

# KIOSQUE

PAGES 13 À 15 **SYSTÈME DE SOINS**

## **GRAND ÂGE : QUELLES ALTERNATIVES À L'EHPAD ?**



# ÉDITO

## Gestion responsable

La bonne santé d'une institution paritaire comme la Caisse Générale de Prévoyance des Caisses d'Épargne (CGP), dans laquelle les décisions se prennent de façon concertée entre les représentants des employeurs et les représentants des salariés, relève en grande partie de la qualité du dialogue au sein du conseil d'administration mais également de la pertinence des travaux réalisés par les équipes de la CGP. Je souligne ici la qualité du dialogue existant à la CGP, l'écoute et le travail collectif des administrateurs et des délégués, gage d'une gestion responsable au service de l'institution et de ses bénéficiaires. Il s'agit bien là d'une mission essentielle, à plus forte raison dans une situation économique et financière souvent difficile à décrypter, quand bien même la bonne santé de l'institution repose sur un résultat net comptable 2022 (après impôt sur les sociétés) de 37 M€ (soit une quasi-stabilité par rapport à 2021, à 36 M€), et un total de bilan de 9,2 Md€, en progression de +0,4 Md€ par rapport à 2022.



**GUILLAUME ISERENTANT**

PRÉSIDENT DU CONSEIL  
D'ADMINISTRATION DE LA CGP

C'est aussi dans cette perspective que la CGP a participé, aux côtés de BPCE Mutuelle, à la création de la SGAPS EPS, dont l'activité est effective depuis le 1<sup>er</sup> janvier dernier, avec l'ambition commune à nos structures de devenir, dans les cinq prochaines années, un acteur de référence durable de la protection sociale des entreprises et des salariés du Groupe BPCE.

Pour contribuer à cet objectif, le conseil d'administration a œuvré à la pérennisation du régime de retraite supplémentaire (qui assure un complément de retraite aux régimes obligatoires de la Sécurité sociale et de l'Agirc-Arrco) en se donnant les moyens, à terme, d'en revaloriser la valeur de service, tout en maintenant son attractivité par son adaptation aux évolutions de la société. À ce titre, les administrateurs ont voté, d'une part, un ajustement à la hausse de la valeur d'acquisition des points sur plusieurs exercices qui a pris effet au 1<sup>er</sup> octobre dernier et, d'autre part, l'élargissement du bénéfice des

réversions aux partenaires de Pacs et concubins (sous conditions). Vous retrouverez le détail et l'explication de ces nouvelles dispositions en page 8 de ce numéro.

Le pilotage courant des équilibres techniques et financiers dans l'environnement actuel, pour le moins incertain, auquel nous sommes confrontés, reste une préoccupation majeure du conseil d'administration. Une centralisation du pilotage des risques étant désormais mise en œuvre au niveau de la SGAPS EPS, les administrateurs et les équipes opérationnelles travailleront activement à la construction d'une gouvernance encore plus fluide et efficace au service de toutes les parties prenantes.

## KIOSQUE

Magazine semestriel d'information  
de la Caisse Générale de Prévoyance  
des Caisses d'Épargne  
4/14 rue Ferrus - CS 80042  
75683 Paris Cedex 14  
Tél. : 01 44 76 12 00

Directeur de la publication :  
**Frédéric Bourg**

Comité de rédaction :  
**Frédéric Bourg,**  
**Véronique Rochette,**  
**Anne Savoy-Allain**

Réalisation : **Ciem**, 12, rue de l'Église,  
75015 Paris ; Tél. : 01 44 49 61 00

Crédit photos :  
**Shutterstock**

Numéro d'ISSN : 1269-1410



# SOMMAIRE

**KIOSQUE**

N° 58 | DÉCEMBRE 2023

## PAGES 4 à 11



### VIE DE L'INSTITUTION

- Assemblée générale mixte de la CGP
- Bien lire sa notification de points de retraite supplémentaire CGP
- Le régime de retraite supplémentaire de la CGP évolue pour mieux s'adapter

## PAGE 12



### VIE PRATIQUE

- La transmission du patrimoine

## PAGES 13 à 15



### SYSTÈME DE SOINS

- Grand âge et dépendances : quelles alternatives à l'Ehpad ?

## PAGE 16



### HISTOIRE

- Des questions étonnamment actuelles sur le grand âge

## PAGES 18 à 19



### PRÉVENTION

- Le rire : drôlement bon pour la santé
- Que sait-on du somnambulisme ?

## PAGE 20



### ENVIRONNEMENT

- Poisson : comment le consommer de façon responsable ?

## PAGE 21



### DIGITAL

- Qu'est-ce que le phishing ?

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MIXTE DE LA CGP

# UNE AMBITION AFFIRMÉE MALGRÉ LA CONJONCTURE INCERTAINE

**Pour mener à bien sa mission, la CGP s'appuie sur son statut d'institution paritaire où les décisions se prennent de façon concertée entre les représentants des employeurs et les représentants des salariés.**

Lors de l'assemblée générale mixte de la CGP, qui s'est tenue le 13 juin dernier à Orléans, dans les locaux de la Caisse d'Épargne Loire Centre, Guillaume Iserentant, président du conseil d'administration de l'Institution, a bien évidemment rappelé les différents événements et travaux qui ont marqué l'année 2022, qu'il s'agisse de l'élaboration du plan stratégique, des évolutions du régime de retraite supplémentaire, de la stratégie de vente des résidences de loisirs ou de la prise en compte du contexte inflationniste dans les décisions de revalorisation décidées par les administrateurs.

Sur le plan financier, si la hausse des taux d'intérêt et du taux d'inflation s'est traduite pour la CGP par une baisse de la valorisation de ses actifs, elle a connu une augmentation de ses produits financiers en raison des obligations indexées détenues en portefeuille, fruit de choix prudents réalisés les années précédentes.

Dans cette nouvelle conjoncture économique (éclatement du conflit russo-ukrainien en février, résurgence d'une hausse durable et généralisée des prix, fin d'une longue période de taux bas et quasiment sans inflation...) qui reste fragilisée par un risque géopolitique toujours présent, le conseil d'administration a poursuivi sa démarche de sécurisation des régimes, inscrite dans la durée, afin de préserver l'intérêt des bénéficiaires, actuels et futurs, tout en tenant compte des conséquences du contexte inflationniste.



Frédéric Bourg (directeur général de la CGP), Guillaume Iserentant (président du CA de la CGP), Gaétane Denis (directrice générale déléguée de la CGP)

## Un solide ratio de solvabilité

2022 a été également l'année de mise en place de la SGAPS EPS, pour un exercice effectif à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2023. Le plan stratégique élaboré en coordination entre la CGP et BPCE Mutuelle affiche l'ambition commune de devenir, dans les cinq prochaines années, « un acteur de référence durable de la protection sociale des entreprises et des salariés du Groupe BPCE ». Dans cette perspective, la CGP va décliner plusieurs objectifs. Il va s'agir de renforcer notre positionnement de « partenaire » de nos assurés pour ne plus être perçu uniquement comme un payeur de prestations. Il va s'agir de sécuriser le fonctionnement prudentiel de la SGAPS pour en faire un levier d'efficacité dans le service rendu aux assurés et aux entreprises, tout en tenant durablement nos engagements vis-à-vis de nos clients en pilotant les

équilibres économiques et en maîtrisant les coûts de gestion. Il va s'agir encore de développer l'activité assurantielle. Enfin, les trois institutions vont s'engager dans la réduction de leur empreinte sur le climat, et plus largement dans la responsabilité sociale d'entreprise (RSE) pour développer la culture RSE au sein de la SGAPS employeur.

La poursuite de cette ambition ne doit pas faire oublier la complexité du pilotage courant des équilibres techniques et financiers dans l'environnement actuel – et pour le moins incertain – auquel la CGP est confrontée.

Cependant, la CGP fait preuve de sa robustesse et de sa capacité à faire face aux chocs ou aux situations adverses avec un ratio de solvabilité de 347 % en 2022 (contre 305 % en 2021), ses fonds propres couvrant actuellement plus de 3 fois l'exigence de marge.

AGIRC-ARRCO

# DES AIDES POUR LES SENIORS

L'Agirc-Arrco, régime complémentaire obligatoire de retraite, propose aux 75 ans et plus des services préservant leur maintien à domicile, leur autonomie, leur vie sociale.

Toute personne ayant cotisé au régime complémentaire au cours de sa carrière professionnelle, ou bénéficiant d'une allocation Agirc-Arrco (une pension de réversion, par exemple), peut en bénéficier.

Ces services sont accordés sans conditions de ressources, et entièrement pris en charge par l'Agirc-Arrco (avec certaines réserves selon les cas). Ils peuvent se cumuler avec les services d'IMA (pour les adhérents de BPCE Mutuelle qui en bénéficient selon leur contrat).

**Sortir Plus** permet de lutter contre l'isolement en proposant des sorties accompagnées par une personne de confiance dans le cadre de loisirs

(courses, coiffeur, visites chez des parents ou amis, promenade...) ou pour se rendre à des rendez-vous médicaux. Prise en charge dans la limite de 450 € par an.

**Le diagnostic Bien chez moi** permet, avec l'aide d'un professionnel, d'identifier les éventuels aménagements à faire dans le logement pour le rendre plus sûr et plus confortable.

**L'aide à domicile momentanée** permet de bénéficier de services d'aide à domicile pour faire face à une difficulté passagère (retour d'hospitalisation, convalescence, absence ou indisponibilité du proche aidant). Ne s'applique pas en cas d'une aide pérenne

(Allocation personnalisée d'autonomie, Plan d'actions personnalisé).

**Renseignements : Agirc-Arrco**

Tél. : 0 971 090 971 (gratuit + prix appel)

<https://services75ans.agirc-arrco.fr>

## Service social CGP :

Accessible du lundi au vendredi

de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30

Gérard Guinot (assistant social)

Tél. : 01 44 76 12 16

[gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr](mailto:gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr)

Marie-Pierre Schreyer (secrétariat)

Tél. : 01 44 76 12 24

[marie-pierre.schreyer@eps.caisse-epargne.fr](mailto:marie-pierre.schreyer@eps.caisse-epargne.fr)

## PRÉVENTION

# LES ACTIONS DÉVELOPPÉES PAR LA CGP POUR LES ENTREPRISES

La CGP poursuit ses actions de prévention à destination des affiliés à travers les quatre axes de travail approuvés en 2021 par le conseil d'administration. En collaboration avec l'Association française des aidants, **l'aide aux proches aidants** se matérialise par des conférences de sensibilisation interentreprises, des formations pour les managers et responsables d'équipes, et des cafés des aidants. Ces derniers sont mis en place dans les entreprises participantes (actuellement CE CAZ, CE APC et d'ici la fin de l'année CE RA) et animés par un travailleur social et un psychologue. Ils sont ouverts, gratuitement, aux salariés en situation d'aidants. Un pack répit est également mis en place avec IMA. N'hésitez pas à vous rapprocher

de votre service social interne ou de celui de la CGP.

Destiné à une population à trois ans ou moins de la retraite, **le programme d'accompagnement au départ à la retraite** s'articule autour de sessions de formations prises en charge par la CGP et composées d'un volet « patrimoine » et d'un volet « projet seconde vie ».

**Le programme « Budget au quotidien »** comprend quatre conférences annuelles en visio (45 minutes + questions/réponses).

**Prochain rendez-vous en visioconférence le 15 décembre à 12h45, sur le thème « Être un consommateur averti ».** Inscription nécessaire (voir ci-contre). Le programme 2024 est en cours d'établissement. **Le retour et/ou maintien dans l'emploi** s'adresse aux entreprises et équipes dont un collaborateur reprend

une activité après un long arrêt. Le programme comprend des conférences de sensibilisation et des formations à l'intention des managers et leurs équipes. Les programmes de ces différentes actions font l'objet de communications par la CGP aux responsables Ressources humaines des entreprises.

## Pour les retraités

. Concernant IMA : se rapprocher du service social CGP.

. Pour assister aux webconférences : écrire au mail indiqué ci-dessous.

**CGP – Action Prévention**

4/14 rue Ferrus – CS 80042

75683 Paris Cedex 14.

[prevention@eps.caisse-epargne.fr](mailto:prevention@eps.caisse-epargne.fr)

# BIEN LIRE SA NOTIFICATION DE POINTS DE RETRAITE SUPPLÉMENTAIRE CGP

Depuis mi-mai, la CGP vous adresse par courrier postal un relevé simplifié de votre notification de points de retraite supplémentaire acquis au 31 décembre 2022. La version intégrale est disponible au format PDF dans votre espace personnel Retraite (<https://urlz.fr/IFW5>). Votre relevé de points acquis au 31 décembre de chaque année synthétise l'ensemble des informations (ancienneté, versements réalisés, rachat ou transfert éventuel...) correspondant à votre situation personnelle (actif cotisant ou ex-salarié). Ce document comporte de nombreuses informations. Consultez notre infographie explicative pour bien comprendre les données indiquées dans chacune des rubriques.

## SITUATION ANNUELLE de votre Plan d'Épargne Retraite (PER) Obligatoire au 31/12/2022

Vos références  
00170000-0  
Votre employeur : CGP

Monsieur,

Au 31/12/2022, sur la base des informations en notre possession, vos points acquis un total de :

2 665,47 points **A**

### ESTIMATION DE LA RENTE VIAGÈRE

Sur la base des informations ci-dessus, le montant estimé de votre rente viagère brute trimestrielle, en cas d'option de réversion s'élèverait à<sup>1</sup> :

Pour un départ en retraite au plus tôt<sup>2</sup> 217,88 € **B**

Pour un départ en retraite à taux plein 279,33 €

### SYNTHÈSE DES OPÉRATIONS RÉALISÉES SUR LE PER EN 2022

COMPARTIMENT	Opérations réalisées du 01/01/2022 au 31/12/2022			Total des opérations	
	Versement (a)	Transfert entrant (b)	Rachat (c)	G (a) + (b) - (c)	
				Montant brut	Points acquis en 2022
Épargne collective obligatoire (Compartment C3)	C 1 549,63 €	0 €	F 0 €	1 549,63 €	211,02
Épargne volontaire (Compartment C1)	D 1 800 €	0 €	0 €	1 800 €	243,87
<b>Total</b>				3 349,63 €	<b>454,89</b>

Votre valeur d'acquisition du point en 2022 : 7,22 €

Vos points sont calculés sur les montants versés nets de taxes, contributions et frais. Ces derniers sont détaillés dans la suite du document.

<sup>1</sup> Ces estimations sont fournies à titre indicatif et ne tiennent pas compte des prélèvements sociaux et fiscaux qui ont pas de caractère définitif car elles sont réalisées sur la base de paramètres qui peuvent varier ou être modifiés au cours de contrat, notamment en cas de service du point. Ces estimations retiennent des hypothèses d'âge de liquidation et de durée de versement qui peuvent être différentes de la réalité. Elles ne tiennent pas compte de l'ouverture de vos droits à l'assurance vieillesse. Des frais ou indemnités sont prélevés par la CGP. Ils sont détaillés dans la notice d'information et dans la notice de liquidation.

<sup>2</sup> L'âge de départ en retraite est fixé au code de la Sécurité sociale en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2022 (âge légal : 62 ans).

- A** Nombre de points acquis depuis votre affiliation sur lequel est basé l'estimation de votre prestation de retraite supplémentaire.
- B** Montant de rente brut trimestriel calculé à partir du nombre de points acquis au 31/12/2022 indiqué en (A).  
Si vous souhaitez connaître le montant des rentes réversibles, consultez votre **espace personnel retraite**.
- C** Montant brut de cotisations versées en 2022 (70 % pour la part patronale et 30 % pour la part salariale).
- D** Versements bruts libres ou programmés réalisés en 2022.
- E** Versements bruts réalisés en 2022 issus d'un transfert d'épargne acquis auprès d'un autre organisme.
- F** Opération de rachat exceptionnel et anticipé réalisée en 2022.
- G** Montant brut en 2022 = Versement + Transfert – Rachat
- H** Retrouvez le détail des frais de gestion 2022 au verso en (J). Les informations concernant la taxe sont disponibles dans la notice. La CGP n'applique pas de contribution.

$$\text{Points acquis en 2022} = \frac{\text{Montant brut 2022} - (\text{Frais} + \text{Taxes 2022})}{\text{Valeur d'acquisition du point 2022}}$$

I

## SOMMAIRE DES OPERATIONS REALISEES DEPUIS L'OUVERTURE DU

DROITS AU	COMPARTIMENT	Montant cumulé des opérations réalisées depuis le 01/01/2020			Total des opérations (a) + (b) - (c)	
		Versement (a)	Transfert entrant (b)	Rachat (c)	Montant brut	Points acquis
31/12/2020	Epargne collective obligatoire (Compartment C3)	1 563,36 €	0 €	0 €	1 563,36 €	221,44
31/12/2021	Epargne collective obligatoire (Compartment C3)	1 556,80 €	0 €	0 €	1 556,80 €	216,30
31/12/2022	Epargne collective obligatoire (Compartment C3)	1 549,63 €	0 €	0 €	1 549,63 €	211,02
	Epargne volontaire (Compartment C1)	1 800 €	0 €	0 €	1 800 €	243,87
<b>Total</b>					<b>6 469,79 €</b>	<b>892,63</b>

Vos points sont calculés sur les montants versés nets de taxes, contributions et frais.

## FRAIS APPLICABLES

Les frais prélevés sur le Plan d'Epargne Retraite au cours de l'année 2022 sont les suivants :

Frais sur versement, y compris par voie de transfert			
Au titre de l'épargne collective (Compartment C3)	1,5 %		23,26 €
Au titre de l'épargne volontaire (Compartment C1)	2 %		36 €

J

## TRANSFERTS DE DROITS

Le montant de transfert de vos droits acquis au 31/12/2022 est de :

17 374, 19 €

K

I

Détail de toutes les opérations effectuées depuis l'ouverture de votre PER en 2020. Toutefois l'ensemble des points acquis avant la conversion du régime de retraite supplémentaire en PER Obligatoire sont bien repris dans votre total de points en (A).

J

Montant des frais appliqués aux opérations réalisées en 2022.

K

Somme des cotisations nettes versées au contrat depuis votre affiliation, et revalorisées, qui seront versées en cas de transfert sortant ou de rachat total.

**Le Plan d'épargne Retraite (PER) Obligatoire de la CGP**  
Le régime de retraite supplémentaire de la CGP est un régime « par points » qui vous permettra de bénéficier d'une prestation additionnelle à celles versées par les régimes de base et complémentaires (AGIRC-ARRCO) dès que vous aurez procédé à leur liquidation. Il est

alimenté par les cotisations versées par votre employeur (70 % minimum) et vous-même (30 %).



**Pour visualiser la version intégrale de votre notification et accéder à des services en ligne** (documents réglementaires, simulateur, demande de liquidation...), **rendez-vous sur votre espace**

**personnel Retraite :**

- Créez-le vite si vous ne l'avez pas encore fait (vous devez disposer de votre numéro d'affilié et d'une adresse électronique valide et active) ou connectez-vous directement sur : <https://urlz.fr/IFW5>
- Un flyer est à votre disposition pour réaliser votre première connexion : <https://urlz.fr/IOMg>

# LE RÉGIME DE RETRAITE SUPPLÉMENTAIRE DE LA CGP ÉVOLUE POUR MIEUX S'ADAPTER

Sur proposition du conseil d'administration de la CGP, l'assemblée générale de juin dernier a entériné une évolution du régime de retraite supplémentaire marquée par deux changements majeurs.

## | Un avantage social significatif

La retraite supplémentaire de la CGP est un dispositif de retraite obligatoire mis en place par votre employeur. Son PER (Plan Épargne Retraite) permet aux salariés des entreprises adhérentes d'obtenir un **complément de retraite** proportionnel à la durée travaillée et au salaire. **Celui-ci constitue un avantage social majeur** et une marque d'engagement pour l'entreprise. Ce complément de retraite, acquis par capitalisation, est financé en très grande partie par l'employeur (voir encadré ci-dessous). Les salariés ont en outre la possibilité d'améliorer leurs droits en effectuant des versements complémentaires volontaires.

Les sommes collectées sont exprimées en points, qui seront ultérieurement convertis en euros pour garantir une rente à chaque retraité CGP. Afin d'informer au mieux les affiliés,

la CGP envoie chaque année un relevé de points acquis au 31 décembre de l'année précédente, ainsi qu'une estimation de la rente à laquelle ils pourront prétendre à la liquidation de leurs droits retraite. Les salariés ont également la possibilité de consulter leur solde de points et d'effectuer des simulations directement depuis leur espace personnel Retraite (voir encadré page 9).

## | Un environnement en mutation et des familles plurielles

Le monde change rapidement, et le paysage de la retraite n'est pas épargné. Depuis les années 2000, l'objectif de garantir un complément de revenu significatif aux retraités s'est heurté à un **contexte économique adverse (deux crises financières : subprimes en 2008 et Covid en 2020). Ces perturbations ont eu un impact significatif et durable**

**sur les rendements redistribuables.** Les normes familiales ont également évolué, avec des structures plus diverses que jamais. **Le régime de retraite supplémentaire de la CGP devait donc s'adapter** pour rester pertinent et utile. Le conseil d'administration de la CGP a donc entrepris de le moderniser. Cette évolution vise à améliorer la capacité du régime à s'ajuster aux nouvelles réalités, tout en renforçant la garantie d'un complément de retraite solide, notamment face à l'inflation.

## | Retrouver des capacités de revalorisation des droits

La première évolution majeure de cette réforme a été mise en œuvre le 1<sup>er</sup> octobre 2023. Elle a entraîné une **hausse de la valeur d'acquisition des points pour les salariés** sans que les cotisations en euros ne changent. Cette modification vise à offrir à long terme des prestations plus attractives avec un rendement proche ou meilleur qu'avant. Concrètement, les perspectives de revalorisation des rentes sont donc meilleures.

## | S'adapter aux nouvelles réalités familiales

**Les familles sont plurielles, et la CGP souhaite refléter cette diversité** dans son régime de retraite supplémentaire. Jusqu'au 31 décembre 2023, si l'affilié opte pour une option de réversion lors

### FONCTIONNEMENT DE LA RETRAITE SUPPLÉMENTAIRE

- La cotisation obligatoire versée mensuellement est financée (au moins) à 70 % par l'employeur et 30 % (maximum) par le salarié,
- Le montant de la cotisation est ensuite converti en points chaque mois,
- Ce nombre de points est ensuite multiplié par la valeur de service du point pour obtenir le montant de la rente annuelle à verser.

Concrètement, lorsque la valeur de service s'accroît, les salariés et les retraités voient donc la valeur de leur (future) rente augmenter. Pour mieux comprendre le détail de votre notification de points de retraite supplémentaire CGP, nous vous invitons à lire l'article dédié page 6.



## Élargissement des bénéficiaires de l'option de réversion (1<sup>er</sup> janvier 2024)

Survenance du décès Choix d'option de réversion	Conditions de souscription	Ordre de recherche des bénéficiaires de réversion lors du décès		
Décès avant liquidation	Tous	<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p><b>Contrainte réglementaire obligatoire</b></p> <p><b>1</b> Époux(es) et ex-époux(es) non remarié(e)s*</p> <p><b>2</b> <b>Nouveau</b> Partenaire de PACS en cours</p> </div>		
Décès après liquidation Pas d'option de réversion	Tous			
Décès après liquidation Option conjoint/PACS	<b>Nouveau</b> Vous êtes marié ou avez été marié et/ou vous êtes <b>pacsé</b>	<b>1</b> Les époux(es) et ex-époux(es) non remarié(e)s*	<b>2</b> <b>Nouveau</b> Partenaire de PACS en cours	
Décès après liquidation Option concubinage	<b>Nouveau</b> Vous n'avez jamais été marié* et êtes en situation de <b>concubinage</b>	<b>1</b> Les époux(es) et ex-époux(es) non remarié(e)s*	<b>2</b> <b>Nouveau</b> Partenaire de PACS en cours	<b>3</b> <b>Nouveau</b> Au concubin(e) nommé(e) auprès de la CGP

\* ou vous êtes en capacité de prouver le remariage de vos ex-conjoints

de sa demande de liquidation, seul(s) son(s) conjoint(s) et ex-conjoint(s) divorcé(s) non remarié(s) peuvent en être bénéficiaires.

**À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2024, le bénéfice de la réversion sera étendu aux partenaires de PACS et aux concubins, sous certaines conditions.** Cette démarche reflète la volonté de la CGP de s'adapter aux réalités sociétales et s'inscrit dans une perspective

de justice et d'équité, permettant à un plus grand nombre de personnes de bénéficier d'une pension de réversion en cas de décès de l'affilié.

Pour vous tenir informé de ces évolutions, **la nouvelle notice d'information CGP est désormais disponible dans votre espace personnel Retraite.** Elle constitue une ressource précieuse pour comprendre en détail ces changements et les avantages qu'ils offrent.

Ces évolutions constituent un engagement envers les salariés des entreprises souscriptrices, garantissant ainsi un meilleur avenir financier à ceux qui ont consacré leur carrière à assurer leur sécurité financière à la retraite. ■

ANNE SAVOY-ALLAIN

## VOTRE ESPACE PERSONNEL RETRAITE

Profitez au maximum des services et prestations liés à votre contrat, et restez en contact avec nos services en créant votre **espace personnel** conçu pour simplifier vos démarches. Une gamme de services en ligne personnalisés selon votre profil vous est ainsi proposée.

### Pour les cotisants et anciens cotisants :

- Réalisation de simulations du montant de votre(s) prestation(s) CGP à venir,
- Téléchargement de vos notifications de droits et des documents réglementaires CGP.

### Pour les retraités :

- Disponibilité de vos décomptes de prestations et de vos attestations fiscales.

### Pour tous :

- Suivi de l'avancement du traitement de vos demandes,
- Visualisation des courriers relatifs à la gestion de vos contrats.

Téléchargez le flyer d'aide à la première connexion :

<https://cutt.ly/HwWBgjp3>

Je souhaite créer mon espace personnel retraite :

<https://cutt.ly/qwWBh59i>

Vous pouvez nous contacter par téléphone au 01 44 76 12 00, du lundi au vendredi de 9 h à 12 h.



## VOTRE SITUATION CHANGE... FAITES-LE NOUS SAVOIR

C'est important car cela peut impacter la gestion de votre dossier et retarder des opérations. Qu'il s'agisse d'un changement de nom, d'adresse, de situation familiale et/ou de coordonnées bancaires, indiquez-nous tout changement en indiquant bien votre numéro d'affilié :

- Par courrier postal : 4/14, rue Ferrus - CS 80042 75683 - Paris Cedex 14
- Par courriel : [prevoyance@eps.caisse-epargne.fr](mailto:prevoyance@eps.caisse-epargne.fr) ou [retraite.cgp@eps.caisse-epargne.fr](mailto:retraite.cgp@eps.caisse-epargne.fr). Cette démarche limite le risque d'interruption de notre service à votre égard et accélère le traitement de votre demande.

## ENQUÊTE SATISFACTION 2022 DES RÉSULTATS STABLES

La désormais traditionnelle enquête de satisfaction concernant l'Institution – qui a été administrée par le cabinet INIT, du 6 décembre au 2 janvier – fait apparaître, avec 83 %, un taux de satisfaction stable et satisfaisant. Le taux « d'excellence » continue de progresser avec 39 % des affiliés (+2 points par rapport à 2021) qui sont « très satisfaits ».

Le taux de recommandation de la CGP par les affiliés disposant *a minima* d'un contrat retraite est stable (-1 point à 83 %) ; stabilité également pour les affiliés disposant *a minima* d'un contrat prévoyance (-1 point également à 86 %), tout en restant d'un très bon niveau.

La connaissance des fonctionnalités de l'espace personnel Retraite est bien appréhendée, notamment pour ce qui concerne la simulation des droits, fonctionnalité en forte hausse cette année. L'ensemble des fonctionnalités est jugé utile par 97 % des utilisateurs. Plus de la moitié des affiliés connaît l'espace prévoyance – la fonctionnalité



de transmission des documents étant parfaitement identifiée et utilisée –, et, là encore, 97 % des utilisateurs estiment que les fonctionnalités à disposition sont utiles.

Dans les échanges écrits, les délais et la qualité des réponses constituent des pistes d'amélioration de la relation, de même qu'un accompagnement accru dans le cadre de l'ouverture des dossiers de retraite. D'autre part, il faut noter les progrès réalisés dans l'accompagnement pour la finalisation des dossiers de prévoyance, résultat des efforts engagés par la CGP en ce domaine, efforts qui doivent néanmoins être poursuivis.

**L'enquête 2023 se tiendra du 4 au 18 décembre 2023. Si vous faites partie du panel aléatoire sélectionné et que vous recevez un mail d'Init, nous vous remercions par avance de quelques minutes que vous voudrez bien y consacrer.**



### LOISIRS

## RETROUVEZ LES CATALOGUES VVF 2024

En tant qu'affilié(e) ou retraité(e) de la CGP, accédez à des résidences à la mer, à la campagne ou à la montagne à des tarifs attractifs et privilégiés par rapport au prix public 10 jours ouvrés avant l'ouverture de chaque saison pour faire toutes vos réservations. Retrouvez le code partenaire dans votre espace personnel sur le site retraite de la CGP. [www.vvf-villages.org](http://www.vvf-villages.org)



### À propos de votre magazine...

Selon l'enquête de satisfaction 2022, vous êtes nombreux à lire *Kiosque* lors de sa mise à disposition sur le site [www.ensembleprotectionsociale.fr](http://www.ensembleprotectionsociale.fr) puisque 54 % des affiliés ont indiqué le consulter dans sa version digitale.

# BIEN DÉSIGNER LE(S) BÉNÉFICIAIRE(S) DE SON CHOIX POUR LA PRESTATION CAPITAL DÉCÈS LIBRE

**En tant qu'affilié d'un contrat Prévoyance CGP, vous bénéficiez automatiquement de la garantie Vie qui permet de laisser un capital aux personnes que vous souhaitez après votre décès. Ainsi, vous les aidez à faire face à d'éventuelles difficultés financières consécutives à votre décès ou à réaliser un projet qui leur tient à cœur.**

## | Que verse la CGP ?

Si vous décédez, la CGP verse<sup>1</sup> un **capital décès libre** dont le montant correspond à 300 % du SAB<sup>2</sup> (Salaire Annuel Brut calculé par l'employeur au moment du sinistre) diminué du montant du capital décès versé par la Sécurité sociale et, selon votre composition familiale, un **capital « supplémentaire »**. À défaut de disposition particulière de votre part, le capital décès libre sera automatiquement attribué selon « la clause par défaut » qui permet notamment de protéger le conjoint survivant, le partenaire de PACS ou, à défaut, les enfants, selon les règles indiquées sur le schéma ci-dessous.

## | Qui peut être désigné en qualité de bénéficiaire ?

Si la clause de désignation par défaut ne vous convient pas, **vous pouvez désigner la (les) personne(s) de votre choix**, qu'elle(s) soi(en)t membre(s) de votre famille ou non

(conjoint, ami, association pouvant recevoir un legs...) selon une répartition des 300 % du SAB que vous aurez définie. Leur nombre n'est pas limité. Dans tous les cas, le(s) bénéficiaire(s) utilise(nt) le capital décès pour lequel vous avez cotisé comme il(s) le souhaite(nt) car ce n'est pas une assurance obsèques.

## | Pourquoi est-il important de bien renseigner et d'actualiser sa désignation de bénéficiaire ?

**Parce que la vie est faite de changements et d'imprévus, la désignation de bénéficiaire peut ne plus correspondre à votre situation familiale** (mariage, divorce, décès prématuré du bénéficiaire désigné, survenance d'enfants, famille recomposée, enfants atteignant 25 ans, etc.) **et/ou ne plus être conforme à votre souhait d'attribution initial.** Il est alors primordial de remplir un nouveau formulaire afin d'actualiser

votre choix. Pour que votre désignation de bénéficiaire reste conforme à vos souhaits et permette de faire respecter votre volonté, **il est donc conseillé de la mettre à jour régulièrement.** Elle peut être réactualisée et modifiée aussi souvent que nécessaire.

## | Quand et comment faire sa désignation ?

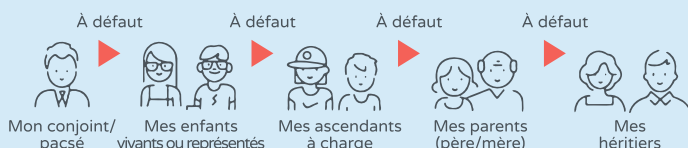
La désignation peut se faire lors de la souscription de la garantie et être modifiée ultérieurement aussi souvent que souhaité par l'affilié CGP de son vivant. Que ce soit à la souscription ou en cas de modification, vous devez remplir le formulaire de désignation (<https://cutt.ly/e6bsoeT>) et le renvoyer, daté, complété et signé, à la CGP par courrier postal à l'adresse suivante : **CGP – Désignation de prévoyance 4/14, rue Ferrus CS 80042 75683 PARIS Cedex 14.**

Votre désignation prendra alors effet à la date de signature. Conformément à la loi, cette désignation peut également être établie par acte authentique ou sous seing privé.

**Un guide pratique d'accompagnement** intitulé « Bien désigner vos bénéficiaires en cas de décès » et enrichi de plusieurs exemples concrets **est à votre disposition** pour vous aider à compléter votre désignation. Il est téléchargeable dans l'espace Prévoyance en cliquant [ici \(https://cutt.ly/t6bsOVm\)](https://cutt.ly/t6bsOVm). ■

ANNE SAVOY-ALLAIN

En cas de décès du participant, le capital décès libre est attribué par défaut selon l'ordre suivant



<sup>1</sup> Sauf en cas de suicide de l'affilié CGP souscripteur survenu pendant la première année d'affiliation.

<sup>2</sup> SAB : Salaire annuel brut calculé par l'employeur au moment du sinistre. Se référer à la notice d'information pour accéder à l'exhaustivité des dispositions contractuelles du CGN Prévoyance.

# LA TRANSMISSION DU PATRIMOINE

**Les questions de succession ont souvent pu être délicates, mais la diversité actuelle des situations familiales exige de plus en plus de préparation et de vigilance. Quel que soit le niveau de son patrimoine, il vaut mieux éviter l'improvisation, en organisant à l'avance la protection de son conjoint et/ou de ses enfants.**

Quelles sont les principales règles en vigueur ? En l'absence de testament ou de donation au dernier vivant, **c'est la loi qui détermine les personnes qui héritent**. Les héritiers sont classés par ordre de priorité. À défaut de survivant dans l'une des branches, la totalité de la succession est recueillie par l'autre.

## Les ordres de succession

<b>1<sup>er</sup> ordre</b>	Les descendants (les enfants)
<b>2<sup>e</sup> ordre</b>	Les parents du défunt, les frères et sœurs (ou leurs descendants : neveux et nièces du défunt)
<b>3<sup>e</sup> ordre</b>	Les autres ascendants : grands-parents
<b>4<sup>e</sup> ordre</b>	Les autres collatéraux : oncles et tantes, cousins et cousines

Source : [www.notaires.fr](http://www.notaires.fr)

**Les enfants restent prioritaires**, quelle que soit la nature de la filiation (biologique ou adoptive) ; ils bénéficient d'une réserve, c'est-à-dire d'une part minimale dans la succession de leur parent (*a contrario*, la quotité disponible est la partie des biens qui peut être léguée librement).

## Réserve légale prévue par le Code civil

Nombre d'enfants	Réserve globale	Quotité disponible
1	1/2	1/2
2	2/3	1/3
3 et +	3/4	1/4

**La réserve se partage à parts égales entre les enfants.**

Source : [www.notaires.fr](http://www.notaires.fr)

**Le conjoint survivant dispose également d'une place privilégiée.** Mais sa part dans la succession variera en fonction de la présence d'enfant(s) du défunt au jour du décès et du régime matrimonial qui aura été choisi par les époux. Si ceux-ci n'ont pas fait de choix particulier, ils relèvent du régime légal de la communauté réduite aux acquêts, mais ils peuvent avoir opté pour un des principaux contrats de mariage : séparation de biens, participation aux acquêts ou communauté universelle. Selon le régime matrimonial choisi, l'impact sera différent sur

la protection du conjoint. Il faut noter que contrairement au conjoint, **ni le partenaire de Pacs et ni le concubin n'ont la qualité d'héritier**. La mise en place d'un testament est nécessaire pour les rendre héritiers. Pour protéger son conjoint, concubin ou partenaire de Pacs, mais aussi pour pouvoir aider ses proches, enfants ou petits-enfants, au moment où ils en ont le plus besoin, **la solution peut passer par la transmission anticipée de son patrimoine, via la donation**. C'est un acte important, qui implique la transmission immédiate de la propriété des biens donnés, et dont il faut bien mesurer les aspects fiscaux. Sur toutes ces questions de succession, **le notaire est l'interlocuteur à privilégier**. Enfin, l'assurance vie est un bon outil de transmission de son patrimoine grâce à une fiscalité avantageuse et à une grande liberté dans le choix des bénéficiaires (voir à ce titre l'article de la page 5 sur l'importance de cette démarche pour la désignation du capital décès libre de la CGP). On peut ainsi transmettre à la personne de son choix, en cas de décès, un capital ou une rente, le plus souvent en exonération de droits de succession. Il importe cependant de prendre des précautions dans la désignation du ou des bénéficiaires ainsi que dans la rédaction de la clause qui transmettra cette épargne. **Il faut prendre conseil auprès de son banquier ou de son assureur.**

Lire la fiche de synthèse de Finances & Pédagogie : <https://cutt.ly/y7y9u7I>



## LES ATELIERS DE FINANCES & PÉDAGOGIE

Chaque année, l'association forme environ 50 000 personnes, partout en France, sur un ensemble de thématiques en lien avec l'argent dans la vie. À titre d'exemple, des webconférences ont été proposées aux affiliés CGP sur des sujets comme « les économies d'énergie », « bien manger avec un petit budget », « le couple et l'argent » ou « la transformation numérique ». Autre thème très demandé, la préparation à la retraite fait l'objet de formations en petits groupes, et intègre un volet sur la transmission du patrimoine... Voir article sur les actions de prévention page 5.

Pour plus de renseignements, consultez le site de



**FINANCES & PÉDAGOGIE**  
Amener chacun à mieux maîtriser l'argent

[www.finances-pedagogie.fr](http://www.finances-pedagogie.fr)

# GRAND ÂGE ET DÉPENDANCES : QUELLES ALTERNATIVES À L'EHPAD ?

À l'heure du grand âge et de la dépendance, les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) font encore... peur. Il existe néanmoins de nombreuses alternatives, qui constituent autant de solutions respectant les droits fondamentaux de consentement, de liberté d'aller et venir et choix de vie de chacun. Tour d'horizon.

À l'heure actuelle, en France, plus de 700 000 personnes âgées très dépendantes sont accueillies en Ehpad (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). Compte tenu du vieillissement de la population, le nombre de résidents de ces structures va croître dans les années à venir : en 2030, 35 % des Français auront plus de 65 ans, ce qui aura pour conséquence une augmentation du taux de vieillissement avec dépendances. Les projections actuelles prévoient un manque de 100 000 places en Ehpad pour accueillir les personnes âgées concernées.

À ce problème structurel s'ajoute le fait que la grande majorité des personnes sondées affirment préférer rester à leur domicile plutôt que d'entrer en Ehpad (83 % selon une enquête CSA de 2016, 85 % d'après l'IFOP en 2019, 90 % selon Opinion Way en novembre 2022). Nul doute que la publication, en janvier 2022,

du livre *Les Fossoyeurs*, qui a projeté une lumière crue sur les « dysfonctionnements significatifs [...] au détriment de la prise en charge des résidents » du groupe Orpea, numéro un mondial du secteur des Ehpad, n'a pas arrangé les choses.

Cette parole citoyenne forte ne peut être ignorée, et il faut donc proposer d'autres modèles d'accueil et d'hébergement pour les personnes très âgées dont les dépendances ne permettent plus le maintien à leur domicile.

Heureusement, l'entrée en institution gériatrique n'est pas la seule solution d'hébergement possible. Il existe aujourd'hui diverses alternatives dont la disponibilité, les tarifs, les avantages et les inconvénients varient. Les connaître permet d'anticiper au mieux, pour soi-même ou ses proches, ce moment de bascule entre domicile et institutionnalisation. Petit tour d'horizon des solutions existantes, accompagné

d'une estimation de leurs coûts et de leurs limites.

## I Rester chez soi

Il s'agit de la solution la plus plébiscitée. Pour pouvoir la mettre en œuvre, il existe déjà un maillage de services à la personne en ambulatoire : services de soins infirmiers à domicile ; équipes mobiles de gériatrie ; hospitalisation à domicile ; portage de repas ; Ehpad hors les murs.

Toutefois, malgré les aides comme l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou l'aide personnalisée au logement (APL), cette solution peut s'avérer très onéreuse. Selon les dépendances à prendre en charge, il faut compter en moyenne 2 200 euros par mois (contre 2 500 euros par mois en moyenne en Ehpad), et le reste à charge (protections, frais de voiturage en accueil de jours, etc.) est en moyenne de 1 200 euros par mois.

Qui plus est, le domicile privé devient rapidement un domicile public, médicalisé et impersonnel, et le plus souvent inadapté. Enfin, c'est un choix qui peut devenir épuisant pour les proches aidants. Par ailleurs, cette solution ne remédie pas à l'isolement et à la solitude des personnes âgées, comme l'a démontré en 2021 le rapport des Petits Frères des Pauvres.



© SHUTTERSTOCK

“

**En 2030, 35 % des Français auront plus de 65 ans, ce qui aura pour conséquence une augmentation du taux de vieillissement avec dépendances.**”



© SHUTTERSTOCK

### I Les résidences autonomes (ou anciens foyers logements)

Ces structures proposent des logements seniors, à mi-chemin entre le domicile et l'Ehpad. Elles sont constituées de chambres ou d'appartements non médicalisés proposés en location. L'accès aux équipements et services proposés est facultatif.

Les résidences autonomie sont conçues pour accueillir dans un logement des personnes âgées autonomes qui ne peuvent plus – ou n'ont plus – l'envie de vivre chez elles, à cause d'une baisse de revenus, de difficultés d'accès aux commerces ou d'un sentiment d'isolement. Les personnes doivent être âgées d'au moins 60 ans et être valides et autonomes (GIR 5 ou 6 – groupe isoressources, qui correspond au niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée). Autre alternative pour les personnes encore autonomes : les hébergements mixtes résidence senior – Ehpad. En principe, les résidences seniors s'adressent à des publics autonomes, mais certaines enseignes de résidences seniors ont

conçu des sites mixtes proposant à la fois un Ehpad et une résidence services senior permettant une institutionnalisation plus progressive. Les personnes âgées peuvent passer d'un environnement à l'autre, selon leur niveau de dépendance et leurs besoins, ce qui évite le traumatisme très souvent associé à une entrée en institution. Les habitants de la résidence seniors et les résidents de l'Ehpad partagent la plupart des espaces communs. Ils prennent certains repas ensemble. Seules les chambres sont dans des ailes séparées. La principale limite est financière, car ces résidences ne sont pas éligibles à l'aide sociale. Quand la perte d'autonomie s'installe, il existe d'autres solutions anticipatives.

### I L'habitat partagé

Cette solution est élaborée sur la même « base » que l'habitat participatif. Un groupe d'adultes âgés ou handicapés cohabite dans un logement qui comprend des espaces privatifs (chambre, appartement, salle de bains) et des espaces collectifs (salle de séjour, salle à manger,

jardin, cour, terrasse, salle de jeux, etc.). Ils sont généralement organisés en colocations. L'habitat partagé accompagné appartient à l'organisme qui l'exploite. Ce dernier sous-loue un espace privatif et l'accès aux espaces communs à des locataires dépendants.

Ce mode d'habitat s'adresse à des personnes handicapées ou dépendantes. Chaque habitat partagé accompagné est créé pour accueillir un certain type de résidents. La maison du Thil, à Beauvais, accueille par exemple les malades d'Alzheimer.

Le problème est que cette alternative à l'Ehpad comporte à l'heure actuelle très peu de structures (elles représentent moins de 5 000 logements). De plus, il est actuellement impossible de mutualiser l'APA pour améliorer le service des auxiliaires de vie.

C'est pour remédier à cette faible représentation que des entrepreneurs développant l'habitat partagé et accompagné ont lancé le collectif « 150 000 en 2030 », qui ambitionne d'inciter les pouvoirs publics à faciliter la création de 150 000 logements d'ici à 2030.

### I Les petites unités de vie

Ces structures sont aussi très intéressantes, car à taille humaine. Apparues au début des années 1980, elles s'adressaient aux personnes qui ne pouvaient plus, ou ne souhaitaient plus, rester seules à leur domicile. On en dénombre aujourd'hui environ un millier en France.

Le terme « Petite Unité de Vie » (PUV) regroupe toutes les petites structures d'hébergement alternatives à l'Ehpad ou à la maison de retraite. Ainsi, les Maisons d'accueil et de résidence pour l'autonomie (MARPA) et les Centres d'activités naturelles tirées d'occupations utiles (CANTOU) sont considérés comme des PUV.

Les PUV comptent généralement moins de 25 places. Chaque résident dispose d'un logement privatif comprenant une petite cuisine et une salle de bains. Un personnel présent 24 heures sur 24 assure la sécurité des résidents, qui est généralement renforcée par un système de téléalarme. Les locaux sont parfaitement adaptés aux personnes à mobilité réduite ; la circulation des fauteuils roulants y est facilitée.

Les objectifs des PUV sont de maintenir et de renforcer l'autonomie des personnes âgées en les faisant participer à la vie en communauté. Les espaces communs permettent de tisser du lien social, important au maintien de l'autonomie. Une maîtresse de maison donne de la cohésion à ce projet de vie. Les soins sont réalisés à la demande, avec l'intervention de professionnels médicaux externes comme des infirmières, des kinésithérapeutes ou encore des ergothérapeutes, ou le médecin traitant du résident.

### I Les colocations intergénérationnelles

En encourageant le partage d'un toit entre un étudiant et un senior, la loi Elan de 2018 a ouvert la voie à une alternative supplémentaire à l'Ehpad. L'idée était de répondre à la crise du logement chez les jeunes et de rompre l'isolement des plus âgés.

Les colocations intergénérationnelles consistent à héberger différentes géné-

rations sous un même toit. Généralement une ou des personnes âgées accueillent gratuitement (ou pour un loyer modéré) une autre personne, qu'elle soit étudiante, salariée (ou autre), en contrepartie de divers services rendus. Il s'agit par exemple d'offrir une présence ou une écoute, d'aider aux repas, au jardinage ou aux petits travaux.



**En encourageant le partage d'un toit entre un étudiant et un senior, la loi Elan de 2018 a ouvert la voie à une alternative supplémentaire à l'Ehpad.**”

### I L'accueillant familial

Dernière solution alternative à l'Ehpad : vivre en famille, même si cela n'est pas sa propre famille. Cette personne (seule ou couple) accueille à son domicile une personne âgée ou un adulte handicapé. Elle est rémunérée pour cette prestation, et doit avoir reçu un agrément délivré par les services du département. Ces derniers organisent le contrôle de l'accueillant et le suivi de la personne accueillie.

L'accueil familial peut être temporaire ou séquentiel, à temps partiel ou complet, voire permanent. Ce système s'adresse aux personnes âgées et aux adultes handicapés qui souhaitent vivre en famille, même s'ils ne vivent pas avec leur propre famille. Les parties formalisent leur relation dans un contrat de gré à gré (contrat dont les stipulations sont librement négociées entre les parties). La rémunération minimale du service est fixée par un barème départemental. Elle dépend du niveau de perte d'autonomie du senior hébergé (en fonction de son GIR). En moyenne, l'hébergement en accueillant familial revient à 1 800 euros, charges comprises, chaque mois. Pour les bénéficiaires de l'APA, de l'AAH (Allocation aux adultes handicapés) ou de l'APL, ce coût peut être réduit à 1 000 euros.

Il s'agit d'une bonne solution surtout en milieu rural, mais qui ne conviendra



© SHUTTERSTOCK

pas à tout le monde, car vivre en famille comporte aussi des contraintes. Enfin, il n'existe pas d'annuaire national, ni même départemental, des accueillants familiaux. Chaque territoire a sa propre organisation, et la recherche peut s'avérer complexe.

Si une immense majorité de personnes âgées, même avec dépendance, souhaitent rester le plus longtemps possible à domicile, ce n'est pas toujours possible. Or, anticiper ce moment de bascule qui va du domicile à l'institutionnalisation ne peut se faire que si on est dûment informé, renseigné et encore en mesure d'exprimer et de faire des choix pour soi-même.

### I Se projeter sans appréhension

Des alternatives à l'Ehpad existent pour les personnes âgées, même avec dépendance, qui souhaitent rester le plus longtemps possible à domicile ou intégrer des structures de taille plus modeste. Elles peuvent constituer des solutions pour respecter les droits fondamentaux de consentement, de liberté d'aller et venir et choix de vie de chacun. Elles sont encore peu nombreuses et inégalement réparties sur le territoire français, mais les connaître est important. Cela peut aider à se projeter sans appréhension vers une autre vie, aussi belle en humanité, même si la grande dépendance se fait jour. ■

**VÉRONIQUE LEFEBVRE DES NOETTES**  
Psychiatre du sujet âgé, chercheur associé au Laboratoire interdisciplinaire d'étude du politique Hannah Arendt (Université Paris-Est Créteil), codirecteur du département de recherche éthique biomédicale du Collège des Bernardins.

Source : [www.theconversation.com](http://www.theconversation.com)  
THE CONVERSATION

À L'ASSEMBLÉE NATIONALE CONSTITUANTE DE 1790

# DES QUESTIONS ÉTONNANMENT ACTUELLES SUR LE GRAND ÂGE

**La dépendance liée au grand âge est une question prégnante dans notre société du XXI<sup>e</sup> siècle. Pour autant, cette problématique n'a rien de « moderne » puisqu'en... 1790, les débats de l'Assemblée nationale constituante l'évoquaient déjà.**

Les mesures de prise en charge de la dépendance liée à l'âge sont souvent présentées comme une problématique moderne. À tort. Une archive parlementaire de l'Assemblée nationale constituante, première instance démocratique française, datant de 1790, présente déjà un projet de

décret visant à poser l'assistance publique aux vieillards.

Si le document est ancien, il fait étonnamment écho à notre système contemporain. Non seulement il propose des solutions modernes et préfigure notre système de prise en charge de la dépendance, mais il introduit également le débat sur l'utilité sociale de l'assisté et l'obligation de rendre un service à la communauté pour obtenir une aide supérieure.

Ce texte méconnu nous permet ainsi de prendre du recul sur les échanges actuels en soulignant que ces problématiques (dignité, devoir d'assistance, financement, etc.) se posent en termes identiques depuis plusieurs siècles et avec autant d'acuité...

## I Quand les procédures écrasent l'humain

Le rapport de la Commission de mendicité a été présenté le 31 août 1790, et avait alors proposition de décret. Dans son Titre III, dédié au secours aux vieillards et aux infirmes, il annonce d'emblée l'universalité du sentiment de respect envers « ceux affaiblis par l'âge ».

Nous y trouvons une critique très moderne de l'assistance faite aux personnes âgées, et notamment de la bureaucratie et de l'aspect procédurier des mesures de prise en charge. Cette critique, portée aujourd'hui par les recherches de sociologues du travail comme Michel Crozier ou Norbert Alter, trouve un écho tout particulier dans

les récentes affaires de maltraitance en milieu institutionnel.

Le rapport fait par ailleurs état du fait que les hôpitaux, en raison de l'importance du nombre de leurs agents, ont pour habitude de détourner les secours alloués aux plus démunis : signe d'une prise de conscience précoce de la notion de vulnérabilité... et de la nécessaire mise en place de procédures sociales de compensation de la dépendance.

## I Les bases financières de l'assistance à domicile

Le rapport pose les principes de base de l'assistance à domicile, et plus particulièrement son financement. Il insiste sur les disparités géographiques empêchant, selon lui, de définir un tarif fixe pour l'ensemble du territoire. Un revenu de subsistance est proposé, indexé de la façon suivante : « *Les bases que nous avons adoptées pour fixer les secours à domicile, consistent à prendre dans les différentes parties du royaume, pour maximum de ces secours un prix proportionné aux moyens nécessaires de subsistance, et à les graduer sur la diminution des forces ou l'accroissement des années.* »

Une approche qui évoque clairement celle adoptée de nos jours dans l'évaluation des montants d'aides apportés au titre de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA).

## I La notion de dette sociale

Ce rapport introduit par ailleurs la notion de dette sociale qui entraîne un besoin de réparation par l'assistance de la nation. Il l'exprime en ces termes : « *Nous vous proposons en conséquence d'accorder au faible vieillard, vivant en commun, un traitement*



◀ Les débats parlementaires de l'Assemblée nationale constituante d'août 1790 portaient déjà sur la question de la dépendance des « vieillards ».





- ▲ Dès 1790, l'Assemblée nationale constituante va accueillir des débats sur l'assistance due aux personnes âgées.

*en nature, de facile préparation, simple, substantiel, avec une légère rétribution en argent dont il puisse disposer à son gré pour se procurer les douceurs qui lui conviendront. Le caractère de liberté qui distingue ce dernier genre de secours, nous a paru le plus propre à consoler la vieillesse, en acquittant la dette de la société. »*

Nous pouvons ainsi retrouver, en plus de l'introduction de la dette, des notions très modernes pour l'époque ayant trait à la liberté des seniors à disposer d'eux-mêmes. La notion de dignité s'avère ainsi être une question qui trouve ses origines dès les premières heures de notre République – et qui n'a, semble-t-il, pas encore trouvé de réponse. Cette question a dans ce rapport une place importante. Déjà évoquée lorsqu'étaient critiqués « les administrations et administrateurs », elle s'exprime également par la prise en compte d'un besoin souvent oublié : celui du plaisir et de la distraction. La proposition d'allocations financières,

certes faibles, doit permettre au vieillard, en plus de la prise en compte de ses besoins vitaux, d'accéder à ce que deux siècles plus tard l'infirmière Virginia Anderson appellera le « besoin de se recréer ou de se réaliser ».

### I Un témoignage historique

Ces débats, tenus le 31 août 1790 au sein de l'Assemblée nationale constituante, représentent sans doute l'une des plus anciennes retranscriptions de la question de la dépendance liée à l'âge dans le débat politique français. Nous pouvons en effet considérer que cette période de transition entre le régime monarchique et la Première république comme le terreau des grands bouleversements sociétaux que connaîtra la France tout au long du XIX<sup>e</sup> siècle. Bien que ce projet de décret n'ait jamais réellement trouvé d'application, il traduit une préoccupation pour le traitement accordé aux personnes âgées et nous informe sur les conditions de leur prise

en charge. Cette assistance est alors réalisée sous deux formes : soit à domicile pour les vieillards ayant un soutien familial suffisant, soit en hôpital pour les moins fortunés.

Cela nous amène à penser que nos débats « modernes », s'ils ne sont pas de naissance récente, sont bel et bien liés à l'origine de la société contemporaine. On peut y voir une preuve de la complexité de la résolution de la prise en charge digne du vieil âge. Prise en charge qui doit nous amener à y répondre avec le sérieux nécessaire à une question n'ayant toujours pas trouvé de solution acceptable bien qu'elle fût présentée dans des conditions similaires aux nôtres il y a maintenant plus de 230 ans. ■

**SÉBASTIEN DAMBRINE**  
 Doctorant en économie de la santé,  
 Université Sorbonne Paris Nord.

Source : [www.theconversation.com](http://www.theconversation.com)  
 THE CONVERSATION

# LE RIRE: DRÔLEMENT BON POUR LA SANTÉ

**Le rire a une fonction sociale: il relie les gens entre eux. Bien plus que cela, il a également un pouvoir thérapeutique et nous aide à rester en bonne santé. Découvrez toutes ses vertus avec Corinne Cosseron, fondatrice de la rigologie® et de l'École Internationale du Rire.**

Les premières recherches scientifiques sur les vertus curatives du rire remontent à 1980. Un journaliste américain, Norman Cousins, a soulagé ses douleurs dues à une maladie dégénérative chronique (une spondylarthrite ankylosante) grâce aux effets thérapeutiques du rire: il a notamment raconté dans un livre que rire 10 à 15 minutes devant des films comiques lui permettait de dormir sans souffrance plusieurs heures de suite. Des études publiées dans les années 1980-1990 ont montré que rire soulageait les douleurs, stimulait le système immunitaire et réduisait le risque de maladies cardiovasculaires. Depuis, de nombreux travaux ont confirmé ces effets et bien d'autres.

## | Riez minimum 10 minutes par jour

Les bienfaits du rire s'observent à partir de 10 à 15 minutes par jour. Le rire est un exercice physique et respiratoire qui met en jeu tout le corps. « *Le rire est déjà une grande respiration. On expire beaucoup plus d'air quand on rit, ce qui est très bénéfique car cela renouvelle l'oxygène à*

*l'intérieur de nos cellules* », informe Corinne Cosseron. Elle précise: « *les échanges respiratoires, trois fois plus importants quand on rit, permettent de régénérer l'organisme... Le rire entraîne aussi la libération d'endorphines dans le cerveau, notre morphine naturelle, ce qui induit des sensations de bien-être et permet de lutter efficacement contre la douleur* ». Le rire améliore également la digestion et évite notamment la constipation. « *Abaisser et remonter le diaphragme, comme on le fait dans le rire, masse les viscères* », explique notre spécialiste. Le rire a également comme effet de faire baisser les taux de cholestérol et de lipides, ainsi que la tension artérielle. Il favorise le sommeil et les études montrent que c'est le meilleur de tous les antistress. « *La dilatation de la rate, liée aux éclats de rire, permet de renforcer le système immunitaire et l'organisme* », indique Corinne Cosseron.

## | La rigologie® pour apprendre à rire

Les adultes devraient s'inspirer des enfants qui rient de façon spontanée des dizaines de fois par jour. En effet,



© SHUTTERSTOCK

nous ne rions plus assez. En France, les gens riaient en moyenne 19 minutes par jour en 1939 contre 6 minutes en 1980. Corinne Cosseron, également ambassadrice du rire et master trainer officielle de yoga du rire du Dr Madan Kataria, rappelle dans ses séminaires que 7 % des Français prétendent ne jamais rire. Alors, remettez du rire dans votre vie, pour rester en bonne santé mais aussi car « *le rire est un accélérateur de relations humaines* », souligne la fondatrice de la rigologie®. Les études scientifiques démontrent que le rire nous rend plus sociables et plus heureux. « *Il est déjà important de prendre conscience qu'on ne rit plus. Une fois que le désir de rire revient, le plus dur est fait* », explique-t-elle. Pour accorder plus de place au rire dans votre vie, vous pouvez visionner des films comiques, aller voir des comédies, lire des recueils d'histoires drôles ou encore suivre des cours de yoga du rire (voir encadré) et tester la rigologie®. « *C'est une technique de libération émotionnelle qui permet de se reconnecter à sa joie de vivre authentique et de se libérer des émotions bloquées en nous qui peuvent nous empêcher de rire* », indique Corinne Cosseron. Son avantage? Vous apprenez à rire chez vous de façon autonome. ■

ANNE-SOPHIE GLOVER-BONDEAU

## LE YOGA DU RIRE

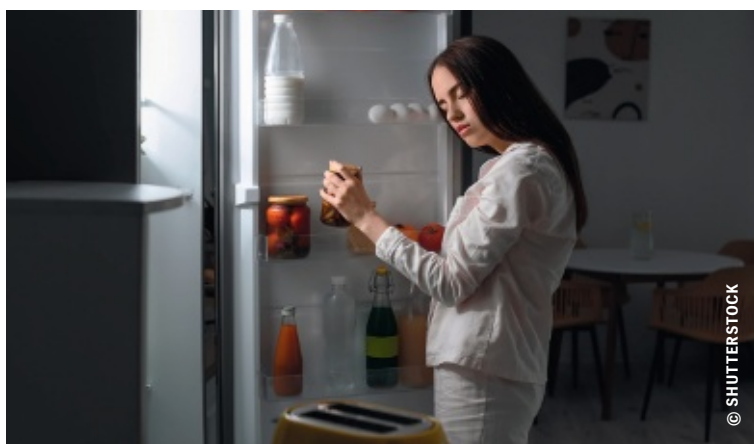
Médecin généraliste en Inde, le docteur Madan Kataria a créé le yoga du rire en 1995, pour le répandre ensuite à travers le monde entier. Le yoga du rire ou rire sans raison est une pratique qui actionne physiquement la mécanique du rire pour ensuite déclencher l'émotion dans le cerveau. Il propose plusieurs techniques pour s'entraîner à bien rire sur commande en utilisant des respirations profondes. Le yoga du rire se pratique en groupe. Pour trouver un club de rire: <https://www.clubs-de-yoga-du-rire.com>

## À consulter

Site de l'école du rire: <https://ecoledurire.com>  
*Remettre du rire dans sa vie, la rigologie mode d'emploi*, Corinne Cosseron, Éditions Robert Laffont, 2009.

# QUE SAIT-ON DU SOMNAMBULISME ?

**Le somnambulisme correspond à un trouble du sommeil du groupe des parasomnies. Les explications du Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre au Centre d'exploration du sommeil à la Clinique du Château de Garches et présidente du Réseau Morphée.**



« **L**e somnambulisme est un comportement moteur qui apparaît au cours du sommeil dans un état d'éveil incomplet et qui se traduit généralement par des déambulations », informe le Dr Sylvie Royant-Parola. En plus de se déplacer, la personne somnambule peut réaliser des activités, comme jouer du piano, puis se recoucher. Elle peut également répondre aux questions mais n'est pas vraiment consciente. « Ce comportement survient le plus souvent en première partie de nuit et sa caractéristique est que la personne ne se souvient pas le lendemain de ce qu'elle a fait au cours de la nuit », indique la spécialiste. Les épisodes occasionnels de somnambulisme touchent 10 % des enfants, le plus souvent à l'âge de 8-10 ans. Cela concerne aussi 2 % des adultes. « Le plus souvent, ces derniers faisaient du somnambulisme dans leur enfance, même si celui-ci a pu passer inaperçu »,

explique le Dr Royant-Parola. Les causes de ce trouble du sommeil ne sont pas connues. On sait que le somnambulisme a une forte dimension génétique : vous avez plus de risque d'être somnambule si un membre de votre famille est sujet à des accès de somnambulisme. « Le somnambulisme peut survenir par période, plusieurs jours de suite puis ne plus apparaître pendant quelque temps », précise le médecin. Le stress, une consommation excessive d'alcool, un sommeil de mauvaise qualité favorisent le déclenchement d'un accès de somnambulisme.

## | Conduite à adopter face à un somnambule

« Dans la majorité des cas, un accès de somnambulisme est banal, sans conséquence, cependant il peut y avoir des comportements dangereux, notamment lorsqu'une personne sort de chez elle », indique le Dr Royant-Parola. Il

ya en effet un risque de défenestration ou de chute. En prévention de ces comportements, il est conseillé de faire dormir un enfant somnambule dans un lit proche du sol et non en hauteur, et de fermer la porte de la chambre à clé. « Pour un adulte, il est recommandé de fermer les portes à clé, les baies vitrées donnant accès à la terrasse, de cacher les clés de la maison ou de l'appartement », conseille la spécialiste. « Si vous assistez à un accès de somnambulisme, vous pouvez essayer de raccompagner la personne dans son lit en lui parlant doucement, gentiment », suggère le médecin. Elle déconseille de réveiller la personne, qui est en état de dissociation veille/sommeil. Celle-ci ne saura pas où elle est, ni ce qu'elle fait et elle aura peur. « Si les accès sont très fréquents, avec une mise en danger, un traitement médicamenteux (des psychotropes) peut être prescrit mais il y a un risque d'effet sédatif pendant la journée », prévient la psychiatre. ■

ANNE-SOPHIE GLOVER-BONDEAU

## ÉVALUEZ VOTRE SOMMEIL AVEC LE RÉSEAU MORPHEE

Un tiers de la population française souffre de troubles du sommeil. Le questionnaire du sommeil accessible sur le site <http://reseau-morphee.fr> est totalement gratuit et anonyme. Il offre aux personnes souffrant de troubles du sommeil la possibilité de réaliser un bilan de leurs symptômes, de trouver l'orientation médicale la plus adaptée à leur cas, et d'obtenir de premiers conseils utiles dans l'attente d'une éventuelle consultation.

# POISSON: COMMENT LE CONSOMMER DE FAÇON RESPONSABLE?

**Pour répondre à une demande grandissante en poissons (20,5 kg par personne et par an selon les Nations Unies pour l'alimentation), la pêche a tendance à s'intensifier, ne permettant pas toujours au stock de se régénérer. Dans ce contexte, comment continuer à consommer du poisson de façon responsable ?**

À l'heure où le climat se dérègle et la croissance démographique s'accélère, les conditions de production mais aussi de gestion des stocks alimentaires mondiaux questionnent. Cette problématique concerne aussi les produits de la mer.

## | Favoriser une pêche responsable

Avant de consommer du poisson, renseignez-vous sur le lieu de provenance, qui influe sur l'exposition à d'éventuels polluants. Pour un poisson d'élevage (aquaculture), informez-vous également sur les conditions, les élevages intensifs pouvant représenter d'importantes sources de pollution et perturber l'écosystème naturel. Pour un poisson sauvage (issu de la mer), la technique de pêche est également un critère pertinent : elle peut

détruire les fonds marins (à cause du chalutage notamment) et appauvrir les stocks de poissons. Par manque de transparence dans le domaine, il apparaît difficile de garantir une pêche respectueuse. Toutefois, les labels Marine Stewardship Council (MSC), Aquaculture Stewardship Council (ACS) ou encore l'écolabel public « Pêche Durable » permettent d'identifier les produits issus de la pêche ou de l'aquaculture responsable.

## | Quelles espèces privilégier ?

Il convient également de se renseigner sur la disponibilité des ressources. « Dans le monde, 31 % des stocks halieutiques [issus de la pêche] sont surexploités, et en Méditerranée ce chiffre grimpe à 93 % », alerte WWF France. En raison de la grande variété d'engins utilisés pour la pêche à l'anguille et du risque d'extinction qui pèse sur l'espèce, sa consommation est de façon générale à proscrire. La langue franche est également à éviter, le chalutage ayant un impact négatif sur les fonds marins. À l'inverse, la carpe (en élevage) et le

merlan bleu pêché en chaluts en eau libre – dont les captures accessoires et les taux de rejet sont faibles – sont recommandés. Il convient en outre de consommer une pêche saisonnière qui respecte les périodes de reproduction et de migration. Enfin, la consommation de juvéniles est à proscrire car elle tend à nuire à la reproduction des espèces.

## | À consommer deux fois par semaine

Le poisson fournit des protéines animales essentielles à l'équilibre du régime alimentaire, les caractéristiques nutritionnelles des poissons d'élevage et sauvage étant similaires. Il est aussi riche en acides gras oméga-3, lesquels contribuent « au développement et fonctionnement du système nerveux et [...] à la prévention des maladies cardio-vasculaires », selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses). Ce produit de la mer est également source de minéraux (phosphore, iode, zinc, cuivre, sélénium et fluor), et de vitamines (A, D et E), indispensables à la santé.

Il peut toutefois être contaminé par des polluants (comme le PCB et les dioxines ou le méthylmercure). Pour limiter les risques de surexposition, l'Anses recommande d'en consommer deux fois par semaine, dont un poisson gras à forte teneur en acides gras oméga-3 (saumon, sardine, maquereau, hareng) et un autre poisson (colin, merlu, cabillaud, sole...), et de varier les espèces et les lieux d'approvisionnement. ■

ARTHUR LOIRET

## À consulter

<https://www.consoguidepoisson.fr>



# QU'EST-CE QUE LE PHISHING ?

Arnaque très répandue sur internet, le phishing consiste à tromper une personne pour récupérer ses données personnelles pour un usage malveillant. Les escrocs laissent cependant des indices tels que des noms de domaine étranges, des fautes d'orthographe ou de syntaxe, des demandes saugrenues ou autres offres extravagantes, qui doivent vous alerter. Voici quelques points de vigilance à observer.



## Qu'est-ce que le phishing ?

Le phishing ou hameçonnage est une technique informatique frauduleuse utilisée par les cybercriminels pour dérober des données personnelles ou professionnelles sensibles (identifiants, mots de passe, informations bancaires) grâce à des SMS et/ou e-mails frauduleux, en se faisant passer pour un tiers de confiance (administration, banque, réseau social, opérateur de téléphonie, fournisseur d'énergie, site de commerce en ligne) ou pour inciter au téléchargement d'un logiciel malveillant.

## Les risques

Ces vols de données personnelles conduisent essentiellement à trois risques majeurs qui sont l'**usurpation d'identité** (qui permet ensuite de procéder à des opérations financières qui vous seront imputées), la **revente**

de vos données sensibles à des acteurs malveillants ou bien encore le **détournement ou l'extorsion de fonds**. Les conséquences pour les victimes peuvent être très lourdes. Pour limiter au maximum les risques, il est nécessaire d'appliquer **des pratiques responsables** et d'acquiescer de **bons réflexes numériques**.

## Que faire si vous avez été victime d'un phishing ?

**En cas de doute, contactez directement l'organisme concerné** pour confirmer le message, le SMS ou l'appel que vous avez reçu. Si la fraude est avérée :

- **Faites immédiatement opposition** auprès de votre organisme bancaire ou financier si vous avez transmis des éléments sur vos moyens de paiement ou si vous avez constaté des débits frauduleux sur votre compte.

- **Changez aussitôt vos mots de passe** : si vous avez communiqué un mot de passe, changez-le immédiatement sur le site ou service concerné, ainsi que sur tous les autres sites ou services sur lesquels vous utilisiez ce mot de passe compromis.

- **Conservez les preuves** et, en particulier, le message d'hameçonnage reçu.
- **Déposez plainte** au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie dont vous dépendez si vous avez constaté que des informations personnelles servent à usurper votre identité ou si vous constatez des débits frauduleux sur vos comptes bancaires. ■

ANNE SAVOY-ALLAIN



## À consulter

<https://cutt.ly/M3esj1E>  
<https://cutt.ly/P3esQaO>

## LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- **Vérifiez bien l'adresse mail de l'expéditeur** : si elle ne correspond pas exactement au site concerné, méfiance. Parfois, un seul caractère peut changer dans l'adresse du site pour vous tromper.
- **Ne communiquez jamais d'informations sensibles par messagerie ou téléphone** : aucune administration ou société commerciale sérieuse ne vous

demandera vos données bancaires ou vos mots de passe par message électronique ou par téléphone.

- **Soyez attentif au niveau de langage et au contenu** : faites preuve de vigilance si le message contient des fautes de grammaire ou d'orthographe. Méfiez-vous des demandes étranges, urgentes, illégitimes ou alléchantes.
- **Soyez prudent avec les liens et**

**ne cliquez pas avant de les avoir vérifiés** : positionnez seulement le curseur de votre souris sur le lien pour vérifier la véritable adresse du site qui peut être différente du nom du lien.

- **Méfiez-vous particulièrement des pièces jointes** : n'ouvrez que celles que vous attendez et ne cliquez jamais sur un document qui vous semble suspect.

# LE SEUL RESTO QUI RISQUE DE FERMER MALGRÉ 30 MILLIONS DE REPAS EN PLUS.

170 MILLIONS DE REPAS  
DISTRIBUÉS EN UN AN,  
C'EST LA HAUSSE LA PLUS FORTE  
DE NOTRE HISTOIRE.  
ON COMPTE SUR VOUS.



FAITES VOS DONS  
EN FLASHANT CE CODE  
OU SUR [RESTOSDUCEUR.ORG](http://RESTOSDUCEUR.ORG)

**LES RESTAURANTS  
DU COEUR**  
LES RELAIS DU COEUR