

Les jeunes aussi vieilliront

Bien que le troisième âge paraisse être une histoire lointaine, il faudrait déjà commencer à le préparer aujourd'hui. Explications



Il s'avère primordial de «se maintenir en forme, de prendre soin de son corps, mais aussi de son esprit, car l'un ne va pas sans l'autre», selon Pierre Vonlanthen, étudiant en médecine. Héroïse Hess

Prévoyance L Vieillir c'est avoir mal aux lombaires ou demander un thé verveine, mais c'est aussi être prévoyant. Santé physique et mentale, finances, des spécialistes évoquent les meilleurs moyens d'envisager le troisième âge qui arrivera, selon nos aïeux, «plus vite que ce que l'on croit».

«Pas de formule miracle», argue Pierre Vonlanthen, 26 ans et

étudiant en médecine en dernière année. Une alimentation équilibrée et des activités sportives sont à respecter: «Avant 30 ans, on est en bonne santé, donc on néglige ces critères, mais on peut arriver à un moment où il est trop tard pour rattraper le retard engrangé.» A l'heure où stopper le vieillissement relève encore de la science-fiction, il s'avère indispensable selon l'étudiant en médecine de «se maintenir en forme, de prendre soin de son corps, mais aussi de son esprit, car l'un ne va pas sans l'autre».

Pour Corina André Robert, assistante sociale pour Pro Senectute Broye, «vieillir est un processus dont il ne faut pas avoir peur». Toutefois, selon elle, il est «primordial de s'y préparer au mieux, notamment dans ses liens de proximité». La solitude, selon la spécialiste, «est un facteur qui peut être évité en s'entourant de ses proches, surtout à un âge où l'on vit de nombreux deuils».

Autre facteur, souvent négligé, mais qui a son impact à l'arrivée dans la vieillesse, le côté financier: «La situation à la retraite pour les petits et moyens revenus change énormément. Certains ne reçoivent plus que 60% de leur ancien revenu. Il est donc nécessaire d'y réfléchir», explique l'assistante sociale.

Finances à anticiper

La problématique de l'AVS demeure, encore aujourd'hui, un sujet sensible pour les retraités. Pour Yohan Büschi, conseiller en patrimoine de 27 ans, l'une des solutions réside dans une bonne planification de ses finances pour sa retraite, et ce, dès la vingtaine. «Ça peut paraître trop anticipé, mais plus on s'y prend tôt, plus les sommes investies sont réparties dans le temps», selon le conseiller qui évoque aussi la problématique des couples mariés ne recevant qu'une rente et demie pour deux de l'AVS.

«Si l'on veut avoir le même confort de vie à la retraite que celui que l'on a quand on est professionnellement actif, il est fortement conseillé, si on en a les moyens, de faire un troisième pilier, explique Yohan Büschi. Audelà des déductions fiscales avantageuses, une cotisation de cent francs par mois commencée à 25 ans, avec des intérêts à 4%, reviendrait à un capital final supplémentaire d'un peu plus de 115 000 francs à la retraite.»

Afin d'éviter les mauvaises surprises financières, de rester en forme autant physiquement que mentalement, la préparation pour la vieillesse commence déjà à l'heure de la jeunesse.

<<La situation à la retraite pour les petits et moyens revenus change énormément>>

Corina André Robert