une couverture très large des risques encourus et l'absence de franchise (contrairement à la majorité des produits concurrents qui imposent un délai de trois mois avant le déclenchement des garanties).

Dépendance totale ou partielle, capital aménagement, assistance et services associés en cas de perte d'autonomie : l'éventail de solutions couvre quasiment tous les risques liés à la perte d'autonomie.

Attention : il n'est plus possible de souscrire au-delà de 75 ans.

Par ailleurs, AG2R LA MONDIALE propose une autre solution : une couverture dépendance collective destinée aux entreprises.

Pour en savoir plus sur les contrats disponibles à la souscription :

www.ag2rlamondiale.fr

COMBIEN ÇA COÛTE DE BIEN VIEILLIR À DOMICILE ?

Vieillir dignement à domicile à partir de 65 ans coûte en moyenne 1164 euros par mois. Cette dépense moyenne, calculée sur une durée de vie de 30 ans, est fortement évolutive en fonction d'une part de l'avancée en âge, d'autre part du niveau de revenus.

C'est le site **Retraite.com**, associé à **Silver Alliance**, qui publie ce chiffre dans leur troisième enquête nationale : « Combien ça coûte d'être vieux en France ? ».



	Moyenne par mois	Services de base	Services classiques	Services élevés
65-75 ans	645 €	292 €/mois 3 508 €/an	715 €/mois 8 582 €/an	930 €/mois 11 164 €/an
75-85 ans	827 €	458 €/mois 5 497 €/an	819 €/mois 9 830 €/an	1 203 €/mois 14 440 €/an
+ de 85 ans	2 020 €	1 061 €/mois 12 729 €/an	2 037 €/mois 24 451 €/an	2 961 €/mois 35 538 €/an

©Source: Retraite.com

Ces disparités s'expliquent par des types de dépenses différentes, celles-ci subissant en plus des augmentations variées.

- Premiers postes de dépenses entre 65 et 75 ans, les frais de transport et de santé ont augmenté de respectivement + 24 % et + 5,11 % en 2022.
- Premier poste de dépenses toujours pour les 75-85 ans, les frais de santé ont été impactés par la hausse des tarifs des mutuelles. L'âge avançant, les besoins d'accompagnement sont plus importants et les frais de prestations de services à domicile (ménage, portage de repas...) sont plus élevés. À noter également, une hausse de 10 % du coût du matériel médical et de confort (cannes, fauteuils et autres produits d'aménagement intérieur).
- La dépendance et l'accès à des soins d'accompagnement (services à domicile, garde de nuit...) deviennent le premier poste de dépenses au-delà de 85 ans.



Toutes les informations utiles des mots en gras sont sur notre site.



La deuxième partie de la retraite évolue vers un temps plus calme, plus casanier, avec des problèmes de santé plus fréquents et peut-être aussi les premiers besoins d'argent pour financer une aide à domicile ou des aides techniques permettant de rester chez soi. Les contrats de retraite supplémentaire et l'assurance dépendance que l'on aura préalablement pris le soin de souscrire prennent là tout leur sens. On commence à perdre ses proches et ses amis, le temps « s'allonge ». Il faut entretenir le lien social et rester mobile pour éviter l'isolement, garder le moral et adapter son activité physique pour prévenir la fragilité.

ACTIVITÉ, MOBILITÉ, AUDITION, SOMMEIL... SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS

Restez actif

Plus l'espérance de vie augmente et plus le taux d'activité diminue. Ce constat très français nous place à la queue de tous les pays européens sur le critère d'espérance de vie en bonne santé et en activité. Notre rapport au travail influe fortement sur cet indicateur, avec, par exemple, un taux d'emploi à plus de 65 ans de 1,5 %, contre 11 % en Suède.

Grâce à la stimulation intellectuelle et physique qu'elle entraîne, et en prédisposant à l'optimisme et à l'estime de soi, l'activité professionnelle est pourtant un puissant garant de l'autonomie.

Si vous vous sentez moyennement concerné par le fait de travailler plus longtemps, vous serez rassuré d'apprendre que l'activité bénévole associative a les mêmes effets bénéfiques.

Gardez le moral

Les plus de 75 ans représentent moins de 10 % de la population, mais 20 % des **suicides** aboutis. Lutter contre la fragilité, à laquelle on s'expose en vieillissant, c'est aussi essayer de ne pas tomber dans la dépression.

Adaptez votre activité physique à votre degré de fragilité

État physiologique de vulnérabilité, la fragilité peut devenir dépendance lorsque survient un stress (infection, chute, fracture, deuil...). Elle se manifeste par une faiblesse musculaire, mais aussi par une perte de poids involontaire, un sentiment d'épuisement, un ralentissement de la vitesse de marche et une sédentarité. Un individu est qualifié de "préfragile" s'il présente trois ou plus de ces critères et de "préfragiles" en présence d'un ou deux critères. En France, les sujets

préfragiles représenteraient environ 30 % de la population de 65 ans et plus, les fragiles 10 %.

Les personnes dépendantes, présentant une incapacité à réaliser les actes de la vie quotidienne, sont évaluées à 10 %.

Pour tenir compte de ces estimations, à partir de 75 ans, les programmes de prévention insistent sur la rééducation à la marche et à l'équilibre, l'entraînement physique prolongé, la lutte contre la dénutrition, ou encore les activités intellectuellement stimulantes et intégratrices.

Gardez l'équilibre

La sédentarité renforce les effets de la vieillesse sur le corps, qui perd en force musculaire, en souplesse et en équilibre. Le risque de chute devient alors important et, avec lui, le risque de fracture. De nombreuses structures organisent des **ateliers "équilibre"**, comme la **Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique**, volontaire avec son programme "Équilibre, où en êtes-vous?".

Entretenez votre audition

Moins bien entendre, c'est se couper du monde qui nous entoure, s'isoler, se replier sur soi en renonçant à participer à la vie sociale. Consultez un ORL pour évaluer votre audition et pour envisager, si nécessaire, le port d'une **aide auditive**. Et n'oubliez pas que, depuis 2021, le dispositif **100 % Santé** propose le reste à charge zéro pour les prothèses auditives.

Ayez une bonne hygiène bucco-dentaire

À tout âge, les infections dentaires peuvent avoir un impact néfaste sur l'organisme. De plus, en vieillissant, des lésions indolores peuvent survenir de façon insidieuse.

Pour préserver votre capital dentition, limitez le sucre et faites un examen complet de la bouche (dents, gencives, muqueuses, prothèses) une fois par an auprès de votre dentiste.

➤ Surveillez les maladies votre âge

Outre les classiques maladies cardiovasculaires, l'âge favorise l'apparition de deux types de maladies :

- l'ostéoporose, ou déminéralisation osseuse, détectable par une ostrodensimétrie,
- les maladies oculaires – glaucome, décollement de la rétine, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et cataracte –, détectables par un examen du champ visuel et du fond d'œil.

Pour limiter le risque d'apparition de ces maladies, conservez une activité physique régulière, protégez vos yeux du soleil et consultez régulièrement un ophtalmologiste.

➤ Prenez bien vos médicaments

Environ 10 % des hospitalisations de personnes de 70 ans et plus sont dues à des erreurs dans la prise de leurs médicaments. Bien prendre ses médicaments, c'est respecter les doses prescrites, pour éviter la surmédication, et les horaires de prise. C'est être attentif aux interactions entre médicaments et aux effets secondaires. C'est aussi limiter l'automédication.

➤ Gardez le sommeil

L'insomnie touche 40 % des plus de 75 ans. Si vous en souffrez, ne traitez pas cette affection à la légère et consultez votre médecin. Car, outre qu'elle agit sur le bien-être, le moral et la mémoire, elle peut

aussi être le révélateur de problèmes de santé graves : hypertension, dépression, troubles hormonaux...

➤ Restez mobile en toute sécurité

Selon les enquêtes nationales sur la mobilité des personnes, les Français de 75 ans et plus utilisent de plus en plus leur voiture, tandis que la marche et les transports en commun reculent. Dans le même temps, la proportion de blessures graves et de décès est plus forte chez les seniors en cas d'accident, du fait de leur plus grande fragilité. Chez les 75 ans et plus, particulièrement, le taux de décès rapporté à leur population est largement supérieur à la moyenne (56 tués par million d'habitants contre 29).

Pour vous déplacer en toute sécurité, participez aux ateliers que la **Prévention routière** organise près de chez vous pour tester vos sens, vos réflexes et votre connaissance du code de la route.

Et si vous ne pouvez (ou ne voulez) plus conduire, faites appel au service **Sortir +** mis en place par l'Agirc-Arrco : un chèque Cesu finance une prestation d'accompagnement pour une sortie (courses, coiffeur, loisirs...).

➤ Découvrez les aides techniques qui peuvent vous simplifier la vie

Si vous commencez à perdre votre autonomie, et quel que soit votre degré de fragilité ou de dépendance, sachez que de nombreuses **aides techniques** peuvent vous aider dans la vie de tous les jours, comme l'explique ci-dessous notre expert AMPHITÉA, Jean-Luc Marcelin. •



Parole d'expert

Correspondant régional d'AMPHITÉA en Rhône-Alpes, Jean-Luc Marcelin est président de CREE (Centre de Réalisations en Ergothérapie et en Ergonomie) et membre fondateur du syndicat UFAT (Union des Fabricants d'Aides Techniques).

« L'équipement d'une personne dépendante peut vite coûter cher. »

AMPHITÉA magazine : Comment définir les aides techniques ?

Jean-Luc Marcelin : Il s'agit d'objets, de dispositifs, d'équipements qui aident les personnes en situation de handicap et/ou de dépendance à mener la vie la plus normale possible, dans un environnement sécurisé. Ils concernent plusieurs domaines : le positionnement et la mobilité, la vie en collectivité et la rééducation, l'aménagement des logements, le contrôle de l'environnement, ou encore l'aide à l'intégration sensorielle, l'hygiène et la sécurité.

A. M. : Ces aides sont-elles prises en charge par la Sécurité sociale ?

J.-L. M. : Non, loin de là ! On a confié à la Sécurité sociale et aux mutuelles la prise en charge financière des aides techniques. Mais la liste des aides remboursées est très limitée si l'on compare à l'offre d'aides techniques en 2023.

A. M. : C'est donc sur les particuliers que repose largement l'effort de s'équiper ?

J.-L. M. : Oui, vous allez peut-être avoir besoin d'équiper votre logement avec des barres d'appui, un siège de douche, un lavabo, un évier ou des toilettes réglables en hauteur, ou encore une baignoire avec porte... Votre médecin va peut-être aussi vous recommander une aide au déplace-

ment assis ou debout. Vous allez constater qu'une aide au repas robotisée vous simplifierait la vie. Dans tous ces cas de figure, vous ne bénéficierez d'aucune prise en charge par la Sécurité sociale. Il ne vous reste alors qu'à utiliser tout ou partie de votre APA, si vous y avez droit.

A. M. : On a intérêt à souscrire une assurance autonomie ?

J.-L. M. : Oui, l'équipement d'une personne dépendante en aides techniques peut vite coûter cher. Bénéficier d'une rente mensuelle que l'on peut utiliser à sa guise dans le cadre d'une assurance dépendance est utile !

* Voir tableau "Combien ça coûte de bien vieillir à domicile ?" page 18.

Retrouvez l'interview vidéo sur notre site www.amphitea.com



Le nombre de centenaires va fortement progresser dans les années qui viennent avec un risque accru de dépendance et un besoin d'accompagnement dans le choix d'un établissement d'hébergement. Même si le fait de vivre vieux à domicile est encore très largement prédominant, une double réflexion sur l'adaptation du logement et sur les formes de logement alternatif peut se révéler utile. Mais après 80 ans, c'est encore et toujours la santé qui doit être au cœur de vos préoccupations pour bien vieillir.

LA DÉPENDANCE N'EST PAS UNE FATALITÉ !

En 2050, parmi les 4,2 millions de personnes de plus de 85 ans, 2,2 millions seront en perte d'autonomie, soit deux fois plus qu'aujourd'hui.

En admettant que les pouvoirs publics arrivent un jour à mettre sur pied un véritable financement de la perte d'autonomie, dans le prolongement de la création de la cinquième branche de la Sécurité sociale, il y a fort à parier que les particuliers devront toujours mettre la main à la poche. Déjà problématiques aujourd'hui, le besoin de revenus supplémentaires et le besoin d'accompagnement seront toujours d'actualité. S'il est trop tard, à 80 ans, pour souscrire une assurance dépendance, on peut encore faire des efforts en matière de santé et adapter son logement.

GARDEZ VOTRE SANTÉ EN LIGNE DE MIRE

➤ Ne jouez plus avec le feu

Après 80 ans, les recommandations faites depuis la naissance pour bien vieillir restent les mêmes, mais elles prennent un caractère d'urgence compte tenu des fragilités liées à l'âge.

Pour éviter les maladies cardiovasculaires et lutter contre l'obésité, diminuez drastiquement, voire supprimez votre consommation de sel, de graisses et de tabac. Pour prévenir l'ostéoporose, les chutes et les fractures, conservez une activité physique régulière et faites-vous prescrire de la vitamine D.

Cause la plus fréquente de la dépendance et du placement en EHPAD, la maladie d'Alzheimer n'a pas encore livré tous ses secrets. Le lien a néanmoins été démontré entre les problèmes de pression artérielle et les démences séniles 15 à 30 ans plus tard.

Faites donc contrôler votre tension et alimentez-vous correctement en limitant la consommation de viande rouge pour privilégier le poisson, les fruits, les légumes...

La sensation de soif diminuant avec l'âge, allant même jusqu'à disparaître, le risque de **déshydratation** est alors bien réel avec de graves conséquences pour la santé. Buvez avant d'avoir soif.

➤ Chaleur et froid : prévenez les risques

L'âge s'accommode mal des grands écarts de température, de plus en plus fréquents du fait du changement climatique.

Côté **canicule**, n'hésitez pas à appeler la plateforme téléphonique mise en place par l'État et faites-vous inscrire auprès de votre mairie pour être appelé en cas de vague de forte chaleur.

Côté **grand froid**, redoublez de vigilance et couvrez-vous suffisamment en limitant les efforts physiques.

SOYEZ BIEN CHEZ VOUS

En 2023, la moitié des centenaires vit encore à domicile. Les autres résident dans un établissement qu'ils ont rejoint, en moyenne à 85 ans, dans un état de santé dégradé. C'est dire si la question du logement est centrale dans la réflexion à mener pour bien vieillir.

Cette réflexion doit se faire en plusieurs temps.



30 000

C'est le nombre de centenaires en France en 2023, soit près de 30 fois plus que dans les années 1960-1975. Ce chiffre pourrait passer à 76 000 en 2040.

COMMENT FONCTIONNE LA GRILLE AGGIR ?

La grille AGGIR (Autonomie, Gérontologique, Groupes Iso-Ressources) est utilisée par les Conseils départementaux pour l'attribution de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie).

Elle mesure la capacité à accomplir des activités corporelles (s'habiller, manger, se déplacer...) et des activités domestiques et sociales (gérer son traitement, utiliser un moyen de transport...).

Elle est divisée en six Gir, correspondant à des niveaux de dépendance.

Groupe	Niveau d'autonomie
GIR 1	Perte d'autonomie mentale, corporelle, locomotrice et sociale
GIR 2	Fonctions mentales altérées mais capacités motrices conservées
GIR 3	Autonomie mentale mais besoin d'aide pour les soins corporels
GIR 4	Aide sur certaines tâches quotidiennes
GIR 5	Aide ponctuelle pour la toilette, la préparation des repas et le ménage
GIR 6	Est autonome

Adaptez votre logement

Vous êtes encore en forme et valide ? Interrogez-vous tout de même sur l'aménagement de votre logement en vue d'une éventuelle perte d'autonomie. Le **Diagnostic bien chez moi**, mais aussi l'**Espace idées bien chez moi**, pensé et financé par l'Agirc-Arrco, sont faits pour vous. Vous pourrez aussi aménager votre intérieur pour prévenir les chutes

Restez chez vous en toute autonomie

AG2R LA MONDIALE et ses partenaires vous proposent de bien vivre à domicile en passant des nuits sereines, avec les étudiants en santé, des gardes de nuit **Ernesti**, en obtenant une **aide à domicile momentanée** en cas d'incapacité temporaire de l'Agirc-Arrco, en achetant du matériel médical reconditionné à prix solidaire avec **Envie Autonomie** ou en déménageant en toute sérénité avec **MyJugaad**.

Habitez autrement

Si l'entretien de votre appartement ou de votre maison devient trop lourd à assumer, vous pouvez étudier les solutions alternatives de logement. Certaines privilégient l'intergénérationnel, d'autres le partage et la colocation, d'autres encore sont centrées autour des services. Votre niveau d'autonomie, mesurable avec le programme **Parcours autonomie**, financé par votre caisse de retraite AG2R Agirc-Arrco et réalisé avec un conseiller **Orizea**, va orienter votre choix.

La cohabitation intergénérationnelle solidaire, comme **Part'âge**, solution proposée par **Domitys** ou **Cohabilis**, met en relation des seniors et des jeunes pour habiter ensemble. L'accueil familial est une alternative à la vie en établissement dans un cadre chaleureux comme en propose **Cette Famille**. Quant à l'**habitat inclusif**, il permet de vivre dans un logement privatif, tout en partageant des espaces communs et un projet de vie sociale.

Cherchez un établissement

L'association **Âges & Vie** propose une troisième voie entre le domicile classique et l'EHPAD avec ses domiciles partagés pour les personnes en perte d'autonomie.



POUR SE SENTIR PLUS SEREIN ET MIEUX ENTOURÉ

Vous êtes valide et en forme, mais vous recherchez un lieu confortable et sécurisé pour vivre sereinement en bénéficiant de services adaptés (restauration, activités, bien-être...) ?

En rachetant Domitys, notre partenaire a pensé à vous. « *Domitys est le leader en France des résidences services pour seniors, explique Véronique Poncin, directrice des nouveaux métiers et services du bien vieillir chez AG2R LA MONDIALE. Parmi les différentes formes d'habitat destinées aux seniors, celle que propose Domitys répond à une forte demande et contribue au maintien en autonomie des personnes âgées. Avec plus de 150 résidences présentes en France et grâce à une équipe disponible et formée, ainsi qu'à une large gamme de services de facilitation du quotidien, Domitys propose un cadre idéal pour permettre à chaque senior de vivre pleinement la vie telle qu'il l'entend, tout en se sentant plus serein et mieux entouré.* »

Pour en savoir plus : www.domitys.fr

Toutes les informations utiles des mots en gras sont sur notre site.



©DR

Parole d'expert

Directrice des nouveaux métiers et services du bien vieillir d'AG2R LA MONDIALE et membre du Conseil d'administration d'AMPHITÉA, Véronique Poncin fait le point sur les réflexions du Groupe pour devenir un tiers de confiance pour ses assurés.

« Nous explorons différentes pistes pour aider les seniors à “monétiser” leurs biens immobiliers. »

AMPHITÉA magazine: Votre Groupe s'engage sur le bien vieillir. Comment cela se manifeste-t-il ?

Véronique Poncin: Préparer et accompagner le bien vieillir de nos assurés est au cœur de l'ADN du groupe AG2R LA MONDIALE. Au-delà de nos métiers en retraite, épargne, santé et prévoyance, notre stratégie de diversification dans ce domaine s'est d'abord traduite par l'acquisition de Domitys (lire page 22). Nous explorons également différentes pistes de nouveaux services pour aider les seniors à bien vieillir chez eux en nous intéressant, notamment, à des solutions innovantes de monétisation de leur patrimoine immobilier.

A. M.: En quoi cette monétisation du patrimoine est-elle importante ?

V. P.: Compte tenu de l'évolution démographique de la société et de l'offre encore trop limitée en matière d'hébergement des personnes âgées, le maintien à domicile des seniors va devenir un enjeu majeur dans les années qui viennent.

Qu'il s'agisse d'aménager son logement pour vieillir à la maison ou de solliciter des services d'aide à domicile, le coût du bien vieillir chez soi va être significatif.

Ce que le gouvernement appelle le « virage domiciliaire » est mis en lumière dans l'enquête "Combien ça coûte d'être vieux en France ?" menée par Retraite.com et Silver Alliance (lire page 18). Il est donc nécessaire d'aider les seniors à trouver de nouveaux moyens de financer leur maintien à domicile. Ils sont 70 % à être propriétaires de leur résidence principale, mais ce patrimoine est un actif peu liquide.

A. M.: Quel pourrait être le principe de cette monétisation ?



V. P.: Imaginons un logement qui vaut 400 000 € en pleine propriété et que le pro-

priété de 75 ans devrait occuper, compte tenu de son âge, une quinzaine d'années.

Le principe serait de démembrement la propriété, d'estimer la valeur de l'usufruit correspondant à ces quinze ans, soit environ 160 000 euros, et ainsi de lui verser immédiatement la valeur de la nue-propriété, soit environ 240 000 €, ce qui correspond à 60 % de la valeur de son bien.

A. M.: Et que ferait le particulier de cette somme récupérée ?

V. P.: Selon les constats que l'on peut faire sur le marché, cette somme serait partagée en trois parts à peu près égales: un tiers pour aider à financer le quotidien, un tiers pour aménager son logement, aider financièrement ses enfants et petits-enfants ou encore financer d'autres projets, et un tiers pour garder une poire pour la soif en effectuant un placement.

 Ce marché ne pourra se développer que si le senior est accompagné de manière éthique et sécurisée dans ses choix ! 

A. M.: Quel serait l'intérêt de l'assureur ?

V. P.: L'assureur a tout d'abord un intérêt à apporter des solutions innovantes à ses clients. En aidant le senior, c'est toute la famille qui est accompagnée dans ce parcours complexe du maintien à domicile ! Cela renforcera le lien entre le client et l'assureur. Celui-ci aura la possibilité également de devenir acquéreur de la nue-propriété dans le cadre de ses investissements immobiliers de placement.

Et, enfin, il sera légitime pour conseiller son client dans le réinvestissement de son capital. L'objectif est qu'AG2R LA MONDIALE devienne un tiers de confiance, en sécurisant non seulement son client mais aussi ses ayants droit. Cela impose un cadre éthique et responsable fort, sur un marché où il n'est pas rare de voir des taux de frais du viager totalement extravagants !

A. M.: Et si la personne décède avant le terme du contrat ou souhaite déménager ?

V. P.: Elle peut effectivement décéder avant d'avoir consommé la totalité de son usufruit mais aussi décider, et ce n'est pas rare, de déménager pour se rapprocher de sa famille, de ses amis.

Dans ce cas, la solution que nous étudions prévoit un dispositif de compensation qui serait versé au senior en cas de déménagement ou à ses ayants droit en cas de décès. Ainsi, en cas de départ prématuré, et contrairement au viager classique, ce système garantit au senior et à sa famille d'avoir monétisé le bien à sa juste valeur.

A. M.: Qui serait concerné par une telle opération ?

V. P.: Au départ de notre réflexion, nous pensions principalement aux seniors dont les revenus sont modestes. Et puis nous avons constaté que cette solution intéresse aussi des seniors plus aisés qui veulent gérer leur succession de leur vivant.

Le démembrement leur permet de disposer de liquidités pour, notamment, aider les jeunes générations, pour lesquelles l'acquisition d'un logement est freinée par les prix de l'immobilier et la hausse des taux. •



Retrouvez l'interview complète sur notre site www.amphitea.com

LE PLAN D'ÉPARGNE RETRAITE INDIVIDUEL VOUS INTÉRESSE? SUIVEZ LE GUIDE!

Comme de très nombreux Français, vous êtes interpellé par le PERI, ce Plan d'Épargne Retraite Individuel mis en place en 2019 pour encourager l'épargne retraite en France. Vous souhaitez mieux comprendre son fonctionnement et ses avantages, de manière claire et pédagogique.

Ce guide écrit par **Yvan Stolarczuk**, Directeur d'AMPHITÉA, et **Philippe Crevel**, Directeur du Cercle de l'Épargne, deux spécialistes de l'assurance et de l'épargne, répond à toutes vos questions et vous accompagne dans vos choix.

Éditions DMR – 132 pages
Prix public: 20 € / Prix adhérent AMPHITÉA: 10 €
+ frais de port



POUR COMMANDER LE GUIDE

- 📧 Par e-mail: amphitea@amphitea.com
- ✉ Par courrier: DMR, 5 rue Cadet – 75009 Paris
- ☎ Par téléphone : 01 71 24 02 60