

KIOSQUE

PAGES 8 À 10 > ALIMENTATION

SENIORS : QUELLE ALIMENTATION POUR RESTER EN FORME ?



MAGAZINE D'INFORMATION
DE LA CAISSE GÉNÉRALE
DE PRÉVOYANCE
DES CAISSES D'ÉPARGNE

PAGE 6 > SOCIÉTÉ

ATTENTION AUX ABUS DE FAIBLESSE

PAGE 14 > VIE PRATIQUE

SAVOIR GÉRER UNE TUTELLE FAMILIALE

ÉDITO

Se mettre en conformité avec la loi Pacte

Cet éditorial, très naturellement, aurait pu se limiter au thème principal qui en constitue le titre. Cependant, la Covid-19, le confinement, la crise des marchés qui s'en est suivie, méritent bien sûr que l'on s'y arrête aussi.

La loi du 22 mai 2019, dite loi Pacte (pour Plan d'action pour la croissance et la transformation des entreprises), qui entrera en vigueur le 1^{er} octobre prochain, porte notamment sur la réforme de la réglementation applicable aux régimes de retraite supplémentaire, dont celui de la CGP.



ERIC LE LAY

DIRECTEUR GÉNÉRAL DE LA CGP

La loi prévoit que les différents dispositifs actuellement en oeuvre, obéissant à des règles de fonctionnement hétérogènes qui les rendent peu portables et peu flexibles, seront désormais transférables entre eux afin de permettre aux épargnants de concentrer leurs encours sur un PER unique. En outre, il ne sera plus possible de commercialiser des contrats de groupe à de nouvelles entreprises à compter du 1^{er} octobre.

En ce qui concerne le régime de retraite supplémentaire de la CGP, son adaptation implique de prévoir qu'il puisse recevoir des versements volontaires ainsi que des versements issus de l'épargne salariale, comme le stipule la loi.

Ces dispositions nécessitent donc, tant sur le plan juridique que contractuel, une évolution du règlement de retraite supplémentaire de notre institution et des notices d'information, ainsi que de tous les documents contractuels y afférents (bulletin d'adhésion, relevés annuels d'information...).

La crise sanitaire due à la Covid-19 a fait très sensiblement évoluer le contexte de notre assemblée générale qui, lieu de débat et de décision, aura bien lieu le 17 juin. Mais, pour la première fois, les votes seront organisés par correspondance pour sécuriser le quorum et les expressions des différentes délégations.

Pour conclure, notre gestion financière – garante du paiement des pensions à long terme – permet d'absorber le choc financier sans précédent du premier trimestre 2020. La décision, prise fin 2019, de conserver au mieux le stock de plus-values, nous a également permis d'absorber la perte de valeur, également sans précédent, de notre portefeuille d'actions. C'est pourtant celui-ci qui nous apporte un complément de rémunération bien utile dans le contexte (durable) de taux bas obligataires.

Revalorisations A compter du 1^{er} juillet 2020 :

- **Retraite** : les prestations de maintien de droits sont revalorisées de 0,8 %. Le paiement du 1^{er} juillet 2020 tiendra compte de cette revalorisation validée par le conseil d'administration de la CGP le 12 mai 2020.
- **Prévoyance** : les rentes d'éducation, les rentes de conjoint et les rentes d'orphelin servies par la CGP suite à un décès sont revalorisées de 0,5 %. Le paiement du 1^{er} juillet tiendra compte de cette revalorisation validée par le conseil d'administration de la CGP le 27 mars 2020.

KIOSQUE

Magazine semestriel d'information de la Caisse Générale de Prévoyance des Caisses d'Épargne
30 place d'Italie - CS 71339
75627 Paris cedex 13
Tél. : **0144 76 12 00**
Fax : **0144 76 12 04**

Directeur de la publication :
Eric Le Lay

Comité de rédaction :
Eric Le Lay,
Véronique Rochette,
Anne Savoy-Allain

Réalisation : **Ciem**, 12, rue de l'Église,
75015 Paris ; tél. 0144 49 6100

Crédit photos :
CGP, Shutterstock

Numéro d'ISSN : 1269-1410

SOMMAIRE

KIOSQUE

N°52 | AVRIL 2020

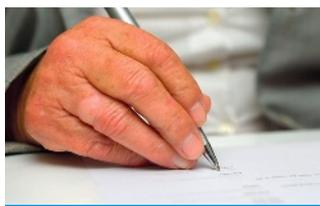
PAGES 4-5



VIE DE L'INSTITUTION

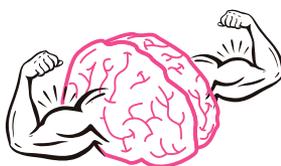
- Contrat groupe national prévoyance capital décès « libre » : désignation et mise à jour des bénéficiaires
- Prélèvement à la source : c'est au-to-ma-tique !

PAGE 6



SOCIÉTÉ

- Attention aux abus de faiblesse à l'égard des personnes âgées



PAGE 7

FORME

- Entretien sa mémoire tout en s'amusant

PAGES 8-10



ALIMENTATION

Seniors : quelle alimentation pour rester en forme ?

PAGES 11-12



PSYCHOLOGIE

- Il n'y a pas d'âge pour une psychothérapie
- Veuvage : la vie après la mort de l'être aimé

PAGES 13-14



VIE PRATIQUE

- Stockage en ligne : quelle solution choisir pour ses fichiers ?
- Savoir gérer une tutelle familiale



PAGE 15

ENVIRONNEMENT

- Cinq réflexes pour réduire sa consommation de plastique

CONTRAT GROUPE NATIONAL PRÉVOYANCE

CAPITAL DÉCÈS « LIBRE » : DÉSIGNATION ET MISE À JOUR DES BÉNÉFICIAIRES

Dans le cadre du contrat Groupe National Prévoyance, destiné aux salariés dont les Caisses d'Épargne sont adhérentes à la prévoyance CGP, en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2016, vous pouvez réaliser une désignation de bénéficiaire(s) du capital décès « libre ». Selon l'évolution de votre situation familiale, il vous est également possible d'en modifier les bénéficiaires. Petit rappel de ce qu'il faut savoir en ce domaine.



En matière de capitaux décès, les garanties du contrat Groupe National Prévoyance sont constituées :

- d'un capital décès « supplémentaire » qui est automatiquement versé aux bénéficiaires prévus par le régime (conjoint, partenaire pacsé, enfant(s) du défunt âgé(s) de moins de 25 ans) **sans possibilité préalable d'intervention de votre part ;**

- ainsi que d'un capital « libre » équivalant à 300 % du salaire annuel brut (SAB).

C'est ce capital décès « libre » qui peut être attribué au(x) bénéficiaire(s) de votre choix.

D'une manière générale, les titulaires d'une garantie prévoyance souhaitent qu'en cas de décès leur conjoint (ou partenaire pacsé) bénéficie du capital décès prévu à cet effet.

C'est la raison pour laquelle le CGN Prévoyance a prévu une clause de désignation « standard » faisant du **conjoint ou partenaire pacsé le bénéficiaire du capital « libre »**.

En l'absence de conjoint ou de partenaire pacsé, ce capital libre sera dévolu, dans l'ordre de priorité :

- aux enfants vivants ou représentés du défunt,
- à défaut, à ses ascendants à charge,
- à défaut, à ses parents (père/mère),
- à défaut, à ses héritiers.

Si cette clause de désignation « standard » vous convient, vous n'avez rien à faire : c'est elle qui s'appliquera automatiquement en cas de décès, le capital « libre » étant alors versé aux bénéficiaires de cette désignation standard, comme expliqué ci-dessus.

En revanche, si vous souhaitez désigner un autre (ou d'autres) bénéficiaire(s), qu'il s'agisse de personnes physiques ou morales, vous devez adresser à la CGP le formulaire de désignation prévu à cet effet.

Pour cela, il suffit :

- de vous rendre sur l'espace prévoyance de notre site internet www.ensembleprotectionsociale.fr,
- de cliquer sur la rubrique « Formulaires et contrats » (totem bleu à gauche de l'écran)
- puis de télécharger le **formulaire 2016 : désignation du bénéficiaire capital décès libre** (ou imprimer celui qui suit cet article). Attention, ce formulaire est le seul document valable pour désigner un bénéficiaire du capital décès « libre ».

Vous pouvez également télécharger le **formulaire 2016 : aide à la désignation de bénéficiaire capital décès**, qui vous propose des exemples de cas possibles de désignation pour vous aider dans votre choix.

Toujours sur ce site internet, un outil de simulation est à votre disposition (dans l'espace Prévoyance, totem bleu à gauche de l'écran, rubrique « Aide à la désignation capital décès libre ») pour vous permettre de répartir au mieux selon vos souhaits votre capital décès « libre ».

Une fois votre choix effectué, remplissez le formulaire de façon manuscrite, datez, signez et envoyez-le par courrier postal (les envois par courrier électronique ne sont pas acceptés) à la CGP, 4/14, rue de Ferrus, CS 80042, 75683 Paris Cedex 14.

La désignation ainsi réalisée prendra effet à la date de signature. ■

PRÉCISIONS IMPORTANTES

Evolution de la situation familiale :

si votre situation familiale évolue (mariage, divorce, Pacs, séparation, naissance ou décès d'un enfant, enfant ayant fêté son 25^e anniversaire...), pensez à vérifier que la clause de désignation « standard » ou la désignation particulière que vous avez effectuée demeure conforme, selon vos souhaits, à cette nouvelle situation.

Un choix personnel : le choix d'une désignation particulière relève d'un choix strictement personnel. En aucun cas la CGP ne peut intervenir à votre place en la matière.



**CAISSE GENERALE DE PREVOYANCE
DESIGNATION PREVOYANCE
4/14 RUE FERRUS – CS 80042
75683 PARIS CEDEX 14**

FORMULAIRE DE DÉSIGNATION DE BÉNÉFICIAIRE(S) CAPITAL DÉCÈS LIBRE (300% du SAB¹) CGN Prévoyance

Pour le bénéfice du capital décès libre, si la clause de désignation par défaut de bénéficiaire(s) prévue au CGN Prévoyance (voir encadré ci-dessous) ne vous convient pas, et uniquement dans ce cas, vous pouvez désigner le(s) bénéficiaire(s) de votre choix. Ce(s) bénéficiaire(s) peuvent être soit une personne physique, soit une personne morale.

RAPPEL DE LA CLAUSE DE DESIGNATION PAR DEFAUT, capital décès libre

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



Pour cela, vous devez remplir le présent imprimé (voir au verso) de façon manuscrite et le renvoyer, daté et signé, à la CGP par courrier postal à l'adresse figurant en haut à droite de cette page. 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. A défaut de désignation, si celle-ci est caduque ou en cas de prédécès du (ou des) bénéficiaire(s) désigné(s), c'est la clause de désignation par défaut qui s'applique.

RECOMMANDATIONS

Lisez attentivement les consignes ci-dessous.

A- Identifiez un(des) bénéficiaire(s)

1- Si le bénéficiaire est une personne physique :

- soit en le(s) nommant, et dans ce cas précisez dans le tableau : Nom(s) de naissance (Nom(s) marital) & prénom, Date de naissance, Adresse(s) complète(s). Ex. : « Marie DUMOULIN (née DUPONT) - 01/01/1985 - 30 place d'Italie 75013 Paris ».
- soit en faisant apparaître le lien de parenté². Ex. : « Mon conjoint », « Mes enfants nés ou à naître, vivants ou représentés ».

2- Si le bénéficiaire est une personne morale :

- vérifier que la personne morale est autorisée à recevoir des dons et legs
- indiquer clairement la dénomination de la personne morale (et non celle de son représentant), l'adresse du siège social ainsi que le numéro SIREN

B- Si vous désignez plusieurs bénéficiaires, trois possibilités :

- 1- Désigner un bénéficiaire unique des 300% du capital libre, et envisagez l'éventualité de sa disparition prématurée en cochant la case « à défaut... » pour le bénéficiaire suivant.
- 2- Ventiler les 300% de votre capital libre entre les bénéficiaires de même rang.
- 3- Combiner les deux possibilités précédentes.

BESOIN D'AIDE ?

Un outil d'aide à la désignation est mis à votre disposition sur notre site www.ensembleprotectionsociale.fr espace prévoyance. Consultez également nos Questions / Réponses

Information sur le cumul capital décès libre + capital décès supplémentaire pour certains bénéficiaires.

Quelle que soit la désignation libre effectuée, un capital décès supplémentaire est versé à votre conjoint/partenaire de Pacs (200% du SAB), et/ou à vos enfants de moins de 25 ans (100% du SAB). Il est donc important de prendre en compte cet élément dans la répartition de votre capital libre. Pour plus d'informations consultez notre site internet.

1. 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. 2. Au delà des liens de parenté suivants : conjoint, partenaire de Pacs, père, mère, frères, sœurs, enfants ; il est préférable de nommer votre (vos) bénéficiaire(s) pour faciliter leur identification.

PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE : C'EST AU-TO-MA-TIQUE!

Après un peu plus d'un an de mise en œuvre, le prélèvement automatique à la source, qui vise à supprimer le décalage entre la perception des revenus et le paiement de l'impôt, est - par la force des choses - entré dans les habitudes. Et tout se passe automatiquement.

Comme vous le savez (et comme la CGP en a informé, dès le mois de décembre 2018, l'ensemble de ses affiliés bénéficiaires d'une prestation de retraite ou de prévoyance), le prélèvement à la source, entré en vigueur au 1^{er} janvier 2019, vise à supprimer le décalage entre la perception des revenus et le paiement de l'impôt, tout en étalant ce paiement sur les douze mois de l'année.

S'appliquant à l'ensemble des revenus imposables, le prélèvement à la source concerne donc les prestations versées par la CGP.

Les bénéficiaires de prestation de retraite et/ou de prévoyance de la CGP ont pu en constater les effets sur les versements effectués depuis le début de l'année 2019.

Pour chaque bénéficiaire, les taux appliqués par la CGP pour collecter l'impôt sur les prestations qu'elle leur verse lui ont été communiqués par l'administration fiscale.

Dès lors, **tant que leur situation fiscale ne change pas, le taux applicable ne change pas non plus.**

Actualisation mensuelle

En revanche, les bénéficiaires voyant leur situation fiscale évoluer (mariage, pacs, divorce, veuvage, naissance d'un enfant, enfant qui n'est plus



à charge...), peuvent en informer directement l'administration fiscale – voir encadré.

Une actualisation mensuelle des taux est réalisée entre l'administration fiscale et la CGP afin de prendre en compte chaque nouvelle situation. Cette actualisation est mise en œuvre au plus tard dans les deux mois qui suivent la transmission du nouveau taux par l'administration fiscale, pour ce qui concerne la prévoyance, et, pour la retraite, dans les quatre mois suivant,

compte tenu du paiement trimestriel. A défaut d'information adressée à l'administration fiscale quant à un changement de situation, la prochaine déclaration annuelle d'impôt sur le revenu permettra à cette dernière de déclencher une régularisation si le total de l'impôt dû ne concordait pas avec le total de l'impôt payé via les prélèvements à la source. Et, bien entendu, elle transmettra alors à la CGP les nouveaux taux applicables pour les bénéficiaires concernés. ■

PRÉVENIR L'ADMINISTRATION FISCALE

En cas de changement de situation, l'administration fiscale reste votre interlocuteur unique. C'est elle que vous devez prévenir de ce changement, et c'est elle qui en informera la CGP dans le cadre de l'actualisation mensuelle des taux. **Il est donc inutile d'appeler la CGP à cet effet.**

Le site internet <https://www.impots.gouv.fr/portail/particulier> vous donne toute l'information nécessaire sur le prélèvement à la source.

L'administration fiscale a également mis en place un numéro de téléphone (non surtaxé) d'assistance aux usagers : 0 809 401 401.

ATTENTION AUX ABUS DE FAIBLESSE À L'ÉGARD DES PERSONNES ÂGÉES

Des vendeurs indécents, voire des aigrefins, cherchent parfois à profiter de la vulnérabilité de certaines personnes, au rang desquelles les seniors les plus âgés. C'est ce que l'on nomme « l'abus de faiblesse ».

Sans doute les personnes âgées ne sont-elles pas les seules cibles de certains vendeurs sans scrupules, cherchant avant tout à gagner facilement de l'argent en faisant miroiter à leurs interlocuteurs des biens de consommation dont ils n'ont pas besoin ou des contrats (d'assurance, par exemple) présentés comme très avantageux et qui ne le sont évidemment pas en réalité... Pour autant, l'allongement de l'espérance de vie fait des seniors des cibles idéales de ce que l'on appelle les « abus de faiblesse ».

Isolement et solitude

La loi définit l'abus de faiblesse comme le fait de profiter de la vulnérabilité d'une personne en vue de l'inciter à faire, ou ne pas faire, des actes qui auront des conséquences préjudiciables pour elle-même. De manière plus... concrète, il s'agit le plus souvent d'une pratique commerciale qui consiste à solliciter le consommateur afin de lui faire souscrire un contrat (par contact téléphonique ou démarchage à domicile) en abusant de sa situation de faiblesse ou d'ignorance. En la matière, sont principalement concernées les personnes qui ne sont pas en mesure d'apprécier la portée des engagements qu'elles prennent, ou de déceler les ruses et artifices employés pour les convaincre.

Si, bien entendu, l'âge avancé d'une personne ne signifie pas qu'elle soit systématiquement en situation de faiblesse, les personnes âgées sont néanmoins plus particulièrement victimes d'abus de faiblesse lorsqu'elles se trouvent dans des situations favorisant la vulnérabilité, comme le fait



de vivre seul, d'être socialement ou géographiquement isolé, d'être affaibli psychologiquement ou physiquement par une perte d'autonomie. En effet, ces situations peuvent conduire une personne à accorder plus facilement sa confiance à un tiers créant un lien avec elle. Et si ce tiers est mal intentionné, il peut abuser de cette confiance. Il est arrivé que ce genre de tiers indécents se recommandent de BPCE Mutuelle ou de la CGP auprès d'adhérents pour tenter de leur « vendre » de nouveaux contrats (surcomplémentaire, notamment) en avançant des arguments totalement erronés. En ce qui concerne BPCE Mutuelle et la CGP, nous ne déléguons jamais à qui que ce soit le soin d'intervenir auprès de vous, et vos données personnelles ne sont jamais transmises à des fins de prospection commerciale ; en outre, les informations nous concernant et les collaborateurs en charge de la relation clientèle susceptibles de vous contacter sont toujours clairement identifiés.

Soyez attentif et prudent : dans un cas, nous avons pu établir qu'un adhérent ayant consulté une base de devis en ligne avait renseigné des informations

personnelles sur cette base, et que celles-ci avaient été ensuite vendues à une société de courtage... qui l'a démarché en se recommandant de BPCE Mutuelle !

En parler !

En tout état de cause, les personnes âgées ont tout intérêt à parler d'une telle démarche à leur entourage, lorsque c'est possible, éventuellement à prendre contact avec la CGP ou BPCE Mutuelle.

Toutefois, si un contrat a été signé à domicile, (bon de commande, devis, abonnement...) il est possible de se rétracter dans les 14 jours suivant la signature, voire dans les 14 jours suivant la livraison des objets.

Les aidants familiaux ne doivent pas hésiter à évoquer ce genre de situation avec les proches qu'ils accompagnent. En cas d'abus de faiblesse, il est également possible de trouver de l'aide auprès des directions départementales de la protection des populations (DDPP) ou des directions départementales de la cohésion et de la protection des populations (DDCSPP) : www.economie.gouv.fr > dgccrf > coordonnées des DDPP et DDCSPP. ■

ENTREtenir SA MÉMOIRE TOUT EN S'AMUSANT

Notre cerveau ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Alors pour conserver le plus longtemps possible ses aptitudes cérébrales et se souvenir aisément de son mot de passe ou d'une date d'anniversaire, il faut stimuler son intellect. Jeux, exercices et tests participent à l'amélioration des fonctions cognitives, comme la mémoire, et retardent les effets du vieillissement. Voici quelques exemples d'entraînements à réaliser régulièrement pour faire progresser ses capacités de mémorisation.

1. Rester attentif

Observez bien ces formes pendant 15 secondes, puis masquez-les avec votre main.



De quelle couleur est le rond ?

L'attention et la concentration constituent une étape clé du processus de mémorisation. Ce jeu permet de les faire travailler et de développer ses capacités.

2. Retenir une liste de mots

jardin

bateau

téléphone

camping

vêtement

disque

boisson

coiffure

ameublement

salade

Vous avez 30 secondes pour lire et relire cette liste de dix mots. Cachez-la ensuite et essayez de la retranscrire sur un papier.

Pour obtenir un meilleur résultat, vous pouvez imaginer des situations – parfois loufoques – dans lesquelles interviennent les différents mots. Par exemple : de mon jardin, je vois un bateau sur lequel un matelot déguste une salade composée, etc.

3. Tester ses connaissances

Associez le nom de la capitale au bon pays :

Oulan-Bator	○	Pérou	○
Canberra	○	Islande	○
Nairobi	○	Australie	○
Reykjavik	○	Mongolie	○
Lima	○	Kenya	○

Ce test repose sur la mémoire sémantique, c'est-à-dire la mémoire des significations et des connaissances générales. Elle permet de se remémorer un savoir déjà acquis.

Réponse : Canberra en Australie, Reykjavik en Islande, Oulan-Bator en Mongolie, Lima au Pérou, Nairobi au Kenya.

4. Booster ses souvenirs

Le soir, juste avant d'aller vous coucher, installez-vous dans un endroit calme et passez en revue toute votre journée : ce que vous avez fait, où vous vous êtes rendu, qui vous avez croisé. Essayez de vous souvenir de tous ces éléments avec le plus de détails possible. Cet exercice fait travailler la mémoire à court et à long terme. Avec la répétition et l'habitude, il devient de plus en plus aisé. ■

LÉA VANDEPUTTE

UN CERVEAU AU TOP

Si les jeux permettent d'améliorer la mémoire, il faut aussi avoir une bonne hygiène de vie pour garder un cerveau en pleine forme. L'activité physique tient ainsi un rôle prépondérant : elle favorise l'apport de nutriments et d'oxygène, et stimule le système neuromodulateur qui active les neurones. Une alimentation variée et équilibrée, ainsi qu'une hydratation régulière participent également à la bonne santé de notre cerveau et de ce fait à une mémorisation plus efficace.



SENIORS : QUELLE ALIMENTATION POUR RESTER EN FORME ?

Si les besoins en matière d'alimentation, mais aussi les envies, se modifient avec l'âge, la nutrition reste un élément-clé pour vivre en bonne santé le plus longtemps possible. C'est la raison pour laquelle les seniors, plus que tous les autres, ne doivent surtout pas négliger ce qu'ils mettent dans leur assiette.



Quels changements faut-il apporter à son alimentation au fur et à mesure que l'on prend de l'âge ? Quelles mauvaises habitudes doit-on éventuellement corriger ? De manière générale, les études montrent que les seniors qui suivent les recommandations du programme national nutrition santé – PNNS – (voir encadré) sont plutôt en meilleure forme que ceux qui ne les suivent pas, ce qui souligne le rôle très important de l'alimentation sur la santé. Mais tout le monde ne vieillit pas de la même façon. Le mode de vie, le degré d'activités physique et intellectuelle, le patrimoine génétique mais aussi et surtout le régime alimentaire influent considérablement sur l'état de santé de chacun. Et si l'on ne peut pas tout contrôler, on peut néanmoins rester maître du jeu en ce qui concerne l'activité physique et la nutrition, deux facteurs essentiels

pour garder son tonus et sa vitalité. Pour rester en pleine forme, veillez à manger mieux et à bouger tous les jours. Cela vous aidera à vous protéger contre certaines infections, voire de maladies comme le diabète, les troubles cardiovasculaires ou encore les cancers, dont la prévalence augmente avec l'âge. Vous limiterez également les problèmes de fatigue et d'ostéoporose, qui sont souvent à l'origine de chutes et de fractures. Quant à l'activité physique, les autorités sanitaires préconisent « *d'en intégrer dans la vie*

quotidienne sous toutes ses formes (marche, vélo, jardinage...) et d'y ajouter des activités sportives (gymnastique, yoga, natation...), par périodes d'au moins 10 minutes ».

| Des besoins spécifiques

On pense souvent, à tort, que plus on est âgé, moins on doit manger. C'est une idée fautive car si les besoins nutritionnels changent avec l'âge, ils ne diminuent pas. Au contraire, certains augmentent même. Tant que la personne reste active physiquement,

BOIRE 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR

Avec l'âge, la sensation de soif peut diminuer. Il faut pourtant continuer à boire 1,5 litre d'eau chaque jour pour assurer le bon fonctionnement du corps. Aussi, astreignez-vous à prendre un grand verre d'eau dès le réveil, puis un autre entre les repas. Soupe, bouillon, jus de fruits, tisane, thé ou café comptent comme des boissons. Privilégiez les fruits et les légumes frais, cuits ou en potage, les produits laitiers et les sorbets : ces produits représentent la moitié des apports quotidiens en eau.

elle doit veiller à ce que son alimentation fournisse toute l'énergie dont son corps a besoin et s'assurer que le contenu de son assiette est suffisamment équilibré et varié. D'ailleurs « *la grande majorité des seniors qui vivent à domicile ont un bon équilibre alimentaire et ceux qui vont bien sont ceux qui gardent leurs habitudes nutritionnelles* », constate Agathe Raynaud-Simon, professeur de gériatrie à l'hôpital Bichat. « *Pour entretenir sa santé, il faut conserver une activité physique régulière et consommer des protéines midi et soir (viande, œuf, poisson ou double portion de fromage). Après 60 ans, il faut même en manger davantage* », souligne-t-elle, avant d'ajouter : « *Un adulte doit absorber en moyenne 0,8 gramme de protéines par kilo de poids du corps par jour. Une personne âgée, 1,2 gramme et une personne âgée dénutrie, 1,5 gramme.* » Les protéines sont essentielles pour préserver la masse musculaire. Les fruits et les produits laitiers, eux, sont recommandés notamment pour lutter contre l'ostéoporose, une maladie qui touche majoritairement les personnes âgées. L'ostéoporose se caractérise par une diminution de la densité osseuse. Elle contribue par conséquent à rendre les os plus fragiles et à augmenter le risque de fracture.

Prévenir les carences

Éviter le risque de carence en vitamine D est primordial car les muscles en ont besoin. Une carence entraîne une faiblesse musculaire et donc un risque de chutes accru. « *Il faut supplémenter tout le monde à partir de 60 ans, insiste Agathe Raynaud-Simon, voire dès 50 ans pour les femmes, en raison des changements hormonaux qui interviennent à la ménopause. 800 à 1 000 unités par jour sont nécessaires.* » On s'est aperçu par ailleurs qu'un bon taux de vitamine D était associé à une meilleure performance du mécanisme de la mémoire. Outre le fait qu'elle aide à maintenir la santé des os, des dents, et qu'elle renforce la mémoire, en "boostant" le système immunitaire, elle permet aussi de mieux lutter contre les infections. Hormis le déficit en vitamine D,

TROIS IDÉES FAUSSES

1 - Quand on vieillit, on n'a pas besoin de manger de viande rouge puisque l'on fait moins d'efforts physiques.

Les seniors ont, au contraire, davantage besoin de protéines qu'une personne plus jeune. Les protéines d'origine animale, viande ou poisson, sont particulièrement recommandées. Mais on en trouve aussi dans les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...) et les œufs.

2 - On a depuis longtemps passé l'âge du goûter.

Que nenni ! Pour garder un bon apport nutritionnel, faites une collation à 11 heures et à 16 heures. Un laitage, un fruit, des céréales ou encore des fruits secs contribueront à un bon apport nutritionnel quotidien.

3 - Le calcium ne se trouve que dans les produits laitiers.

Bien que la principale source de calcium se trouve effectivement dans les produits laitiers (lait, yaourts, fromages), certaines eaux riches en calcium, ainsi que les légumes, peuvent également en fournir, mais en moindres quantités.

“ Parmi les 10 millions de personnes âgées de plus de 65 ans vivant à domicile, on estime que 4 à 10 % d'entre elles souffrent de dénutrition. ”

courant parmi la population, toutes classes d'âge confondues, et plus particulièrement chez les seniors qui ne prennent pas de suppléments, il n'y a normalement pas de problème de carence due à l'âge pour les autres nutriments tant que l'on garde une alimentation normale. « *Cependant, pointe le médecin, une petite frange de la population des seniors connaît des carences en vitamines du groupe B (que l'on trouve dans les viandes) ou en vitamine C. Il peut même y avoir des cas de scorbut chez certaines personnes âgées dénutries.* »

Éviter la perte de poids

« *Les seniors ne doivent pas faire de régime et ne pas sauter de repas, car il est très important de garder un poids stable, prévient Agathe Raynaud-Simon. Même s'il est bien entendu déconseillé de manger trop de produits transformés, trop gras et trop sucrés, il ne faut pas se restreindre mais simplement éviter les excès. La nutrition, c'est l'art de l'équilibre.* » On prend généralement du poids en vieillissant. « *Il y a un pic de poids entre 65 et 70 ans où 20 % des*

personnes ont une obésité, observe la gériatre, mais les obésités qui se constituent progressivement n'entraînent pas de problèmes majeurs, même si le fait d'avoir moins de graisse est mieux pour prévenir certaines pathologies telles que l'hypertension artérielle (HTA) ou le diabète. » Ces phénomènes d'obésité tardive s'expliquent notamment



par une diminution de la sensation de satiété, une plus grande sédentarité, des problèmes hormonaux ou encore une perte de la masse musculaire qui est peu à peu remplacée par de la masse grasse. De plus, « *quand on a beaucoup d'obésité, on a forcément moins de mobilité* », note-t-elle. Il faut avant tout prévenir la surcharge pondérale dès le plus jeune âge, mais passé 50 ans, il n'y a plus lieu de s'inquiéter si l'on est en surpoids. « *A 20 ans, on a un indice de masse corporelle (IMC) de 20 ; à 70 ans, il se situe entre 28 et 32 au maximum* », précise-t-elle. Cependant, quand la plupart des gens prennent du poids avec les années, d'autres, en revanche, en perdent. « *Plus l'âge augmente, plus on remarque des différences de corpulence selon les personnes. Il y a une grande hétérogénéité* », relève la spécialiste, qui recommande donc, dans la mesure du possible, de garder un poids stable, de ne pas grossir, de ne pas maigrir et d'entretenir ses muscles. « *Passé 70 ans, il ne faut surtout pas restreindre son alimentation, même si on est en surpoids. Le risque est en effet de perdre plutôt de la masse musculaire que du gras* », souligne-t-elle.

La dénutrition : un facteur de fragilité

Ennuis de santé, problèmes buccodentaires, handicaps, mais aussi moins de relations sociales : attention, tous les voyants sont au rouge ! Une limitation de la mobilité, associée à une altération de la vie sociale engendrent le plus souvent une perte d'appétit. Les repas font en effet partie des rituels de vie en société, et on a forcément moins de plaisir à passer à table lorsque l'on est seul. Or, qui dit perte d'appétit dit risque de dénutrition.

DES MENUS SUR MESURE

Pour aider à la préparation des repas, le site Mangerbouger.fr met à disposition un outil pratique. La rubrique « Fabrique à menus » génère des menus (entrée/plat/dessert ou plat/dessert), pour le déjeuner et le dîner, en fonction du nombre de convives, sur une période de deux à sept jours. On y trouve des recettes, des idées de « repas express » à réaliser en moins de vingt minutes, la liste des courses, etc.

LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES JOURNALIÈRES

Le plan national nutrition santé (PNNS) recommande aux plus de 55 ans de consommer chaque jour :

- Au moins cinq fruits et légumes,
- Du pain et autres aliments céréaliers (de préférence complets), pommes de terre et légumes secs à chaque repas et selon l'appétit,
- Trois ou quatre produits laitiers,
- Une ou deux fois de la viande, du poisson et produits de la pêche, des œufs,
- Une petite poignée de fruits à coque.

Il est aussi conseillé de limiter les matières grasses ajoutées, les produits sucrés et le sel.



Une perte de poids involontaire de 2 à 3 kg est l'un des premiers signes qui doit alerter. On doit ensuite s'inquiéter quand la personne commence à marcher plus lentement, quand elle ne parvient plus à réaliser ses activités habituelles, qu'elle a du mal se relever lorsqu'elle est assise, qu'elle est incapable de porter ses courses. Car la dénutrition, qui se caractérise par une fonte des muscles, s'accompagne inévitablement d'une grande faiblesse. « *Cela contribue, en outre, à fragiliser le système immunitaire* »,

indique Agathe Raynaud-Simon, qui ajoute : « *Ceux qui deviennent fragiles aussi, ce sont ceux qui commencent à oublier certaines choses, qui ont du mal à programmer des activités, et également ceux qui s'isolent socialement. 5 % des plus de 70 ans qui vivent à domicile ont un problème de dénutrition.* » Etant malheureusement sous-estimée, la dénutrition est bien souvent mal diagnostiquée, notamment parce que l'on considère la perte de poids comme une fatalité. Pourtant, elle peut être prévenue et traitée efficacement par la prescription de complexes multivitaminés et le rééquilibrage de l'alimentation. Pour stimuler l'appétit, Agathe Raynaud-Simon conseille notamment de relever la saveur des plats en ajoutant de la matière grasse, de la poudre de glutamate et des aromates, et de proposer plusieurs aliments à la fois dans l'assiette. « *Les régimes restrictifs en sel n'ont plus de sens quand on est âgé, sauf si l'on a des pathologies cardiaques* », précise-t-elle. Enfin, une activité physique modérée, marcher, monter des escaliers, ou encore suivre un programme de renforcement musculaire, particulièrement avec des exercices contre résistance (extensions des bras avec des bandes élastiques, flexions des jambes avec des poids, natation, etc.), permet, quel que soit son âge, de refaire du muscle. ■

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR UNE PSYCHOTHÉRAPIE

Une psychothérapie ? À quoi bon... Passé 60 ans, vous vous dites qu'il est trop tard pour régler ses comptes avec le passé. Détrompez-vous, il n'y a pas d'âge pour prendre un nouveau départ. Élisabeth Angevin, psychologue-psychothérapeute à La Ciotat et présidente du Syndicat des psychologues en exercice libéral (Spel), explique pourquoi.

Comptez-vous beaucoup de seniors parmi vos patients ?

Ils ne sont pas si nombreux mais comme je suis également spécialisée en neuropsychologie et victimologie, il m'arrive de recevoir des personnes ayant bien plus de 50 ans. Je réalise également des bilans neuropsychologiques dans le cadre de déclin cognitifs liés à l'âge ou de psychopathologies à part entière. Je pratique, entre autres, l'EMDR (voir encadré), une technique de psychothérapie basée sur le mouvement des yeux, particulièrement efficace dans la prise en charge du stress post-traumatique, des phobies mais aussi des troubles du comportement alimentaire (TCA) et des troubles psychosomatiques.

Quelles sont les raisons qui peuvent amener des seniors à pousser la porte de votre cabinet ?

Les raisons sont très variées. Un conjoint en fin de vie, un deuil, l'annonce d'une maladie ou encore le départ des enfants du foyer sont des situations difficiles à vivre et qui bouleversent le quotidien. La soixantaine est généralement le moment où l'on

devient grands-parents. Mais ce changement de statut n'est pas toujours associé à des sentiments positifs ; il peut être source d'angoisse et de questionnements. J'ai rencontré le cas, notamment, d'une patiente qui consultait car la grossesse de sa fille unique se passait mal. Le divorce d'un enfant peut aussi être très mal vécu.

Qui consulte le plus : les hommes ou les femmes ?

Je vois davantage de femmes que d'hommes. En vieillissant, certaines pensent qu'elles ne suscitent plus de désir chez leur mari. J'ai eu par exemple une patiente retraitée qui ne comprenait pas pourquoi son époux voulait s'éloigner d'elle et s'installer en Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes, NDLR). Il souffrait en réalité de dysfonctionnement érectile et ne parvenait pas à en parler. C'est une situation qui, l'âge venant, est pourtant assez courante. Le rôle du psychologue est alors de susciter le dialogue car le silence laisse place au chagrin et parfois même à l'angoisse.

Que diriez-vous à ceux qui pensent qu'ils sont trop vieux pour entamer une psychothérapie ?



Elizabeth Angevin est psychologue-psychothérapeute à La Ciotat.

Il n'est jamais trop tard. À tout moment, il est possible de prendre un nouveau départ dans la vie. Suivre une psychothérapie est un acte libérateur. Cela permet de s'autoriser à tourner la page. J'ai connu une patiente qui s'était séparée de son mari mais qui avait gardé la maison familiale. Elle étouffait dans ce lieu chargé de souvenirs. Nous avons fait tout un travail qui l'a aidée à se libérer de ce poids. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE COSTON

THÉRAPIE EMDR : QU'EST-CE ?

L'EMDR, *Eyes movement desensitization and reprocessing*, en français : désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux, consiste à agir sur le cerveau en faisant effectuer des mouvements oculaires au patient, tout en le laissant s'exprimer sur ce qui lui vient à l'esprit et sur ce qu'il ressent. Cette technique stimule les mécanismes naturels d'autogénération du cerveau en lui faisant retraiter des informations, notamment des traumatismes survenus au cours d'expériences passées qui seraient restés bloqués dans le système nerveux parce qu'ils auraient été « mal digérés ». Au fil des séances, la représentation du souvenir se transforme, et la douleur psychique disparaît. L'EMDR doit être pratiquée par un professionnel de santé dûment formé : psychologue ou psychiatre. Consultez l'annuaire du site Emdr-france.org qui répertorie tous les thérapeutes. La prise en charge d'une séance d'EMDR varie selon le niveau de garantie de votre contrat et la qualification du professionnel de santé qui la délivre.

VEUVAGE :

LA VIE APRÈS LA MORT DE L'ÊTRE AIMÉ

Perdre la personne avec laquelle on partage son existence est un événement dévastateur qui impacte considérablement la vie de celui qui reste. Après la sidération, le veuf ou la veuve réalise que la séparation sera définitive. Commence alors le long processus du deuil, un travail complexe et douloureux, pourtant essentiel à la reconstruction.

« **L**a perte du conjoint est un des stress majeurs de l'existence, explique Marie-Frédérique Bacqué, professeur de psychopathologie à l'université de Strasbourg et présidente de la Société de thanatologie. *Même si le couple ne s'entendait plus, l'impact est considérable.* » D'abord choqué, sidéré, l'endeuillé réalise peu à peu qu'il ne verra plus jamais le défunt, cette personne avec laquelle il partageait sa vie, ses souvenirs, ses projets et des liens affectifs particulièrement forts, conscients ou non. Pour le veuf ou la veuve, brutalement, il n'y a plus de passé, plus de présent et plus de futur. Que le décès soit soudain ou attendu, par exemple dans le cadre d'une maladie de longue durée, l'effet est dévastateur : celui qui reste est anéanti, perdu, vulnérable. « *A la mort de ma femme, avec qui j'avais passé toute ma vie, j'ai découvert une souffrance que je n'aurais pas crue possible, témoigne Alain. J'étais happé par la douleur, très anxieux, dépressif, et je dormais très mal. Je me demandais comment j'allais faire pour continuer tout seul.* »

| Conséquences sur la santé

Ce n'est pas tout : au-delà de l'aspect psychique, le veuvage a aussi des conséquences sur la santé physique. « *Dans l'année qui suit la mort du conjoint, on a constaté, aussi bien en Europe qu'au Japon, une surmortalité cardiovasculaire chez les veufs et les veuves, précise Marie-Frédérique Bacqué. On a aussi observé un affaiblissement du système immunitaire et une augmentation du risque infectieux.* » Sans parler des risques liés à



l'augmentation du tabagisme, de l'alcoolisme et de la consommation de psychotropes (anxiolytiques), fréquente chez les endeuillés qui cherchent ainsi à mieux supporter l'absence, le manque et la solitude. « *Les études montrent aussi qu'à l'inverse, lorsque la personne retrouve un nouveau compagnon, et donc un nouvel investissement affectif, elle recouvre un état de santé globale similaire à celui qu'elle avait avant le deuil, ajoute Marie-Frédérique. Malheureusement, plus on est âgé, plus les chances de se remarier ou de se remettre en couple diminuent.* »

| Ne pas rester seul

Pour soulager la douleur, l'important est de ne pas rester seul. Parfois, les endeuillés ont l'impression de déranger et ne veulent pas gêner les autres avec leur souffrance. Pourtant, parler de l'être aimé disparu permet de le faire vivre encore un peu. Bien entouré, Alain a par exemple pu compter sur le soutien de ses amis : « *Ils m'ont encouragé à m'exprimer, à sortir, à voir du monde. Ça m'a fait énormément de bien* », confie-t-il. L'activité physique, comme la marche ou le yoga par exemple, est aussi vivement conseillée. Enfin, les associations d'endeuillés, qui proposent de

l'écoute et de l'accompagnement à ceux qui en ont besoin, sont aussi d'un soutien précieux.

Malgré tout, le chemin reste difficile. Quand la douleur empêche de dormir, de se lever ou de se nourrir, il ne faut pas hésiter à consulter un psychologue. « *Celui-ci apportera une écoute différente, professionnelle, et pourra aider à intégrer l'ambivalence qui découle de la vie partagée, explique Marie-Frédérique. Dans toute relation affective, il y a de l'amour mais également des points de discord. Après l'idéalisation du défunt apparaissent des sentiments moins brillants qu'il est important d'affronter. Il s'agit ici d'établir la nature profonde de cette relation afin de poursuivre sereinement son deuil.* » Un processus long, variable d'un individu à l'autre, au cours duquel toute la vie sociale et affective se réorganise progressivement. Avec le temps, la souffrance devient plus supportable et l'on apprend à avancer avec cette idée que la mort fait, elle aussi, partie de la vie. ■

DELPHINE DELARUE

En tant qu'affilié à la CGP, face à un veuvage, vous pouvez contacter si besoin Gérard Guinot, assistant social de la CGP, au 01 44 76 12 16 ou par courriel gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr.

Vous pouvez également demander à recevoir le « Livret d'accompagnement en cas de décès », réalisé par la CGP. Votre représentant de la Fédération Nationale des Retraités de Caisse d'Épargne peut également vous aider.

STOCKAGE EN LIGNE :

QUELLE SOLUTION CHOISIR POUR SES FICHIERS ?

Sur internet, il existe différentes manières de conserver ses photos, ses vidéos ou encore ses documents administratifs. Qu'elles soient gratuites ou payantes, plus ou moins sécurisées, toutes permettent d'accéder à ses fichiers à tout moment et de n'importe quel endroit.

Sauvegarder ses souvenirs de vacances, garder une copie de ses factures ou encore archiver un contrat important : en complément du stockage « local », sur un disque dur amovible notamment, le stockage en ligne ou cloud computing (« informatique dans les nuages » en français) s'avère être une solution pratique et efficace. Ce terme « fait référence à l'utilisation de la mémoire et des capacités de calcul des ordinateurs et des serveurs répartis dans le monde entier et liés par un réseau », explique la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil). En clair, il s'agit d'un espace de stockage personnel qui vous est alloué et qui est accessible en renseignant son identifiant et son mot de passe. Celui-ci est accessible, à tout moment, depuis n'importe quel support : ordinateur fixe ou portable, tablette ou smartphone.

| Envoyer « dans le nuage »

De nombreux prestataires proposent ce service, dont les fournisseurs d'accès à internet (Orange, Bouygues Telecom, SFR ou Free) qui incluent dans la plupart de leurs offres d'abonnement à internet une capacité allant de 9 gigaoctets (Go) à 100 Go, soit



approximativement l'équivalent de 5 000 à 57 000 photos. Les grands acteurs du web, comme Google, Apple, Amazon ou Microsoft, offrent également un accès à un cloud (appelé parfois aussi drive). Les 5 à 15 premiers Go de stockage sont gratuits mais il est possible de payer pour obtenir plus d'espace. Enfin, il existe des acteurs spécialisés comme [Dropbox](#), [Hubic](#) ou [Box.com](#). Là encore, des offres gratuites limitées cohabitent avec celles, payantes, plus développées.

| Les coffres-forts numériques pour plus de sécurité

Si tous ces services sont adaptés pour conserver les vidéos personnelles, les photos ou des documents courants, ils le sont moins pour ceux plus sensibles comme les contrats ou les papiers où figure l'identité de la personne. Les coffres-forts numériques constituent une solution intéressante pour ce type de fichiers très personnels. S'ils sont eux aussi hébergés dans le cloud, ils sont en revanche soumis à des critères de sécurité plus stricts. La Cnil préconisait d'ailleurs, dans un rapport de 2013, que l'appellation coffre-fort « soit réservée à une forme spécifique d'espace de stockage numérique, dont l'accès est limité à

SÉCURITÉ : ADOPTER LES BONNES PRATIQUES

La Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil) rappelle les principes à suivre pour garantir la sécurité de ses données sur internet :

- Portez une attention particulière à vos mots de passe, ne les communiquez à personne et choisissez-les complexes, un bon mot de passe devant contenir 12 caractères de 4 types différents (minuscules, majuscules, chiffres, caractères spéciaux – n'utilisez jamais votre date de naissance ou votre surnom par exemple). Changez-les régulièrement et n'employez pas le même pour plusieurs sites ;
- Effacez régulièrement vos historiques de navigation et pensez à utiliser la navigation privée si vous utilisez un ordinateur qui n'est pas le vôtre ;
- Pensez à vous déconnecter du site consulté avant de fermer votre navigateur.

<http://tiny.cc/conseils-cnil>

<http://tiny.cc/conseils-ssi>

son seul utilisateur et aux personnes physiques spécialement mandatées par ce dernier ». Parmi les obligations, la Commission indique que les données doivent être chiffrées à toutes les étapes du processus et que ces services « doivent garantir une authentification forte (mots de passe à usage unique, envoi de codes par SMS, etc.) ». Enfin, avant de choisir un prestataire, il convient de s'intéresser à la localisation géographique de ses serveurs : mieux vaut privilégier ceux situés en Europe et donc soumis à la réglementation européenne, mais cette information n'est pas toujours aisément accessible.

La Caisse d'épargne vous propose un service de coffre-fort numérique pour vos documents importants, bancaires comme non bancaires.

Sûr, simple et pratique, découvrez-le sur <https://tinyurl.com/tb952yl> |

LÉA VANDEPUTTE

SAVOIR GÉRER UNE TUTELLE FAMILIALE

Un de vos proches est en difficulté et vous avez été désigné par la justice pour être son tuteur : à vous la responsabilité de le représenter et de le protéger dans les actes du quotidien. Pour mener à bien votre mission, voici toutes les réponses aux questions que vous vous posez.

Plus de 800 000 personnes font l'objet d'une mesure de protection en France, et plus de la moitié sont représentées par un membre de leur famille. Le grand âge, la maladie, le handicap ou les accidents de la vie constituent en effet autant de causes qui peuvent rendre un proche vulnérable, au point qu'il soit incapable de défendre ses intérêts. La tutelle est alors une mesure judiciaire à laquelle il est possible de recourir pour protéger la personne et/ou son patrimoine.

| Quel est le rôle du tuteur ?

« Si vous êtes nommé [...] tuteur par le juge, vous aurez la légitimité officielle de prendre les décisions que vous prenez peut-être déjà à la place de votre proche », indique le portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches. Cela signifie que vous le représentez dans tous les actes de la vie courante : gestion quotidienne, paiement des dépenses, perception des revenus. « Pour les actes les plus importants ayant une incidence sur le patrimoine, l'autorisation préalable du juge, ou du conseil de famille s'il est constitué, est indispensable », précise toutefois l'Union nationale des associations familiales (Unaf).

| Quelles sont ses obligations ?

Le juge peut nommer une ou plusieurs personnes : « La tutelle peut être divisée entre un tuteur chargé de la protection de la personne (par exemple, en cas



de mariage) et un tuteur chargé de la gestion du patrimoine (par exemple, pour faire la déclaration fiscale) », explique le site officiel service-public.fr. Les missions de chacun sont précisées dans le jugement initial – un document qui doit être consulté très attentivement. Il peut s'agir notamment de gestion du patrimoine et/ou de gestion financière et administrative. Dès sa nomination, il faut en informer la banque, la compagnie d'assurances, la Sécurité sociale, la mutuelle ou encore la caisse de retraite, afin d'être destinataire des différents courriers et pouvoir assurer la gestion courante. Puis, le tuteur a trois mois pour procéder à un inventaire du patrimoine de la personne protégée et le transmettre au juge. Enfin, il doit lui présenter un budget

prévisionnel comportant les charges et les ressources.

| Quels sont les droits de la personne protégée ?

La personne protégée peut participer, en fonction de ses capacités, aux décisions qui la concernent. Le juge précise alors dans son jugement s'il s'agit d'une tutelle allégée ou, dans le cas contraire, d'une privation complète de la capacité juridique. Toutefois, depuis mars 2019, il n'est plus possible d'être privé de son droit de vote.

| Quelle est la durée de la tutelle ?

La mise sous tutelle est limitée « à 5 ou 10 ans si l'altération des facultés personnelles de la personne sous tutelle n'apparaît manifestement pas susceptible de connaître une amélioration selon les données acquises par la science », indique service-public.fr. Le juge peut ensuite la renouveler ou la modifier. Il est également possible de demander le remplacement du tuteur à tout moment. Une nouvelle personne sera alors désignée par le juge.

| Comment prend-elle fin ?

La tutelle se termine à l'expiration de la durée fixée par le jugement ou au décès de la personne protégée. La mesure peut aussi être levée par le juge s'il décide qu'elle ne se justifie plus. Enfin, elle peut également être remplacée par une curatelle, une mesure de protection juridique moins restrictive que la tutelle. ■

LEA VANDEPUTTE

POUR EN SAVOIR PLUS

Lire le guide *Curateur ou tuteur familial*, téléchargeable sur le site unaf.fr, rubrique « Nos publications » puis « Guides et plaquettes ».

- [Service-public.fr](http://service-public.fr), rubrique Famille : <http://bit.do/service-public>
- [Tutelle-famille.fr](http://tutelle-famille.fr), rubrique Mesures de protection : <http://bit.do/tutelle-famille>
- [Pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr), rubrique Aider un proche : <http://bit.do/aider-proche>

CINQ RÉFLEXES POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE PLASTIQUE

Le fameux septième continent, composé exclusivement de déchets plastiques et qui ne cesse de s'étendre en plein Pacifique, a de quoi faire réfléchir. Rien qu'en France, seuls 26 % des emballages sont aujourd'hui recyclés. Pour accélérer le mouvement, le tri sélectif ne suffit plus : réduire sa consommation quotidienne de plastique devient urgent. Voici cinq conseils qui vous aideront à y parvenir facilement.

| Equipez-vous pour les courses

C'est décidé : vous ne retournerez plus jamais au supermarché sans votre cabas. Nombreux sont celles et ceux qui n'ont pas encore franchi le pas et continuent d'acheter un sac en plastique à chaque passage en caisse. Un comble quand on sait que chaque unité met des centaines d'années à se dégrader et cause des dégâts irréversibles sur la biodiversité, notamment marine. Si vous n'êtes pas adepte du cabas, pensez tout de même à garder toujours sur vous un petit sac d'appoint (de préférence en tissu ou en coton bio), et partez systématiquement en courses avec vos sacs réutilisables et/ou votre filet à provisions.

| Traquez le suremballage

Selon l'association Zero Waste France, sur les 25,8 millions de tonnes de déchets plastiques produites chaque année en Europe, 60 % proviennent des emballages. Aux rayons fruits et légumes, fromages ou charcuterie, certains produits sont encore présentés sous plastique. Sans parler des biscuits en sachets individuels, disposés dans une boîte elle-même filmée. Lorsque c'est possible, optez plutôt pour des articles à emballage simple (une seule couche). Mais le mieux reste toutefois de privilégier les produits non emballés, ceux vendus à la coupe ou achetés en vrac. Cette offre ne cesse de se développer, en

particulier en magasins bio : pâtes, riz, céréales, thé, café, fruits secs... N'hésitez plus : en choisissant vous-même les quantités dont vous avez besoin, vous luttez aussi contre le gaspillage alimentaire.

| Oubliez la bouteille d'eau en plastique

D'après l'UFC-Que Choisir, l'eau vendue en bouteille plastique génère 10 à 20 millions de mètres cubes de déchets par an en France. Des études ont aussi montré que l'on y trouvait deux fois plus de microparticules de plastique que dans l'eau du robinet. Cette dernière doit donc être privilégiée, sauf contre-indication particulière. A table, pensez aux carafes, et achetez une gourde réutilisable pour la journée. Au bureau, apportez votre bouteille isotherme et votre propre tasse, cela vous évitera aussi d'utiliser un nouveau gobelet en plastique à chaque fois que vous passez à la machine à café. Enfin, pour les boissons en général, préférez les bouteilles en verre.

| Privilégiez les contenants en verre

Aucun doute : pour conserver vos aliments, le verre est, d'un point de vue sanitaire et environnemental, le matériau le plus sûr. Contrairement aux contenants en plastique, aucune molécule toxique n'est transmise du récipient vers le produit. Idéal pour recueillir vos achats en

vrac mais aussi vos restes de repas, vos confitures, ainsi que vos conserves de saison, le bocal en verre protège parfaitement les propriétés nutritionnelles des aliments. Une petite barquette en verre, accompagnée de couverts en métal ou en bambou, sera nettement plus écologique pour vos déjeuners au bureau qu'un plat préparé. Réutilisables à l'infini, les bocaux (mais aussi les bouteilles ou les pots de yaourt en verre par exemple) sont aussi facilement recyclables : il existe de nombreux points de collecte sur la voie publique.

| Fabriquez vos propres produits ménagers

Au lieu d'acheter une multitude de nettoyeurs pour la cuisine, la salle de bain, le sol, etc., eux-mêmes pas forcément écologiques et tous contenus dans des bouteilles en plastique, optez pour le produit ménager maison. A l'aide d'un entonnoir, mélangez, dans une bouteille en verre : un litre d'eau chaude, une cuillère à soupe de vinaigre blanc, une cuillère à soupe de bicarbonate de soude et quelques gouttes d'huile essentielle. Vous obtiendrez un produit multiusage très efficace ! Idem pour l'hygiène, choisissez le zéro déchet avec la brosse à dent en bambou, le shampoing solide, le traditionnel pain de savon ou le rasoir en inox non jetable dont on ne change que la lame. ■

ALIISA WALTARI



Les petits **DONS**
font les grands *sourires!*



Soutenez les actions
de Magie à l'hôpital, faites un don :

www.magie-hopital.com

