

Sommaire

CHAP. I – RENTES ET BUDGET	7	Les rentes de survivants du 2 ^e pilier	47
Les trois piliers	8	• LPP et 3 ^e pilier plus généreux que l'AVS	48
L'AVS	8	Droit des successions: le b.a.-ba	49
• Comment calculer sa future rente	11	• Familles «ordinaires» et succession légale	49
Le 2 ^e pilier	14	• Testament indispensable pour les concubins	51
• Comment calculer sa rente	14	• L'importance du régime matrimonial	54
• Rente ou capital?	15	Impôts sur les successions, avancement d'hoiries et donations	55
• Le rachat du 2 ^e pilier	18	Divorcer à la retraite: les conséquences	58
Le 3 ^e pilier	20		
• Les avantages du 3a	20		
Un bilan financier complet	22		
• A 50 ans, un premier bilan	22	CHAP. IV – UNE RETRAITE EN FORME	61
• A 55 ans, quelques corrections	23	Prenez soin de vous	62
• A 60 ans, une planification précise	23	• Les facteurs de bonne santé	62
La retraite anticipée	24	• Les examens préventifs	63
La retraite retardée	25	• Trouver un nouveau rythme	65
		L'alimentation adéquate pour garder la santé	66
CHAP. II – PRÉSERVER SON PATRIMOINE	27	• Le bon mélange, sans se priver	66
Les principaux placements	28	Il n'y a pas d'âge pour faire du sport	68
La rente viagère, une solution simple et sûre	29	• Les bienfaits de l'activité physique	69
• Rente immédiate ou différée	30	• Bouger un peu rapporte déjà gros	69
• Avec ou sans restitution de capital	30	• Entraîner force, endurance, mobilité et équilibre	70
• Rente individuelle ou de couple	31	Le cerveau aussi s'entraîne	73
Prévoir ses dépenses	33	La mobilité autrement	76
• Comment établir un budget	34		
• Réaliser des économies, c'est possible	35		
• Revenu complémentaire	39	CHAP. V – COMMENT S'ASSURER À LA RETRAITE	79
Les prestations complémentaires	39	L'assurance maladie	80
• Le difficile calcul des PC	39	• La base est la même à tout âge	80
Amortir son hypothèque ou non?	42	• Comment économiser des primes	80
		• N'oubliez pas l'assurance accidents	77
CHAP. III – LA SÉCURITÉ FINANCIÈRE DU CONJOINT	45	Les assurances complémentaires	81
Les rentes de survivants de l'AVS	46	• Petites et grandes complémentaires	83

• Les complémentaires ambulatoires	84		
• Economiser sur les compléments hospitaliers	85		
• Frais de santé à l'étranger	86		
• L'assurance voyages	88		
L'assurance soins de santé	90		
Les directives anticipées	90		
<hr/>			
CHAP. VI – LA VIE DE COUPLE	95		
<hr/>			
Couple en danger!	96		
• S'y préparer à deux	97		
Le désir sexuel ne s'arrête pas à la retraite	98		
• Pratiques plus libérées	98		
Le sexe, c'est aussi la santé	99		
Les effets de l'âge	100		
• Les effets de l'âge sur la sexualité féminine	101		
• Les effets de l'âge sur la sexualité masculine	102		
• Attention au cœur!	102		
• Traitements et thérapies	102		
• Prévention simple	103		
Optimisez votre vie sexuelle	103		
<hr/>			
CHAP. VII – LES RELATIONS SOCIALES	105		
<hr/>			
Pourquoi préparer sa retraite	106		
• Dire au revoir à l'entreprise	106		
• Créer son nouveau réseau social	107		
Votre meilleur ami, c'est vous	108		
• Vivre seul, mais éviter la solitude	109		
De nouveaux liens familiaux	110		
• Les aspects économiques du 4 ^e pilier	110		
<hr/>			
		CHAP. VIII – TROUVER UN NOUVEAU SENS À SA VIE	111
<hr/>			
Planifiez vos activités pour la retraite	112		
• Un rythme à trouver	112		
• Check-list du futur retraité	113		
Entrez dans l'ère du multimédia	114		
• Internet, vraiment utile	114		
Le travail bénévole	115		
La formation continue	116		
Loisirs à gogo	116		
<hr/>			
		CHAP. IX – VIVRE ICI OU AILLEURS	119
<hr/>			
Déménager ou non?	120		
• Se poser les bonnes questions	120		
• Les diverses formes d'habitat	122		
Vivre sa retraite à l'étranger	125		
• L'assurance maladie	127		
• La prévoyance professionnelle	129		
• Les impôts	130		
• Le coût de la vie	131		
• L'achat immobilier	132		
<hr/>			
		CHAP. X – ANNEXES	135
<hr/>			
Les bonnes adresses	136		
Bibliographie	143		
Lettres types	145		
Index	148		