



À l'âge de la retraite, une nouvelle phase de vie s'ouvre, marquée par les risques liés à la vieillesse et à la dépendance. Pour préserver sa qualité de vie en anticipant ces changements, il faut bien s'informer, évaluer ses besoins par un bilan de prévoyance et sélectionner les meilleures solutions correspondant à sa nouvelle situation personnelle : épargne, assurance dépendance, assurance obsèques.

QUELLE PRÉVOYANCE POUR RESTER SEREIN ?

LA RETRAITE, UNE ÉTAPE CRUCIALE

Prendre sa retraite signifie tourner une page, mais aussi repenser son organisation financière et ses garanties de protection.

Cette période s'accompagne de plusieurs changements majeurs, certains inéluctables, d'autres aléatoires, mais néanmoins prévisibles.

1 Ce qui change à coup sûr

La diminution des ressources fait partie des changements inéluctables : la pension moyenne de retraite en France est d'environ 1500 € brut par mois, soit une baisse de 30 % pour un salarié non cadre et de près de 50 % pour un cadre, par rapport au dernier salaire en activité.

Autre élément certain : la perte des garanties collectives. La retraite marque en effet la fin des contrats de prévoyance d'entreprise (invalidité, décès, complémentaire santé), et, même si un salarié peut bénéficier d'une portabilité de ces garanties pendant 12 mois, il est ensuite seul responsable de sa couverture.

2 Ce qui risque de changer

Les dépenses de santé croissent généralement avec l'âge, pour représenter en moyenne 3 000 € par an par personne après 65 ans.

En hausse aussi avec l'âge, le risque accru d'accidents : chutes, hospitalisations, fractures... Des événements qui peuvent avoir des conséquences physiques et financières lourdes.

VOTRE VIE CHANGE, CHANGEZ VOTRE PRÉVOYANCE

À la retraite, vos activités, vos déplacements et vos risques évoluent : fini les trajets domicile-travail et les activités professionnelles, mais vous allez passer plus de temps chez vous, en loisirs ou en voyage, d'où un risque accru de chutes à domicile, d'accidents domestiques ou lors de vos loisirs. Il vous faut renforcer et ajuster votre prévoyance individuelle.

1 Adaptez votre prévoyance individuelle

Côté prévoyance, les enjeux sont différents. L'arrêt de travail n'est plus concerné, mais certains contrats de prévoyance individuelle peuvent continuer à proposer des garanties utiles pour soi-même ou ses proches.

→ L'assurance prévoyance individuelle

Les garanties concernant l'incapacité temporaire de travail, l'invalidité pour perte de capacité professionnelle ou les revenus de remplacement deviennent obsolètes. Seul le volet dépendance de ce type d'assurance reste pertinent pour couvrir une perte d'autonomie.

→ L'assurance invalidité-décès

Elle reste utile si vous avez encore des personnes à charge (conjoint, enfant handicapé), si vous souhaitez transmettre un capital à vos proches ou si vous n'avez pas encore de solution successorale claire (testament, assurance-vie...).

Elle est moins utile si vous êtes seul(e), sans ayant droit, si vous avez déjà organisé votre succession, ou encore si le coût des cotisations devient trop élevé pour vous, ce qui est souvent le cas après 65 ans.

2 Faites le point sur vos emprunts

Vous avez un ou des emprunts en cours ? Penchez-vous sur votre tableau d'amortissement et faites le point sur les mensualités qu'il vous restera à régler lorsque vous serez à la retraite. Même s'il est généralement assorti de frais, un remboursement anticipé peut être judicieux, mais peut vous faire perdre le bénéfice des garanties de prévoyance associées au prêt.

3 Pensez à vos proches avec l'assurance obsèques

Organiser ses obsèques de son vivant permet d'anticiper leur financement et/ou l'organisation des funérailles, pour soulager ses proches. Parmi les 5 millions de contrats d'assurance obsèques en cours en France, deux types de contrat existent :

- le capital garanti (versement d'un capital à un bénéficiaire ou à une entreprise de pompes funèbres) ;
- les prestations en nature, c'est-à-dire des services funéraires définis à l'avance avec un opérateur (inhumation, crémation, type de cérémonie...).



Exemple – Michel, 68 ans, souscrit une assurance obsèques avec un capital de 4 000 €. À son décès, ce montant est versé à sa fille, qui peut organiser les funérailles sans avoir à avancer les frais.

Une assurance obsèques est-elle utile si vous êtes seul et sans proche ?

Oui, si vous souhaitez éviter que vos obsèques soient prises en charge par votre commune en cas d'insuffisance financière. Oui, encore, si vous voulez définir à l'avance vos volontés (crémation, cérémonie laïque...) et garantir le respect de vos choix, même sans proche pour en témoigner. Dans ce cas, vous pouvez souscrire un contrat en prestations et mandater une entreprise de pompes funèbres qui agira comme bénéficiaire et organisateur. Mais si vous laissez derrière vous des économies suffisantes, un contrat obsèques peut être redondant.

De plus, il existe un risque que le contrat ne soit pas activé à temps, faute de quelqu'un pour informer l'assureur de votre décès. Enfin, les frais de gestion peuvent être élevés pour un capital relativement modeste.



BON À SAVOIR

Des droits qui vous concernent peut-être...

Vous pouvez peut-être bénéficier de deux dispositifs peu ou mal connus :

- l'**assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF)** est destinée aux personnes cessant ou réduisant leur activité professionnelle pour s'occuper d'un enfant ou d'une personne gravement malade ou en situation de handicap. Elle permet de valider gratuitement des trimestres pour la retraite ;
- l'**assurance vieillesse volontaire** est destinée aux situations suivantes : ne pas être rattaché à un régime de retraite obligatoire, être un ancien commerçant ou artisan, être propriétaire d'un fonds mis en location-gérance ou participer à l'exercice d'une activité commerciale ou artisanale (autre que le conjoint marié ou pacsé du chef d'entreprise).

Les 4 bonnes questions à vous poser

- 1 – De quels revenus disposerai-je en cas d'invalidité ou de dépendance ?
- 2 – Faut-il protéger certaines personnes de mon entourage ?
- 3 – Si oui, quelle protection pourrais-je leur apporter en cas de décès ?
- 4 – Quelle est ma situation successorale ?

Les conseils d'AMPHITÉA

- 1 – Faites un bilan prévoyance complet.
- 2 – Évaluez la rentabilité de vos contrats en cours.
- 3 – Ajustez ou arrêtez leurs garanties, selon votre situation et vos objectifs familiaux.
- 4 – Voyez si vous pouvez scinder vos garanties.

ANTICIPEZ UNE ÉVENTUELLE PERTE D'AUTONOMIE

La dépendance peut survenir brutalement (accident de la route ou accident vasculaire cérébral), progressivement (survenance de pathologies dégénératives) ou tout simplement par l'usure du corps liée à l'âge.

Enjeu majeur après 70 ans, la perte d'autonomie doit être anticipée psychologiquement, matériellement et financièrement.

1 Soyez acteur de votre bien vieillir

Le **bilan de prévention Agirc-Arrco**, proposé aux salariés dès 50 ans, est un outil gratuit pour faire un point sur sa santé et son hygiène de vie et pour repérer les risques précoces. Il permet de construire un plan de prévention personnalisé.

2 Choisissez le bon domicile

En cas de perte d'autonomie, rester chez soi est le souhait de 85 % des Français. Mais cela demande toute une organisation.

→ Vieillissez chez vous

Vieillir chez soi implique des aménagements : rampes pour fauteuil roulant, douches accessibles, monte-escalier... Il faut compter en moyenne 10 000 euros pour réaménager un logement.

Les caisses de retraite, l'**Agence nationale d'amélioration de l'habitat (ANAH)**, et certaines mutuelles, proposent des aides financières pour cela.

→ Pensez aux aides techniques

Vivre à domicile nécessite parfois des aides techniques, qu'il s'agisse d'objets physiques, tels que des fauteuils roulants, des lunettes, des prothèses... ou de solutions numériques, telles que la reconnaissance vocale, un logiciel de sous-titrage...

CHIFFRES CLÉS

- **1 personne de plus de 85 ans sur 5** est en situation de dépendance.
- **1 500 € bruts par mois**, c'est le montant moyen d'une pension de retraite en 2025.
- **2 100 à 3 500 € par mois**, c'est le coût moyen d'un **placement en EHPAD**.

→ Optez pour une résidence Domitys

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

En rachetant **Domitys**, numéro 1 en Europe de la résidence services seniors, notre partenaire assureur met à votre disposition 200 résidences partout en France.

3 Donnez-vous les moyens financiers de bien vieillir

Un Français âgé de 45 ans aujourd'hui sur trois passera au moins un an de sa vie en état de dépendance. Qu'elle soit partielle ou totale, physique ou psychique, la perte d'autonomie présente une constante :

sa prise en charge a un coût élevé, avec un reste à charge souvent important pour les familles, malgré les aides publiques telles que l'**Aide personnalisée à l'autonomie (APA)**.

L'hébergement en établissement spécialisé notamment représente toujours une dépense importante.

Deux moyens s'offrent à vous pour être prêt à affronter financièrement la dépendance si elle se déclare un jour : l'épargne et l'assurance.

→ L'assurance-vie

Outil d'épargne à long terme, l'assurance-vie est une solution souple et avantageuse fiscalement pour anticiper les dépenses liées à la dépendance ou à la transmission de votre capital.

Elle peut, par exemple, aider à financer des aides à domicile, une entrée en EHPAD ou des travaux d'adaptation.

→ L'assurance dépendance

Elle couvre la perte d'autonomie totale ou partielle, en finançant une rente ou des prestations d'assistance. L'assuré paie une cotisation pendant plusieurs années.

En cas de dépendance reconnue, il perçoit une rente mensuelle en complément aux aides publiques, ou bénéficie de services à domicile. Moins de 15 % des Français sont couverts par une assurance dépendance.

Pionnier de l'assurance dépendance, AG2R LA MONDIALE a mis au point des contrats qui se distinguent sur le marché par deux caractéristiques : une couverture très large des risques encourus et l'absence de franchise.

ICI, VOS PARENTS SONT TELLEMENT BIEN CHEZ EUX.

À mesure que vos parents vieillissent, vous vous interrogez probablement sur les conditions de leur maintien à domicile.

Au sein de leur résidence services seniors Domitys, vos parents profitent d'un appartement sécurisant et confortable, d'une large gamme de services, ainsi que d'espaces de détente et de convivialité à partager, dont un restaurant. Et ils bénéficient de la présence au quotidien d'équipes attentionnées et à l'écoute.



Pour en savoir plus, flashez.



Domitys - RCS Paris B 488 701 434 - Crédit photo : HRVProd.

**RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT
DANS UNE RÉSIDENCE SERVICES SENIORS
02 47 51 69 99 ou domitys.fr**

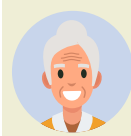


DOMITYS
vivre l'esprit libre



GRUPE
AG2R LA MONDIALE

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



Exemple – Pauline, 75 ans, devient totalement dépendante à la suite d'un accident vasculaire cérébral. Grâce à son assurance, elle reçoit 700 € de rente par mois pour financer une aide à domicile, en complément de l'APA.

4 Des aides pour vous-même

Des aides humaines, matérielles et psychologiques existent pour vous accompagner en cas de dépendance. AMPHITÉA les a recensées dans ses magazines n°116 et n°119 (à retrouver sur notre site) consacrés, pour le premier, aux services qu'AG2R LA MONDIALE met à votre disposition en lien avec ses produits d'assurance, et pour le second à la thématique "Soyez acteur de votre bien vieillir". Il existe plusieurs dizaines de sites d'information, de plateformes, d'associations, de services, concernant la santé, la prévention, la perte d'autonomie, le logement ou encore l'aide aux aidants.

5 Des aides pour votre aidant

Un Français sur six est aidant familial, souvent sans formation, sans répit, et dans 60 % des cas... c'est une femme. Ces aidants ont un **droit au répit** prévu par la loi. Ils peuvent aussi se faire former. Ils ne sont pas seuls ! AG2R LA MONDIALE leur propose des **services de soutien**, d'accompagnement téléphonique, de mise en relation avec des professionnels du répit.

De même, son service d'**Action sociale** accompagne les aidants quand leur équilibre de vie est fragilisé. L'aide aux aidants est une action majeure pour notre partenaire assureur.

→ Et si votre aidant tombe malade ?

Il est essentiel de désigner un **tiers de confiance**, voire un **mandataire de protection future**, pour assurer la continuité du soutien au proche dépendant.



BON À SAVOIR

Aidons les nôtres

Le portail communautaire gratuit d'AG2R LA MONDIALE, **Aidons les nôtres**, propose aux aidants un forum d'échanges, des conseils et articles d'experts, des podcasts, des événements...

→ L'assurance vieillesse des aidants (AVA)

Grâce à cette assurance, tous les aidants peuvent valider des trimestres pleins de retraite, sur des périodes non travaillées ou travaillées à temps partiel, pour élever leurs enfants ou s'occuper d'un enfant ou d'une personne en situation de handicap.

Elle permet de valider des trimestres par le versement de cotisations par la Caisse d'allocations familiales (Caf) à votre caisse de retraite. Depuis 2023, elle est étendue au-delà du simple statut familial, sans condition liée à un domicile commun entre l'aidant et l'aidé.



Retrouvez sur notre site web www.amphitea.com, onglet "Votre association/ Nos produits", tous les produits souscrits pour vous par AMPHITÉA.



Parole d'expert

Jean-Luc Marcelin, membre fondateur de l'Union des Fabricants d'Aides Techniques du syndicat (UFAT) et Correspondant régional AMPHITÉA Rhône-Alpes

« Les aides techniques peuvent vite coûter cher. »

Comment définir les aides techniques ?

Elles concernent plusieurs domaines:

- le positionnement et la mobilité (fauteuils roulants, lits médicalisés, aides à la marche et à la déambulation, sièges de travail et d'activité, équipements mobiles pour la douche...),
- la vie en collectivité et la rééducation (verticalisateurs et déambulateurs, tables d'ergothérapie, prévention des escarres et de la déshydratation...),
- l'aménagement des logements (sièges de douche et appuis relevables, équipements de WC, baignoires, lavabos, meubles et plans de travail à hauteur réglable...),

- le contrôle d'environnement (émetteurs programmables, récepteurs, aides électroniques à la cognition...) ou encore l'aide à l'intégration sensorielle, l'hygiène et la sécurité...

Sont-elles remboursées par la Sécurité sociale ?

En partie seulement ! La prise en charge financière par la Sécurité sociale et les mutuelles concerne une liste très limitée comparative-ment à l'offre d'aides techniques existantes. En outre, pour les produits concernés, ce remboursement se fait sur la base d'un tarif fixé par la Sécurité sociale qui peut géné-

rer un reste à charge, si vous optez pour un équipement plus cher car mieux adapté à vos besoins quotidiens, ou technologiquement plus perfectionné.

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

Oui. L'équipement d'une personne dépendante en aides techniques peut vite coûter cher même lorsqu'une base de remboursement de la Sécurité sociale existe. Bénéficier d'une rente mensuelle que l'on peut utiliser à sa guise dans le cadre d'une assurance dépendance peut être très utile !



Parole d'experte

Cheffe de produit Prévoyance individuelle d'AG2R LA MONDIALE, Flore Marivat a notamment dans son périmètre la responsabilité de l'assurance Obsèques et de l'assurance Autonomie, deux produits qui répondent aux besoins spécifiques de protection des particuliers à la retraite.

« Prendre la main sur demain »

« On dit souvent que la prévoyance est un sujet difficile à aborder. Mais c'est un enjeu sociétal urgent ! Il faut s'informer, en parler sans tabou, se poser les bonnes questions, et remettre l'humain au cœur du sujet. Car se bâtir une prévoyance, c'est un geste d'amour. Pour soi, mais aussi pour ses proches, si on ne veut pas leur faire supporter matériellement, moralement et financièrement les conséquences d'un risque pour lequel on aurait négligé de s'assurer. C'est aussi un geste de liberté. La liberté de pouvoir continuer à faire ses choix et à garder la main sur sa

vie. Tout au long de notre vie, nous sommes naturellement prévoyants : assurances pour nos enfants, protection contre l'accident pendant notre vie active. Mais, paradoxalement, cette prévoyance tend à s'estomper avec l'âge, alors que les besoins spécifiques liés au vieillissement nécessitent une attention particulière. Deux produits, notamment, répondent à ces besoins : l'assurance obsèques et l'assurance autonomie.

L'assurance obsèques est bien plus qu'une simple assurance. C'est une solution complète pour soulager vos proches d'un poids finan-

cier et organisationnel, lors d'un moment difficile. Quant à l'assurance autonomie, c'est, là encore, bien plus qu'une assurance, c'est un projet de vie protégé, organisé et réfléchi. Je conseille à tous les adhérents d'AMPHITÉA de faire le point sur leur situation et de se poser les bonnes questions. Notre bilan de protection sociale est un excellent outil pour prendre la main sur demain ! »



Retrouvez l'interview complète sur www.amphitea.com

LES DOM-TOM ET LEURS PARTICULARITÉS



Les habitants des départements et territoires d'Outre-mer font face à des risques spécifiques liés à leur environnement : catastrophes naturelles (cyclones, séismes), éloignement géographique, système de santé parfois moins accessible, mais aussi inégalités sociales marquées. Il faut ajouter à ce constat un vieillissement accéléré de la population : ainsi, la Martinique et la Guadeloupe sont devenues les deux départements français les plus "vieux". Enfin, alors que la culture traditionnelle de la solidarité familiale a laissé la place à une prise en charge plus institutionnelle, on constate un manque criant d'établissements d'accueil dans les DOM-TOM. Les femmes sont particulièrement concernées, car elles savent qu'on ne fera pas pour elles ce qu'elles ont consenti pour leurs parents et grands-parents.

Ces réalités justifient une prévoyance adaptée, au-delà de la couverture de base. Se donner, par l'épargne et l'assurance, les moyens financiers pour rester chez soi, recevoir de l'aide au quotidien ou payer un établissement d'accueil est particulièrement nécessaire en Outre-mer.



Témoignage



« AIDANTS LIVRÉS À NOUS-MÊMES »

Salma Badabhaï, cheffe d'entreprise et Correspondante AMPHITÉA La Réunion

« Lorsque j'ai créé mon entreprise, j'ai eu la chance d'être très bien accompagnée par mon expert-comptable, Martine Odin, Correspondante régionale AMPHITÉA à La Réunion comme moi. Grâce à elle, j'ai été sensibilisée, dès le départ, aux enjeux de la prévoyance, un sujet qui serait sinon resté à la traîne, compte tenu de tout ce que j'avais à gérer pour le lancement de mon activité.

Par ailleurs, j'ai été amenée à devenir aidante en m'occupant pendant plusieurs années de ma belle-mère, atteinte d'Alzheimer. Mon ex-mari et moi aurions eu besoin d'informations, de conseils et d'un accompagnement, dans de nombreux domaines : activités physiques, diététique, communication et maintien du lien social, démarches administratives... Mais nous nous sommes trouvés assez seuls et livrés à nous-mêmes. D'autant que prendre en charge une personne dépendante est très chronophage et bouleverse la vie de famille.

La mise en place du site "Aidons les aidants" par AG2R LA MONDIALE doit donc être saluée et mise en valeur. De même que la décision du Groupe d'étendre à l'Outre-mer son assurance autonomie, un produit capital pour lutter contre la dépendance. »