



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](http://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](http://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](http://www.amphitea.com)