



**AG2R LA MONDIALE**

Prendre la main  
sur demain

Prévoyance



# Guide conseils dépendance

# Sommaire

1. L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) 5
2. La perte d'autonomie : les aides fiscales et sociales 15
3. Les clés pour rester autonome 23
4. L'obligation alimentaire envers ses parents 35

Ce guide a été élaboré au regard de la législation en vigueur au 01/01/2024. Les évolutions et la réglementation peuvent remettre en cause le contenu des présentes fiches.



# 1. L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

En quelques mots	6
Constituer son dossier	7
Les modalités de versement	8
Le montant de l'aide financière	10
Bon à savoir	12

# En quelques mots



L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est destinée à couvrir une partie des dépenses pour faire face aux coûts de la perte d'autonomie. Elle permet de financer soit une aide à domicile, soit l'hébergement dans un établissement spécialisé.

## Exemples\* de coûts liés à la perte d'autonomie

- Hébergement à domicile : de 500 à 5 300 €/mois
- Hébergement en institution spécialisée : de 1500 à 4 500 €/mois

## Les conditions pour en bénéficier

Pour bénéficier de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), vous devez :

- être âgé de plus de 60 ans,
- habiter en France de manière stable et régulière,
- être en situation de perte d'autonomie nécessitant une aide pour les actes essentiels de la vie.

L'attribution de l'APA n'est liée à aucune condition de ressources. Toutefois, ces dernières sont prises en compte pour définir le montant de l'APA.

\* Y compris des interventions d'aidants professionnels - Revenu Risques n°78 juin 2009.

# Constituer son dossier



## Comment demander l'Allocation Personnalisée d'Autonomie ?

Le dossier de demande est délivré par les services du Conseil Général de votre département, les points d'informations dédiés aux personnes âgées, ou par certains organismes de la Sécurité sociale, sociaux ou médico-sociaux, notamment les centres communaux ou intercommunaux d'actions sociales.

Le dossier doit être retourné au président du Conseil Général de votre département accompagné des pièces suivantes :

- Une pièce d'identité (photocopie de votre livret de famille, carte d'identité, passeport ou extrait d'acte de naissance).
- Une photocopie du dernier avis d'imposition ou de non-imposition à l'impôt sur le revenu.
- Une photocopie du dernier relevé de taxe foncière sur les propriétés bâties et non bâties.
- Un Relevé d'Identité Bancaire (RIB).

# Les modalités de versement

Une fois le dossier complet, le président du Conseil Général dispose d'un délai de 10 jours pour vous en accuser réception et en informer le maire de votre commune. Le dossier est instruit par une équipe médico-sociale.

## Si vous résidez à votre domicile

Au moins un membre de l'équipe médico-sociale doit s'y rendre. Vous pouvez demander que vos proches et le médecin de votre choix soient présents. Votre médecin peut être consulté par l'équipe médico-sociale.

L'allocation peut vous être versée directement si vous rémunérez une personne que vous avez vous-même recrutée, ou un membre de votre famille (à l'exclusion du conjoint, concubin ou personne liée par un PACS). Si vous faites appel à une association agréée, la somme peut aussi lui être versée directement avec votre accord.

Vous pouvez également avoir recours au chèque emploi service universel (CESU).

Vous devez adresser au président du Conseil Général, dans un délai d'un mois suivant la notification d'attribution, une déclaration (établie sur formulaire Cerfa n°10544\*02) mentionnant le ou les salariés embauchés ou le service d'aide auquel vous avez recours. Vous devez de même signaler tout changement de situation, et produire tous les justificatifs demandés.

## Si vous résidez en établissement d'hébergement pour personnes âgées (EHPAD ou Unités de Soins Longue Durée (USLD))

L'évaluation est faite par l'équipe médico-sociale de l'établissement sous la responsabilité du médecin coordonnateur ou d'un médecin conventionné, puis elle est confirmée par les services du département et de la Caisse d'Assurance Maladie.

Le versement par le conseil départemental se fait directement à l'établissement. Le montant facturé par l'établissement prend en compte le montant de l'APA. Celui-ci est déduit de la facture.



# Le montant de l'aide financière



## Il dépend :

- Du degré de perte d'autonomie.
- Des ressources de la personne dépendante.

Les règles de calcul de l'APA présentent des différences selon que le bénéficiaire réside à son domicile ou en établissement.

L'état de dépendance est mesuré selon 6 catégories définies par la grille AGGIR. Seules les catégories 1 à 4 ouvrent droit au versement de l'APA.

**À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2024, le montant plafond de l'APA (l'allocation personnalisée d'autonomie) est de (montant mensuel maximum) :**

GIR 1	→	1 955,60 €
GIR 2	→	1 581,44 €
GIR 3	→	1 143,09 €
GIR 4	→	762,87 €

Si votre situation présente un caractère d'urgence d'ordre médical ou social (modification de l'état de santé, de l'environnement social...), l'APA forfaitaire peut vous être attribuée en urgence et provisoirement. Elle est de 971,75 €.

## Majoration pour dispositifs de répit

Les montants ci-contre peuvent être majorés si le proche aidant a besoin de répit. Pour cela, ce dernier :

- Doit être une personne indispensable au soutien à domicile du bénéficiaire de l'APA,
- Ne peut pas être remplacé par une autre personne à titre non professionnel.

Cette majoration intervient comme un financement à des dispositifs de répit (ex : accueil de jour). En 2024, le montant maximum de la majoration est fixé, pour une année, à 548,54 €.

## Majoration en cas d'hospitalisation du proche aidant

Les montants ci-dessus peuvent être augmentés de façon ponctuel en cas d'hospitalisation du proche aidant.

Pour cela, ce dernier :

- Doit être une personne indispensable au soutien à domicile du bénéficiaire de l'APA,
- Ne peut pas être remplacé par une autre personne à titre non professionnel.

Cette majoration permet de financer des solutions de relais (ex : aide à domicile). En 2024, le montant maximum de la majoration est de 1 089,81 € par hospitalisation.

# Bon à savoir



## Les revenus pris en compte pour déterminer l'APA

Les ressources de la personne dépendante déterminent en partie le montant de sa participation financière.

Les revenus pris en compte sont ceux figurant sur l'avis d'imposition, les produits de placement à revenu fixe soumis à prélèvement libératoire, ainsi que les biens (hors résidence principale) ou capitaux ni exploités, ni placés.

En revanche, certains revenus ne sont pas pris en compte. Il s'agit notamment :

- Remboursement de soins liés à la maladie, la maternité, l'invalidité, à un accident du travail ou accordées par la couverture maladie universelle (CMU).
- Allocation de logement familiale (ALF), allocation de logement sociale (ALS) et aide personnalisée au logement (APL).
- Prime de déménagement.
- Indemnité en capital, prime de rééducation et prêt d'honneur versés à la victime d'un accident du travail.
- Prise en charge des frais funéraires par la CPAM en cas d'accident du travail suivi de mort.
- Capital décès.
- Rentes viagères constituées en votre faveur par un ou plusieurs de vos enfants ou constituées par vous-même ou votre époux pour vous prémunir contre le risque de perte d'autonomie.

- Apports financiers de vos enfants pour votre prise en charge liée à la perte d'autonomie.
- Retraite du combattant et pensions attachées aux distinctions honorifiques.

## Ressources non cumulables avec l'APA

L'APA ne peut pas se cumuler avec les prestations suivantes :

- Allocation simple d'aide sociale pour les personnes âgées.
- Aides des caisses de retraite.
- Aide financière pour rémunérer une aide à domicile.
- Prestation de compensation du handicap (PCH).
- Majoration pour aide constante d'une tierce personne.
- Prestation complémentaire pour recours à tierce personne (PC RTP).
- Toutefois, la personne percevant déjà la PC RTP peut déposer un dossier de demande d'APA pour pouvoir ensuite choisir entre ces 2 allocations celle qui lui convient le mieux.

## Récupération sur la succession

Les sommes versées au titre de l'APA ne font pas l'objet de récupération sur la succession des bénéficiaires.





## 2. La perte d'autonomie : les aides fiscales et sociales

Pour les personnes dépendantes 16

Pour l'emploi d'un salarié à domicile 18

Pour les aidants familiaux 20

# Pour les personnes dépendantes

## En établissement

### La réduction d'impôt sur le revenu pour les personnes en établissement

Quel que soit son âge, une personne dépendante peut bénéficier d'une réduction d'impôt égale à 25 %<sup>(1)</sup> des dépenses liées à la perte d'autonomie (prestations d'aide et d'assistance nécessaires aux actes de la vie quotidienne) et à l'hébergement (frais de nourriture et de logement) si elle réside dans un établissement assurant l'hébergement des personnes dépendantes. Les dépenses qui ouvrent droit à la réduction d'impôt sont les dépenses supportées par la personne, après déduction de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), dans la limite de 10 000 € annuelle par personne hébergée (soit une réduction de 2 500 €).

(1) Attention, 25 % des dépenses retenues dans la limite annuelle de 10 000 € par personne hébergée, soit une déduction maximale de 2 500 € par an.

## À domicile

### Le crédit d'impôt sur les équipements pour faire face à la perte d'autonomie

Ce crédit d'impôt s'applique pour les dépenses<sup>(2)</sup> d'acquisition ou de remplacement d'équipements conçus pour le maintien à domicile des personnes âgées et/ou handicapées dans leur résidence principale : rampes d'escaliers, baignoires à portes, barres d'appui...

(2) Pour le calcul du crédit d'impôt 2021, le plafond s'applique aux dépenses effectuées du 1<sup>er</sup> janvier 2016 au 31 décembre 2021 (soit une période de 5 années consécutives).

Le crédit d'impôt est égal à 25 % du montant des dépenses retenues dans la limite de 5 000 € pour une personne seule (célibataire, divorcée ou veuve) ou de 10 000 € pour un couple marié ou lié par un PACS. Le plafond est majoré de 400 € par personne à charge (200 € par enfant en résidence alternée).

Le crédit d'impôt s'applique au prix global (équipements et main d'œuvre). Une copie de la facture des travaux doit être jointe par le contribuable à sa déclaration de revenus.



# Pour l'emploi d'un salarié à domicile



## La réduction d'impôt sur le revenu pour l'emploi d'un salarié à domicile

Tout particulier, dépendant ou non, qui engage des dépenses pour des services à la personne rendus à son domicile (ou au domicile d'un de ses ascendants remplissant les conditions pour bénéficier de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie) a droit à une réduction d'impôt sur le revenu de 50 % des sommes restées à sa charge et dans la limite de plafonds\*.

\* Cf. le site [service-public.fr](http://service-public.fr)

### Les conditions pour en bénéficier

- L'emploi d'un salarié pour effectuer une des activités de services à la personne listées par la réglementation.
- Le recours à une association, une entreprise ou un organisme ayant reçu un agrément délivré par l'État et qui rend des services à la personne.
- Le recours à un organisme à but non lucratif d'aide à domicile, habilité au titre de l'aide sociale ou conventionné par un organisme de la Sécurité sociale (par exemple, un centre communal d'action sociale).

Pour bénéficier de l'avantage fiscal, il convient d'inscrire dans la déclaration de revenus les sommes dépensées (salaires + charges et/ou montant facturé par l'association, l'entreprise ou l'organisme) et de joindre l'attestation annuelle transmise par l'URSSAF et/ou la facture de l'association, organisme ou entreprise. La réduction d'impôt est égale à 50 % des dépenses engagées. Le plafond de dépenses retenu est de

12 000 € par an, plus 1 500 € par personne à charge, avec une limite de 15 000 € par an (soit une réduction d'impôt au plus de 7 500 €).

### L'exonération des cotisations patronales pour l'emploi d'un salarié à domicile

La rémunération d'une aide à domicile est exonérée de cotisations patronales de Sécurité sociale (cotisations patronales d'assurances sociales et d'allocations familiales) si vous remplissez l'une des conditions suivantes :

- Vous avez 70 ans ou plus.
- Vous vivez en couple avec une personne âgée de 70 ans ou plus.
- Vous avez un enfant âgé de moins de 20 ans en situation de handicap.
- Vous bénéficiez de la prestation de compensation du handicap (PCH), l'allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP) ou de la majoration pour tierce personne (MTP).
- Vous êtes bénéficiaire de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).
- Vous avez 62 ans ou plus et vous avez recours à l'assistance d'une tierce personne pour les actes ordinaires de la vie.
- Vous avez une carte d'invalidité à 80 % ou une carte mobilité inclusion invalidité.

Cette exonération ne concerne pas les cotisations patronales pour la retraite et la prévoyance complémentaire, l'assurance chômage, les cotisations accidents du travail, la contribution de solidarité autonomie et la participation formation continue qui restent dues. Pour bénéficier de l'exonération des cotisations patronales, il est nécessaire, à l'exception des particuliers employeurs d'au moins 70 ans, d'en faire la demande à l'URSSAF ou, en cas d'utilisation de chèque emploi service universel (CESU), au CNCESU (Centre National du Chèque Emploi Service Universel).

# Pour les aidants familiaux

Des aides fiscales sont également attribuées aux aidants (les enfants le plus souvent) qui prennent en charge une personne âgée en situation de perte d'autonomie.

## Les pensions alimentaires versées aux ascendants (si la personne ne vit pas avec vous)

Si vous aidez vos parents ou vos grands-parents, vous pouvez, sous certaines conditions, déduire de votre revenu les sommes correspondant à ces dépenses.

Pour cela :

- Le montant de la pension doit correspondre aux besoins de celui qui en bénéficie et aux ressources de celui qui la verse.
- Les pensions alimentaires déduites de votre revenu doivent être déclarées par le bénéficiaire.

## Hébergement d'une personne dépendante : déduction des avantages en nature

Si vos parents (ou grands-parents) vivent sous votre toit, la pension alimentaire est admise en déduction, sans justificatifs, à hauteur de 3 542 € par ascendant. Ce montant correspond à une année entière, il doit être réduit au prorata du temps d'hébergement. Pour les aidants, il est également possible de déduire une somme de 3 542 € pour l'accueil à domicile de manière permanente d'une personne âgée de plus de 75 ans,

autre qu'un ascendant. Dans ce cas, la personne recueillie ne doit pas bénéficier d'une pension alimentaire et son revenu imposable ne doit pas dépasser 10 838,40 € (plafond annuel pour une personne seule) et 16 826,64 € (pour un couple). Le revenu à prendre en compte est le revenu après déduction de l'abattement de 10 % pour les pensions et retraites et de l'abattement accordé aux personnes âgées.

## La majoration du nombre de parts pour les personnes titulaires de la carte d'invalidité

Quel que soit leur âge, les titulaires de la carte d'invalidité bénéficient d'une demi-part supplémentaire pour le calcul du quotient familial.

Si elles sont logées par un tiers (autre que le conjoint et les enfants à charge), elles peuvent être rattachées à leur foyer fiscal et comptent pour une part.





## 3. Les clés pour rester autonome

### Prévenir pour entretenir sa santé 24

- Nutrition et Alimentation 24
- Tabac et Alcool 26
- L'hypertension artérielle 27
- Stress, dépression 28
- Ralentissements physique et intellectuel 30

### Agir sur le bien-être 31

- Activité physique 31
- Apprendre à tout âge 32
- Le bien-être 33
- Se faire aider 33

# Prévenir pour entretenir sa santé

## Nutrition et Alimentation

### Attention aux excès de :

#### Cholestérol

Le taux de cholestérol sanguin dépend surtout du type de graisses que nous mangeons.

À retenir : le taux à ne pas dépasser est de 1,6 g / litre de sang.

#### Sucre

Votre plus grand ennemi, c'est le diabète... Ouvrez l'œil sur certains signes comme la soif, le besoin d'uriner, de grignoter, les malaises, les vertiges, la fatigue excessive. Les troubles de l'attention peuvent traduire une hyperglycémie.

À retenir : le taux normal de glycémie se situe à moins de 1g26 / litre.

#### Poids

Lorsqu'elle est importante, la surcharge pondérale peut provoquer après 60 ans des troubles vasculaires et moteurs.

### Prévention : faites-vous suivre...

À partir de 50 ans, il est recommandé de faire un examen annuel afin de contrôler le taux de cholestérol et de sucre dans le sang.

### Rapport taille/poids : comment s'y retrouver ?

Voici quelques chiffres que vous pouvez utiliser comme repères.

Bien sûr, un écart de 3 à 5 kg est considéré comme normal après 60 ans.

- Pour une personne de 1m 60, le poids normal est de 60 kg.
- Pour une personne de 1m 65, le poids normal est de 65 kg.
- Pour une personne de 1m 70, le poids normal est de 70 kg.

Toute surcharge pondérale supérieure de 15 à 20 kg et au poids normal représente un risque sérieux de complications.

#### Conseils pratiques

##### Pour bien s'alimenter :

- Manger de tout en petites quantités.
- Boire une bouteille d'eau par jour, même si l'on n'a pas soif.
- Maintenir trois repas quotidiens légers.
- Réduire les corps gras d'origine animale, le beurre, le fromage gras.
- Préférer les cuissons au four en papillote, à la vapeur, à l'autocuiseur.
- Se méfier des régimes amaigrissants miracles.



## Tabac et Alcool

### Le tabac et l'alcool sont source de nombreuses maladies et d'accidents...

C'est plutôt après 60 ans que les risques de maladies liées au tabac apparaissent.

Ils dépendent du nombre de cigarettes et de la durée de consommation.

- Le cancer (poumon, bronches, vessie, sein...).
- Des troubles de la circulation sévères au niveau des jambes (l'artériosclérose).
- Des troubles respiratoires (bronchite chronique, asthme...).

Les excès d'alcool sont plus fréquents qu'on ne le pense. L'addiction, parfois évidente, peut également s'installer insidieusement et se prolonger sans que l'on s'en aperçoive.

### Conseils pratiques

#### Pour préserver sa santé :

- Éviter les addictions.
- Arrêter de fumer le plus tôt possible et surtout avant 60 ans.
- Diminuer progressivement sa consommation et boire sans excès.
- En cas de véritable addiction à l'alcool : ne pas hésiter à avoir recours à un soutien médical, psychothérapeutique ou associatif.
- Dépendant ? Non dépendant ? Pour savoir, supprimez les boissons alcoolisées pendant 3 jours !

## L'Hypertension Artérielle

### Quelles sont les principales causes ?

L'hérédité n'est pas la seule explication. Une alimentation trop grasse ou trop salée, le tabac, l'alcool, la sédentarité, le stress peuvent entraîner un vieillissement prématuré des artères.

### Les conséquences de l'hypertension artérielle

L'hypertension fragilise les vaisseaux et favorise l'apparition d'accidents circulatoires en particulier cardiaques et cérébraux, à l'origine de pertes d'autonomie importantes.

### Peut-on prévenir ces troubles ?

Une solide prévention doit permettre de diminuer entre 30 et 40 % l'apparition de nombreuses maladies comme l'infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux et la maladie d'Alzheimer. Il est donc conseillé de vérifier régulièrement sa tension artérielle.

### Conseils pratiques

Les appareils récents d'autoprise de tension artérielle au poignet sont fiables et utilisables par tous.

- Le chiffre supérieur ne doit pas dépasser 14/9.
- Demandez un examen complet au moindre signe, même transitoire (vertiges, maux de tête, palpitations, petite paralysie même très brève).
- En général, le traitement de l'hypertension est simple et efficace, même s'il doit parfois être poursuivi sur une longue durée.



## Stress, dépression

### Stress = émotion

Le stress est la conséquence des efforts que fait chaque personne pour s'adapter à une situation nouvelle. Il est donc permanent mais n'est pas nécessairement négatif, il peut stimuler l'intelligence et la créativité ou résulter d'un événement heureux. Il devient nocif lorsque par son intensité ou sa chronicité il épuise un individu. Le stress est naturellement lié aux événements de vie et varie donc en fonction de l'importance et de l'intensité de ces derniers.

### Les troubles liés au stress

Un organisme soumis à un excès d'émotions réagit par des symptômes physiques (fatigue, douleurs digestives, articulaires, troubles de l'appétit et du sommeil) et surtout des troubles psychologiques (anxiété, dépression).

### Attention : stress et dépression sont souvent liés

La dépression se caractérise par :

- l'anxiété et la tristesse,
- la fatigue physique et intellectuelle,
- le désintérêt.

Après 60 ans, ces troubles sont souvent associés à d'autres signes (insomnies, troubles de la mémoire, douleurs, problèmes digestifs...) qui parfois égarent patients et médecins.

### Conseils pratiques

Le dépistage de la dépression relève parfois de la compétence de spécialistes.

Plus de 80 % des états dépressifs peuvent être soignés avec un traitement relativement simple.

Le traitement est à la fois médicamenteux et psychologique. Bien des symptômes considérés à tort comme inéluctables au cours du vieillissement, les « coups de vieux », sont en réalité des états dépressifs.

### Le saviez-vous ?

La dépression touche 15 % des français et plus de 20 % des seniors.

Seul 1 dépressif sur 5 est dépisté, suivi et traité.

## Ralentissements physiques et intellectuels

### Comment se concrétisent ces ralentissements ?

Souvent insidieux à leur début, ils entraînent des perturbations de la vie quotidienne trop fréquemment banalisées par l'entourage. Pourtant, il est important de les repérer tôt, car si certains n'occasionnent qu'un léger handicap, d'autres peuvent entraîner une perte d'autonomie.

### Quelles sont les maladies responsables ?

- les rhumatismes,
- les maladies neurologiques comme la maladie de Parkinson (diminution des activités motrices),
- les états dépressifs,
- les maladies de type « Alzheimer » : perte progressive de la mémoire et troubles du jugement. Un dépistage simple peut freiner et même stopper ces ralentissements.

### Conseils pratiques

- **Entretenir ses muscles et articulations en privilégiant la marche.**
- **Se méfier des pertes de mémoire dont les causes sont variables mais rarement graves.**
- **À partir de ces symptômes, faire appel aux spécialistes qui existent dans chaque ville pour des évaluations simples et si besoin, un suivi adapté.**
- **Répondre aux offres de dépistage ou de bilan de santé.**
- **Appeler l'assistance de votre contrat Assurance Autonomie ou Safir Plus Revenus et bénéficier immédiatement des conseils prévention et santé au quotidien.**

### Le saviez-vous ?

Les troubles graves de la sénilité n'atteignent que 10 % de la population de plus de 65 ans, mais un quart des septuagénaires tirerait profit d'un premier dépistage simple effectué par le médecin généraliste ou un spécialiste.

# Agir sur le bien-être

## Activité physique

Moins d'un tiers des seniors pratique une activité physique régulière, alors que ses bienfaits après 60 ans sont avérés.

L'activité physique doit être une distraction, en aucun cas une contrainte.

### Les actifs vivent en meilleure santé et plus longtemps

Un exercice fréquent, mais sans excès, suffit. Certaines activités : jardinage, travaux domestiques sont également bénéfiques.

### L'activité physique modérée

- Pratiquer une activité physique modérée permet d'économiser le cœur, avec assez peu de contre-indications cardiovasculaires.
- Adaptée aux capacités de chacun, cette activité aide à maintenir un poids correct, elle assouplit les vaisseaux, abaisse la fréquence cardiaque, entraîne une baisse de la pression artérielle (une demi-heure de marche quotidienne peut suffire à diminuer d'un point la tension maximale).
- Elle ralentit le vieillissement des muscles et des os en aidant au maintien de la densité osseuse en particulier chez les femmes après la ménopause. La mobilisation des articulations entretient les cartilages : charpente osseuse et muscles ainsi renforcés facilitent la stabilité.
- Elle permet une meilleure irrigation et active le cerveau, améliore l'attention, la vigilance et la concentration avec un effet positif sur le sommeil et l'équilibre général. Par ailleurs, elle favorise les contacts et anime la vie sociale.

## Apprendre à tout âge

Entretenir sa forme physique est indispensable, mais le « mental » est tout aussi important.

L'arrêt des activités professionnelles, qui font intervenir à des degrés divers la réflexion, le raisonnement, la mémoire, doit être compensé par de nouvelles formes d'exercice intellectuel.

| On ne vieillit pas tant que l'on a des projets.

### **La sédentarité mentale : « attention danger »**

Elle fait vieillir le cerveau prématurément. Comme beaucoup d'organes, plus le cerveau est sollicité, mieux il se maintient.

### **Apprendre et transmettre**

L'avance en âge peut correspondre au démarrage d'une nouvelle vie, harmonieuse et épanouissante. Préserver le plus longtemps possible la curiosité, l'enthousiasme et la créativité est une nécessité.

### **Le temps libre**

Il permet de s'adonner à de nouveaux centres d'intérêt, à tout âge.

Les loisirs « utiles », comme la reliure, l'encadrement de tableaux ou les activités proposées par diverses associations sont gratifiantes et encourageantes. Pourquoi ne pas découvrir de nouveaux « hobbies » ou y consacrer plus de temps ?

### **Un temps pour les autres**

Se mettre aux services de personnes en difficulté ou d'associations évite le repli sur soi et relativise les petits problèmes.

Écoute, aide matérielle, soutien scolaire, alphabétisation, action humanitaire, les besoins sont immenses et chacun peut s'engager selon ses capacités et ses connaissances particulières.

## Le bien-être

Il n'y a pas de règles, chacun le cultive à son gré et avec sa propre fantaisie.

Cependant l'âge et l'expérience permettent d'acquérir une maîtrise plus subtile de l'existence et facilitent la recherche « des petits bonheurs » du quotidien.

Très concrètement, le bien-être passe également par l'accomplissement de « petites choses », de gestes en apparence anodins mais en réalité d'une grande importance : par exemple rester soigné et élégant à tout âge, décorer son intérieur, ne serait-ce qu'en garnissant un vase, se faire son repas et dresser la table simplement mais avec goût.

Soigner la présentation, varier les menus, tester de nouveaux produits, multiplier les invitations simples, et s'offrir de temps en temps une sortie conviviale.

### **Se faire aider**

Les tâches matérielles se font souvent plus lourdes avec l'âge. Les démarches administratives paraissent compliquées...

Des services existent mais certaines personnes hésitent à solliciter de l'aide et demander des conseils. N'hésitez pas à demander une aide ponctuelle à des proches ou des professionnels.



## 4. L'obligation alimentaire envers ses parents

Ce que dit la loi 36

Les personnes concernées 37

Un montant déterminé  
au cas par cas 39

# Ce que dit la loi



## L'obligation alimentaire en bref

L'obligation alimentaire (ou pension alimentaire) est une aide matérielle qui est due à un proche sans ressources suffisantes.

L'obligation alimentaire est inscrite au Code civil (articles 205 à 211). Elle peut être déterminée à l'amiable entre les enfants eux-mêmes ou, à défaut, être dictée par le Juge aux Affaires Familiales en cas de désaccord.

Pour pouvoir bénéficier de l'obligation alimentaire, il faut que le parent ne puisse plus subvenir seul à ses besoins : dépenses de nourriture, de logement, de chauffage, de santé...

En pratique, l'obligation alimentaire est souvent mise en œuvre lorsqu'un ascendant quitte son domicile pour un établissement médical ou une maison de retraite. En effet, le coût mensuel de l'hébergement en établissement est très souvent supérieur aux revenus des personnes devant l'acquitter (de 1500€ à 4500€ mois\*).

\* Y compris des interventions d'aidants professionnels - Revenu Risques n°78 juin 2009.

# Les personnes concernées

## Qui est concerné ?

### L'obligation alimentaire est due pour :

- Les conjoints entre eux (même en cas de séparation, de certains divorces ou de rupture de la vie commune),
- Les enfants, parents et grands-parents entre eux,
- Les beaux-parents, leurs gendres et leurs belles-filles entre eux.

Toutefois, l'obligation envers les beaux-parents cesse en cas de divorce ou au décès de l'époux qui créait le lien d'alliance, en l'absence d'enfant commun ou si les enfants sont tous décédés.

### La procédure

Quand les parties concernées ne parviennent pas à trouver d'accord, la demande est en général faite par l'ascendant dans le besoin auprès du Juge aux Affaires Familiales du Tribunal de Grande Instance où il demeure. Les hôpitaux, les maisons de retraite, les présidents des Conseils Généraux peuvent également demander directement l'intervention de la justice pour obtenir le paiement de leurs factures ou le remboursement des sommes versées au titre de l'aide sociale.

### Les personnes dispensées

Lorsque le créancier (qui réclame l'aide alimentaire) a lui-même manqué gravement à ses obligations envers le débiteur (à qui on réclame l'aide), le juge peut décharger celui-ci de tout ou partie de la dette alimentaire.

Les enfants qui ont été retirés de leur milieu familial par décision judiciaire durant une période d'au moins 36 mois cumulés avant l'âge de 12 ans sont, sous réserve d'une décision contraire du Juge Aux Affaires Familiales, dispensés de fournir cette aide alimentaire.



## Un montant déterminé au cas par cas

### Quel est le montant de l'obligation alimentaire ?

Son montant varie en fonction des ressources de celui qui la verse et des besoins du demandeur. Aucun montant n'est fixé par la loi, il est simplement précisé que le montant de la pension doit être déterminé en tenant compte des besoins du bénéficiaire et de l'état de fortune de celui qui la verse (article 208 du Code civil).

La pension versée reste révisable en fonction de l'évolution de la situation de l'enfant (retraite, chômage...) et du parent à charge.

La pension alimentaire versée aux ascendants peut être déduite des revenus. Il appartient néanmoins au contribuable qui souhaite bénéficier de cette déduction d'apporter la preuve que la pension a bien été versée et que son montant correspond aux besoins de celui qui la reçoit.

Si vous avez recueilli sous votre toit un ascendant sans ressources, vous pouvez déduire de vos revenus, sans avoir à fournir de justificatifs, une somme jusqu'à 3542 € à titre d'avantages en nature.

# Contactez-nous

Nos conseillers  
se tiennent à  
votre disposition

Par téléphone  
**09 74 50 1234**  
(appel non surtaxé)

En agence  
Accédez directement à la liste  
des agences sur  
[www.ag2ramondiale.fr/agences](http://www.ag2ramondiale.fr/agences)

Site internet  
[www.ag2ramondiale.fr](http://www.ag2ramondiale.fr)

**AG2R LA MONDIALE**  
14-16, bd Malesherbes  
75008 PARIS  
[www.ag2ramondiale.fr](http://www.ag2ramondiale.fr)

**GIE AG2R** - Membre d'AG2R LA MONDIALE -  
14-16, boulevard Malesherbes 75008 PARIS -  
801 947 052 RCS PARIS.

