



La retraite : Conserver sa
santé ... et son patrimoine

Introduction

par M. Laurent Pralong, Membre
du Lions Club La Veveyse

Sommaire

- La cession de son patrimoine à ses enfants :
Quel impact sur les prestations complémentaires ?
Me Michel Mooser
- Manger plus pour bien vieillir
Dr Anne-Catherine Barras
- Les composantes d'une facture pour un séjour en EMS
M. Renaud Gauderon

Manger PLUS pour bien vieillir

Nutrition senior

Anne-Catherine Barras,

médecin cheffe adjoint, Département médecine et spécialités HFR, 21.06.2023



Plan

Quelques concepts théoriques :

- Evolution du poids et de la composition corporelle
- Sarcopénie
- Dénutrition

Qu'est-ce qu'on peut faire ???

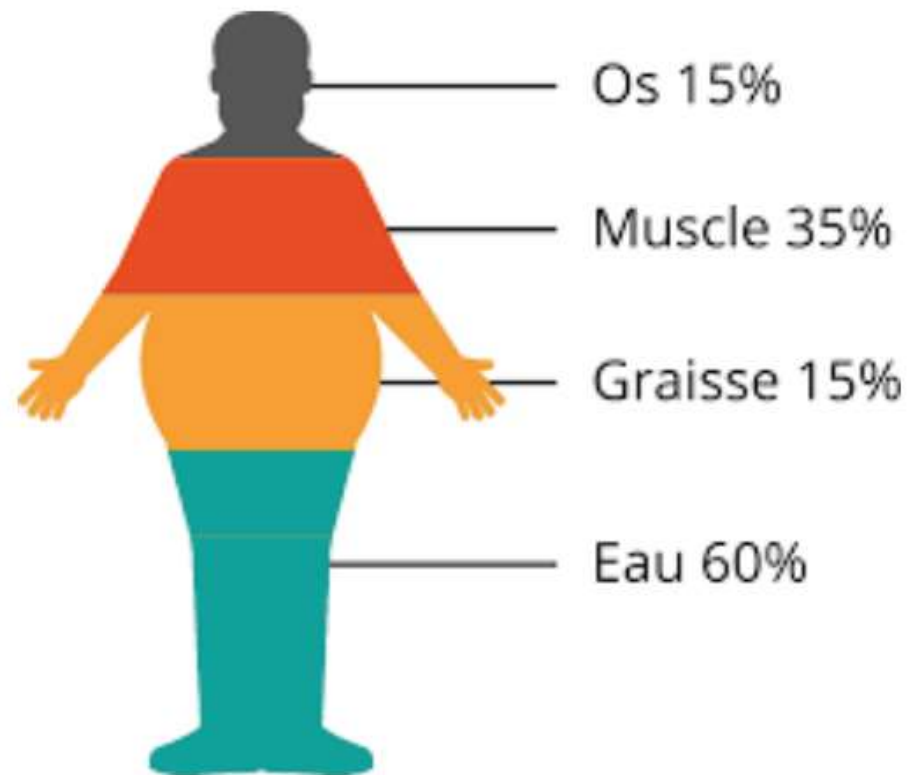
- Facteurs de risque
- Facteurs protecteurs



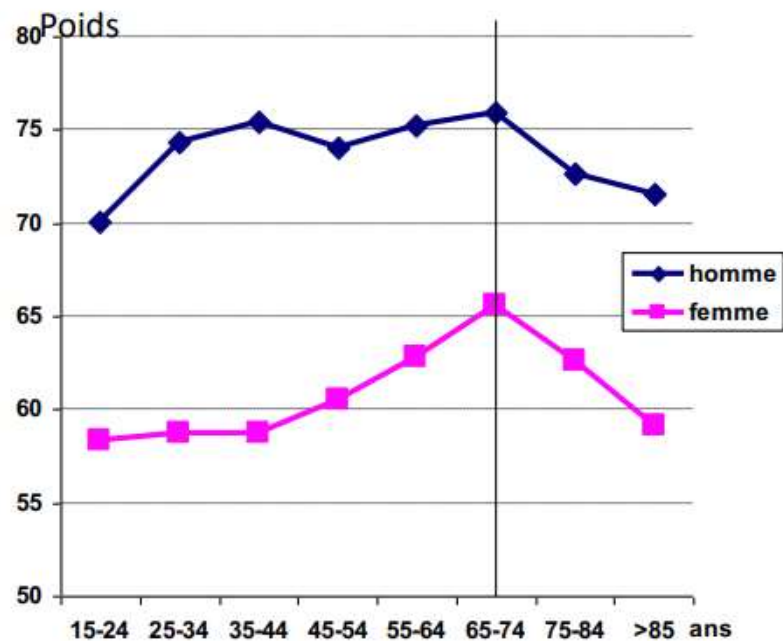


1. Le besoin de boire et de manger : nécessité pour chaque individu, d'entretenir son métabolisme afin de produire de l'énergie, de construire, maintenir et réparer les tissus.

Répartition du poids / composition corporelle



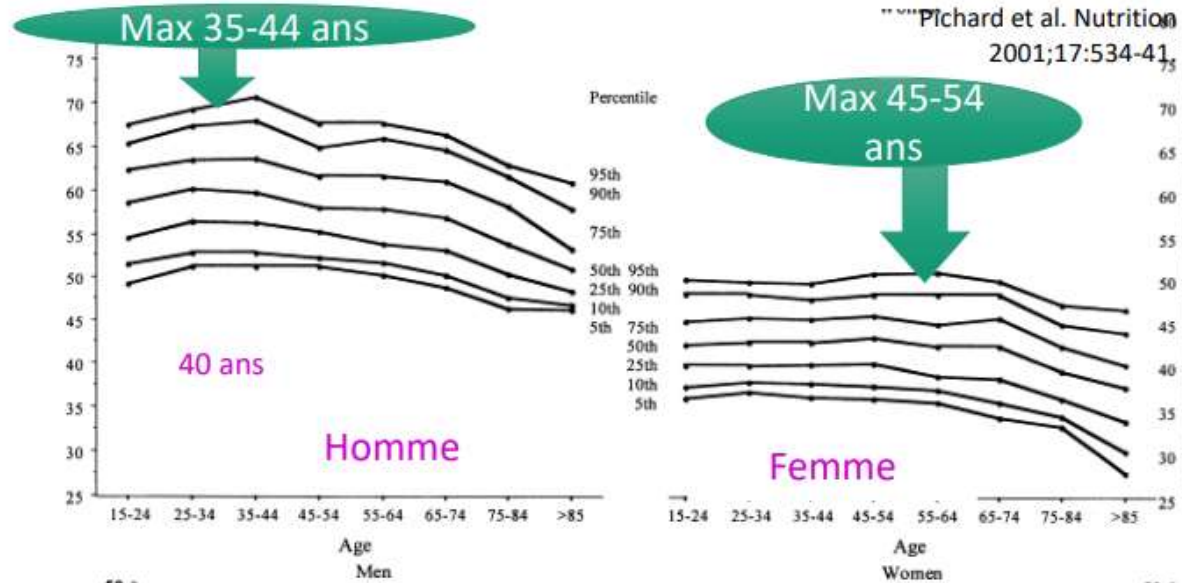
Evolution pondérale au cours de la vie



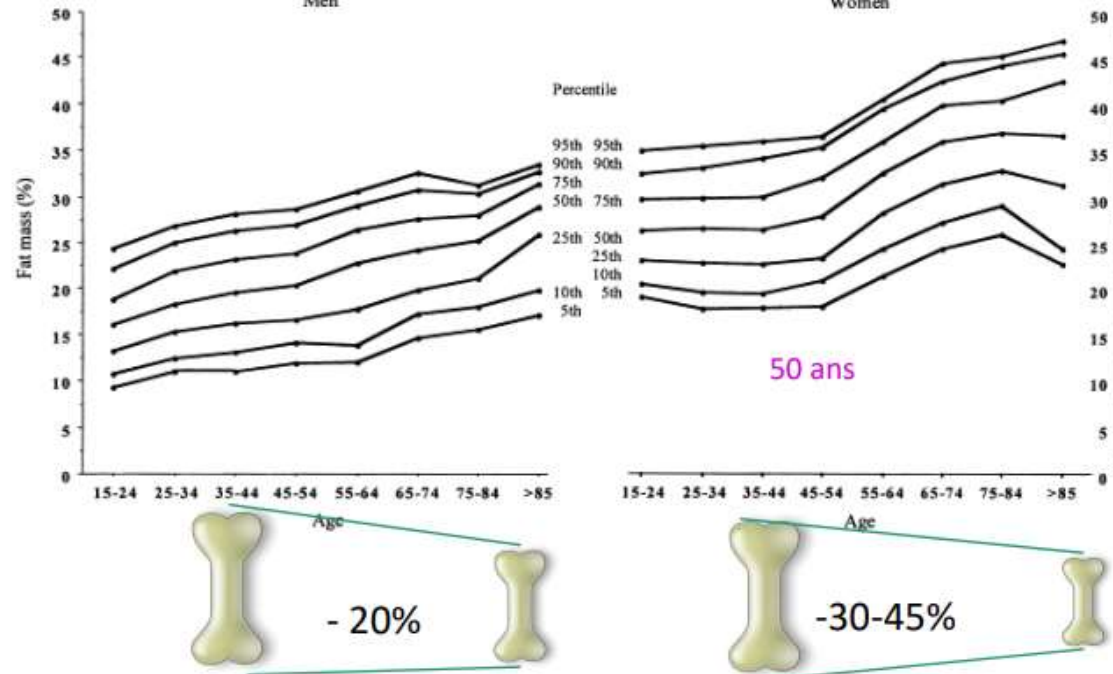
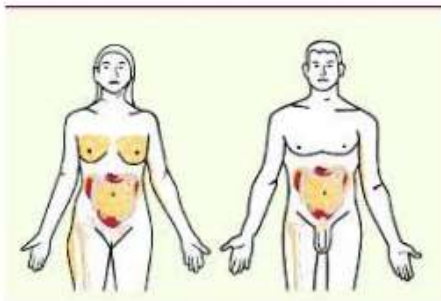
2735 hommes / 2490 femmes
15 à 98 ans
Bonne santé
Indépendants
Mesure de la composition corporelle par BIA

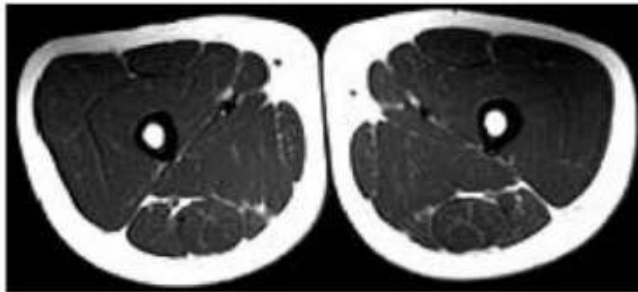
Perte de poids
après 70 ans

Muscle

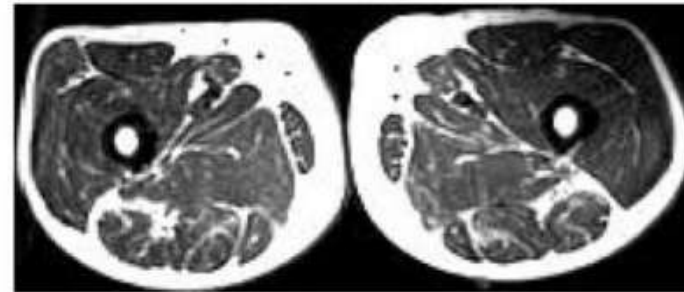


Masse grasse





Age: 25 ans
IMC : 31,7
Surface musculaire: 398 cm²
Surface grasseuse: 6 cm² (1,5 %)

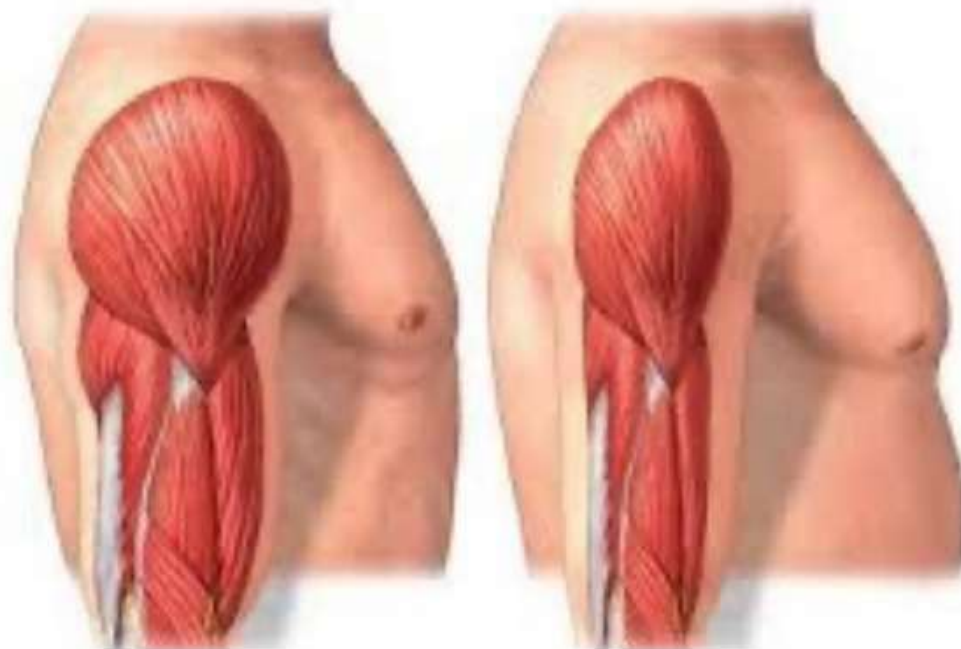


Age : 65 ans
IMC : 31,9
Surface musculaire : 292 cm²
Surface grasseuse : 53 cm² (15,3 %)

Sarcopénie = affaiblissement du muscle

Accentuation de la
perte de masse
musculaire

→ Involution graisseuse
des cellules musculaire



Sarcopénie

Prévalence (étude NHANES III, USA) adultes de plus de 60 ans :

 59 % sarcopénie modérée, 10 % sévère

 45% sarcopénie modérée, 7% sévère

Conséquences : des actes de la vie quotidienne deviennent difficiles

- Marcher 800 m
- Se lever d'une chaise
- Porter 5 kg
- Préparer à manger

*Aucun déclin n'est plus dramatique
que la perte de masse maigre, I.
Rosenberg*

Dénutrition - Définition

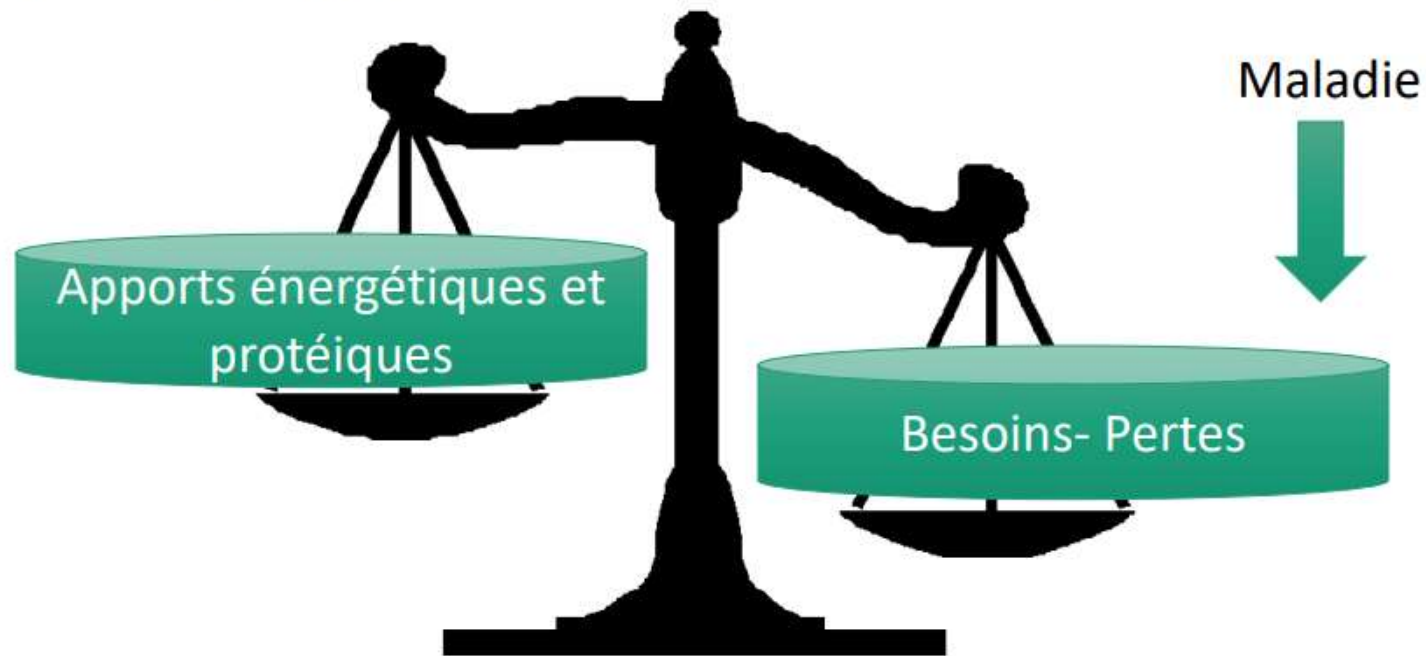
Définition :

Perte de poids involontaire

5% sur 1 mois ou 10% en 6 mois ou plus

Dénutrition - Définition

Dénutrition = Désassimilation



Dénutrition de la personne âgée - Conséquences

Sarcopénie

- dépendance
- chute et fractures
- dégradation de la qualité de vie

Augmentation de la Morbi-/Mortalité

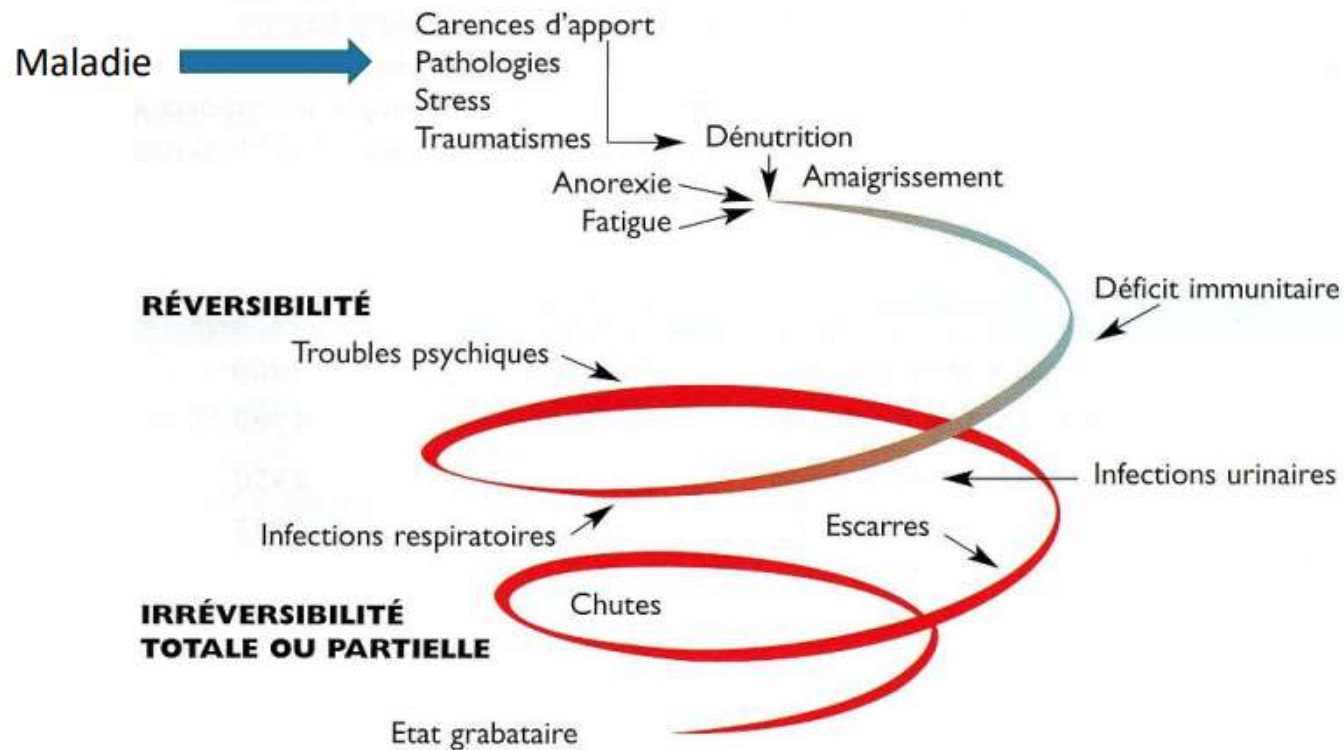
Fragilisation osseuse

Risque infectieux

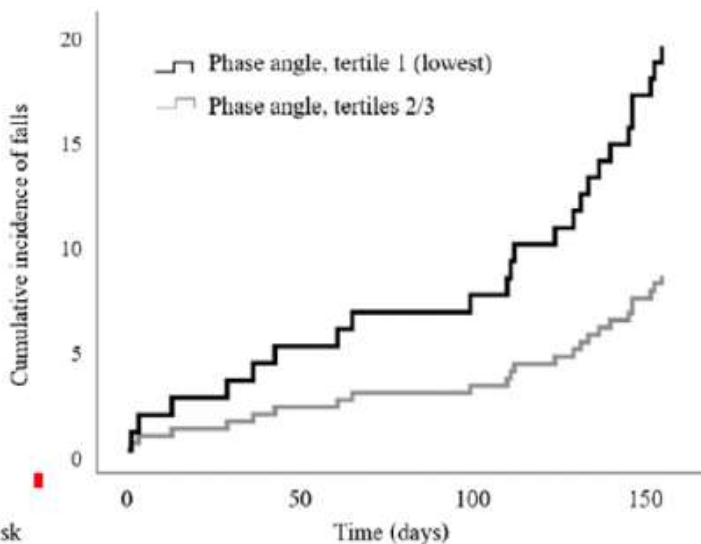
Escarres

- Dénutrition -> 7,3 % escarres
- > double la fréquence

La spirale infernale de la dénutrition



Risque de chute



No. at risk	0	50	100	150
Tertile 1	60	58	57	48
Tertiles 2/3	145	141	139	133

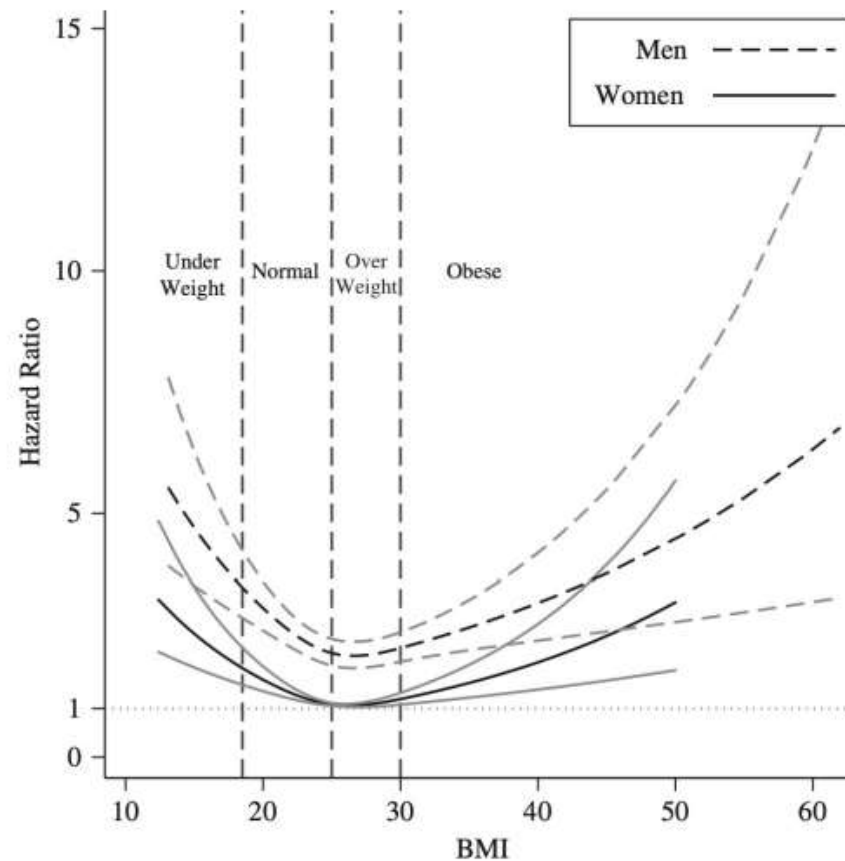
Figure 2 Cumulative incidence function curve of participants in tertile 1 (lowest phase angle) compared with those in tertile 2 and 3 (middle or highest phase angle). The number of participants at risk at a time point is the number of participants who stay in the study at that time point; that is, how many participants have not had events before the time point.

K. Uemura, Gerontology 2019

Que faire pour rester en forme ?



Fourchette de poids normale plus haute

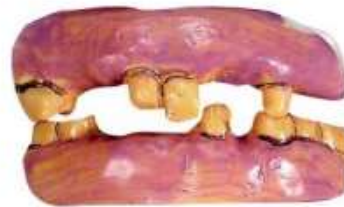


BMI = poids / Taille au carré

Figure 1. Hazard ratios of all-cause mortality according to body mass index (BMI) in men and women aged 70 to 75 (lines are 95% confidence intervals).

Flicker 2010

Attention aux facteurs de risque



Bien se nourrir : Besoins nutritionnels

Légèrement abaissé en kcal
Augmenté en nutriments

Adulte :

30 kcal/kg

0,8 g protéine/kg

Exemple : personne de 70 kg

2400 kcal

56 g protéines

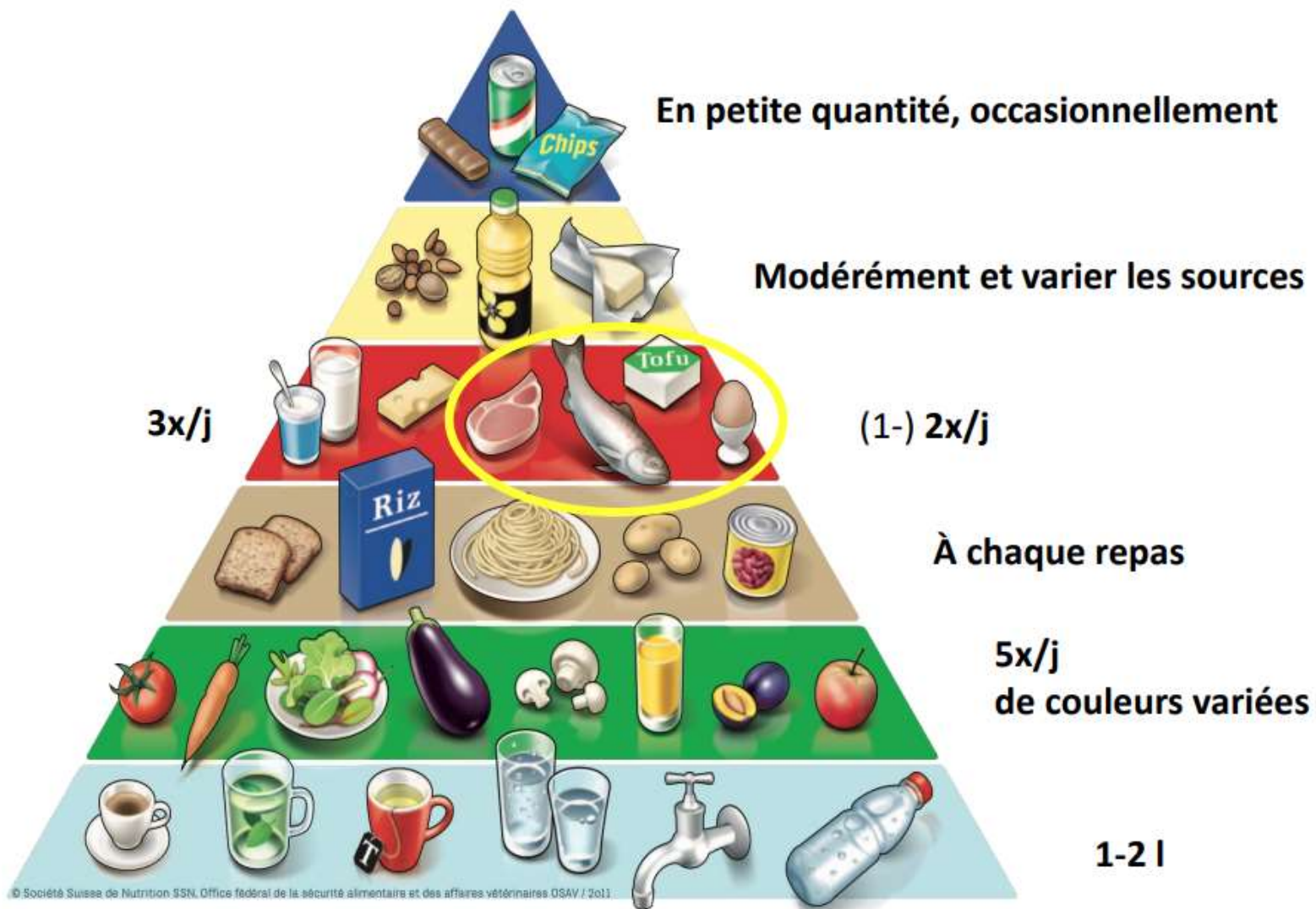
Sénior

25-30

1-1,2 g protéine/kg

2000 kcal

84 g protéines



L'assiette équilibrée



du senior fragilisé...



Protéines

Où les trouver ?

- viande
- Légumineuses (lentilles, soja,...)
- Produits laitiers
- Œufs



Augmenter l'efficacité des protéines : Bouger pour favoriser la synthèse

Quelques exemples de source de protéines

Fromage pâte dure :

30 g => 7-11 g



Lentilles

100 g => 24 g



Viande

100 g => 22-26g



Lait de vache	2 dl (1 verre)	7 g
Yogourt	150-200 g (1 pot)	5-8 g
Séré maigre	125 g (½ pot)	14 g
Séré à la crème	125 g (1 pot)	9 g
Blanc battu	150-200 g (1 pot)	13-17 g
Cottage cheese	100 g (½ pot)	11-13 g
Mozzarella	60 g (env. 1/3 de boule)	11 g
Sérac / ricotta	100 g	8-14 g
Formaggini	70 g	9 g
Fromage à pâte molle, p. ex. brie, camembert, tomme ou gorgonzola	60 g	12 g
Fromage à pâte mi- dure ou dure, p. ex. tilsit, emmental, appen- zeller, gruyère, sbrinz, parmesan, fromage d'alpage tessinois	30 g (taille d'une petite boîte d'allumettes)	7-11 g
Parmesan râpé	30 g (env. 4 c. à s.)	10-11 g
Volaille	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	22-26 g
Viande de bœuf, de veau, de porc ou d'agneau	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	20-24 g

Viande séchée, p. ex. viande des Grisons, viande séchée du Valais, viande séchée du Tessin, bresaola, Mostbröckli	30 g (env. 5 tranches de viande des Grisons)	10-12 g
Jambon, p. ex. jambon de derrière ou de devant	60 g (env. 2-3 tranches de jambon de derrière)	11 g
Saucisse à rôtir, cervel- las, saucisse de Vienne	50-70 g de saucisse à griller ou de cervelas (env. ½ pièce)	7-9 g
Luganiga, cotechino, salsiccia	70 g	12-13 g
Saucisson vaudois	60 g	10 g
Charcuterie	30 g (env. 4-5 tranches)	4 g
Salami, coppa	30 g (env. 7-8 tranches de salami)	7 g
Perche, corégone, truite, brochet	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	18-21 g
Saumon, morue, limande, flétan, dorade	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	19-22 g
Thon	100-120 g (1 morceau de la taille de la paume)	23-28 g
Anchois, sardines à l'huile	100-120 g	25-30 g
Œufs	100-150 g (2-3 pièces)	12-18 g

A.-C. Barras, nutrition senior

Activité physique et santé pour les aînés



INRAE 19/06/2013

AÎNÉS



OU



30 minutes par jour

DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR PLUSIEURS JOURS DE LA SEMAINE

INTENSITÉ MOYENNE



INTENSITÉ ÉLEVÉE



Bénéfice accru par un entraînement complémentaire:

- DE LA FORCE
- DE L'ÉQUILIBRE
- DE LA SOUPLESSE
- DE L'ENDURANCE

2 x 15

3 x 10

10'000 pas

« Le Créateur,
en obligeant l'homme à manger pour **vivre**,
l'y invite par **appétit**
et l'en récompense par le **plaisir** »

Anthelme Brillat Savarin, 1825



MERCI pour votre attention





www.sge-ssn.ch

Références

Société Suisse de Nutrition : <https://www.sge-ssn.ch/fr//>

Société Suisse de Nutrition Brochures thématiques sénior : c

Site Alimentation et Sénior de l'Etat de Fribourg : <https://www.fr.ch/sante/prevention-et-promotion/alimentation-et-mouvement-des-seniors-de-65-ans-et-plus>

Office fédéral du sport : Recommandation d'activité physique pour les sénior : <https://www.hepa.ch/fr/bewegungsempfehlungen.html#ui-collapse-422>



**Groupe bénévole de la
Veveyse**

15 novembre 2023

**La cession de son
patrimoine à ses enfants :
quel impact sur les
prestations
complémentaires?**

Michel Mooser

Plan

Introduction

- I. La cession volontaire de son patrimoine en général
- II. Le mode de calcul des prestations complémentaires en général
- III. La prise en compte de la fortune (existante ou dessaisie)
- IV. Le remboursement des prestations complémentaires
- V. Illustrations

Introduction

Une nouvelle réglementation introduite dans le cadre de la Réforme des prestations complémentaires, entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2021.

Qui confirme pour l'essentiel la réglementation antérieure, mais introduit des nouveautés telles que la prise en compte d'un **seuil d'entrée** et l'**obligation de remboursement**.

Introduction

La prise en compte de la fortune et d'une éventuelle cession s'inscrivent dans le cadre de la **planification patrimoniale** (et successorale).

Souvent, la cession volontaire de son patrimoine à ses enfants apparaît comme un impératif absolu, au vu du risque de voir ce patrimoine mis à contribution pour subvenir aux charges de l'EMS.

Chaque cas doit être analysé pour lui-même.

I. La cession volontaire de son patrimoine en général

1. Les séjours en EMS ne constituent pas la règle.

5,4% des personnes de plus de 65 ans ;

17% des personnes de plus de 80 ans.

Durée moyenne : 18 mois.

2/3 des personnes vivant en EMS bénéficient des PC ou des subventions FA.

I. La cession volontaire de son patrimoine en général

Mais les coûts globaux de l'EMS (qui varient notamment du degré de dépendance, s'agissant du prix des soins) demeurent très élevés (Fr. 13'000.-- pour les cas très lourds, Fr. 9'000.-- par mois pour les cas moyens).

Le résidant est amené à supporter une partie des coûts des soins ainsi que les frais d'accompagnement et le prix de la pension.

I. La cession volontaire de son patrimoine en général

2. La cession volontaire de son patrimoine conduit, pour les cédants, à une réduction de leur liberté économique, pour les cessionnaires, à une augmentation de leur patrimoine.
3. La cession a des incidences dans de nombreux autres domaines, tels qu'en droit successoral (libéralités entre vifs), en droit des poursuites ou en droit fiscal.

II. Le mode de calcul des PC en général

Un soutien étatique subsidiaire, qui n'intervient qu'après qu'une partie des revenus et de la fortune aient été mis à contribution.

1^{er} principe : l'introduction d'un seuil d'entrée.

Fortune déterminante > 100/200 : pas de PC

- Pour l'immeuble habité : pas pris en compte
- Pour les autres immeubles : valeur de répartition (155% VF)
- Déduction faite de la dette hypothécaire

II. Le mode de calcul des PC en général

2^{ème} principe : la comparaison des revenus déterminants et des dépenses reconnues

Revenus déterminants > dépenses reconnues : pas de PC

Revenus déterminants < dépenses reconnues : PC pour la différence

II. Le mode de calcul des PC en général

Revenus déterminants

1. Revenus effectifs
(AVS, 2^{ème} pilier, etc)
2. Revenus fictifs : VL
+ 1/5 fortune déterminante

Dépenses reconnues

1. En EMS :
taxe journalière
+ dépenses personnelles
+ caisse-maladie
2. A domicile :
besoins vitaux
+ loyer
+ caisse-maladie

III. La prise en compte de la fortune (existante ou dessaisie)

Fortune déterminante (assimilée à concurrence de 1/5 du revenu)

1. Fortune effective (capitaux, immeubles VF/VR, autre)
- + 2. Fortune dessaisie
 - = capitaux
 - + immeubles VR
 - ./. contre-prestations
 - ./. amortissement annuel (10)

III. La prise en compte de la fortune (existante ou dessaisie)

./ 3. Déductions

- Dettes (hypothécaires)
- Franchise ordinaire
(30/50 pour les PC, 200/400 pour les FA)
- Franchise immobilière (si habité ; 112.5/300)

IV. Le remboursement des PC

Les prestations légalement perçues doivent être restituées à charge de la succession après le décès du bénéficiaire ; la restitution est seulement exigible pour la part de la succession supérieure à Fr. 40'000.-- ; pour les couples, l'obligation de restituer prend naissance au décès du conjoint survivant.

IV. Le remboursement des PC

Ne concerne que les PC, non pas les FA, versées postérieurement au 1^{er} janvier 2021.

En principe, la fortune dessaisie n'est pas prise en compte.

Prudence pour les héritiers (répudiation éventuelle).

V. Illustrations

1. Personne seule admise en EMS, sans dessaisissement

Homme 75 ans, veuf.

Propriétaire d'un immeuble (VV 800 ; VF 420 ; dette 300 ; loué à des tiers 21'600/an) et de capitaux (100).

Admis en EMS ; coût à supporter 5'890.--/mois.

V. Illustrations

1. Personne seule admise en EMS, sans dessaisissement

Revenus effectifs :

- Rente AVS	24'000.--
- Revenus 2 ^{ème} pilier	36'000.--
- Produit des capitaux	1'000.--
- Location	<u>21'600.--</u>
Total	82'600.--

V. Illustrations

1. Personne seule admise en EMS, sans dessaisissement

Charges effectives :

- EMS	70'680.--
- Intérêts hypothécaires	6'000.--
- Frais entretien immeuble	<u>4'200.--</u>
Total	80'880.--

V. Illustrations

1. Personne seule admise en EMS, sans dessaisissement

1^{ère} étape : prise en compte de la fortune comme élément du revenu déterminant.

V. Illustrations

	PC	FA
Capitaux	100'000	100'000
Immeuble (VR, 155% VF)	<u>651'000</u>	<u>651'000</u>
Fortune brute	751'000	751'000
./. Dette hypothécaire	300'000	300'000
./. Franchise individuelle	30'000	200'000
./. Franchise immobilière	<u>0</u>	<u>0</u>
Fortune nette	421'000	251'000

V. Illustrations

Attention : le seuil d'entrée est atteint : pas de PC

Fortune nette	421'000	251'000
Part assimilée à du revenu :	<u>X 20%</u>	<u>X 20%</u>
	84'200	50'200

V. Illustrations

1. Personne seule admise en EMS, sans dessaisissement

2^{ème} étape : calcul des PC et des subventions FA.

V. Illustrations

Revenus déterminants

- Effectifs	82'600	82'600
- Fictifs	84'200	50'200
	<u>166'800</u>	<u>132'800</u>

Dépenses reconnues

- Forfait taxe journalière	57'600	70'686
- Dépenses personnelles	3'840	3'840
- Assurance-maladie (forfait)	3'000	3'000
- Frais d'entretien immeuble	4'200	4'200
- Intérêts hypo (effectifs)	6'000	6'000
	<u>74'640</u>	<u>87'727</u>

V. Illustrations

Revenus déterminants > Dépenses reconnues :
pas de PC, pas de FA

Coût effectif : 80'880 ; revenus effectifs : 82'600.

V. Illustrations

2. Personne seule admise en EMS, avec dessaisissement

Même situation, mais immeuble cédé en 2022 au fils du résidant, qui a accordé à son père un usufruit et repris la dette hypothécaire.

1^{ère} étape : prise en compte de la fortune comme élément du revenu déterminant.

V. Illustrations


		PC	FA
a. Fortune existante			
- Capitaux		100'000	100'000
b. Fortune fictive (dessaisie)			
- Immeuble (VR)	651'000		
- ./ Reprise dette	300'000		
- ./ VC usufruit	<u>192'137</u>	158'863	158'863
- Amortissement annuel	0		
c. Déductions			
- Dettes		0	0
- Franchise ordinaire		30'000	200'000
- Franchise immobilière		<u>0</u>	<u>0</u>
Fortune nette		228'863	58'863

V. Illustrations

Fortune nette	228'863	58'863
Part assimilée à du revenu :	X 20%	X 20%
	45'772	11'772

2^{ème} étape : calcul des PC et des FA.

Revenus effectifs	82'600	82'600
Revenus fictifs	45'772	11'772
	<hr/>	<hr/>
	128'372	94'372
Dépenses reconnues	74'640	87'726
Revenus déterminants >	Dépenses reconnues :	
	pas de PC, pas de FA	



Pour plus d'informations :

- Présentation générale : Mooser, RFJ 2020 pp. 107 ss
- Calculateur de PC : prosenectute.ch

Merci de votre attention



Le Réseau Santé et Social de la Veveyse

15 novembre 2023

Ordre du jour

1. Qui est le RSSV ?
2. Quels domaines d'activités et prestations ?
3. Quels différents coûts en EMS et à domicile ?
4. Question(s)

1. Qui est le RSSV ?

- Association des neuf communes de la Veveyse à buts multiples
- Accomplissement de tâches au service de la population veveysanne
- Principaux buts:
 - Organisation de l'aide et soins à domicile (ASDV)
 - Exploitation des deux établissements médico-sociaux (EMS)
 - Garantie de la coordination des prestations soins répondant aux besoins
 - Gestion du patrimoine (immeubles)
 - Exploitation du service officiel des curatelles en Veveyse
 - Exploitation du service consultation parents-enfants (anc. puériculture)
 - Gestion des octrois des indemnités forfaitaires

2. Quels domaines d'activités et prestations ? (1)

Aide et soins à domicile de la Veveyse (ASDV)

- Couverture dans l'ensemble du district de la Veveyse, jeune ou plus âgé, avec un handicap ou une maladie chronique
- Prise en charge de soins ou d'économie familiale suite à des difficultés liées à l'âge, à un accident ou à des soucis de santé

2. Quels domaines d'activités et prestations ? (2)

Etablissements médico-sociaux (EMS)

- Contribuer à l'autonomie, la dignité et la qualité de vie
- Favoriser la relation, les soins et l'accompagnement de grande qualité

Home le Châtelet (Attalens)

53 lits long-séjour 3 lits court-séjours 15 lits soins de démence (USD)

Maison St-Joseph (Châtel-St-Denis)

84 lits long-séjour 3 lits court-séjours 10 place d'accueil de jour (foyer)

2. Quels domaines d'activités et prestations ? (3)

Service officiel des curatelles

- Assurer la protection des personnes vulnérables (économique, médicale ou sociale)
- Mandat par la Justice de Paix
- Partenaires variés (services sociaux, justice, banques, administrations cantonales et communales)

2. Quels domaines d'activités et prestations ? (4)

Consultations parents-enfants (anciennement puériculture)

- Favoriser l'alimentation, l'équilibre psychique et réduire les risques d'accident chez les enfants de 0 à 4 ans
- Soutenir les familles de la Veveyse
- Mandat de la DSAS (Département de la Santé et de l'action-sociale)

Indemnités forfaitaires

- Attribution d'une indemnités en faveur du proche aidant
- Commission se basant sur des critères pour l'octroi des indemnités

3. Quels différents coûts en EMS ? (1)

- Grille Etat de Fribourg, identique dans tous les EMS

A la charge de la personne

Prix de pension (cuisine, intendance, lingerie, admin.)	Frs. 108.00 / jour
<u>Accompagnement</u> (animation)	Frs. 76.00 / jour
Participation <u>coût soins</u> (ex. RAI 6, env. 9% de Frs. 126.00)	Frs. 11.50 / jour

A la charge de l'assurance de la personne

<u>Soins</u> (ex. RAI 6, env. 45% de Frs. 126.00)	Frs. 57.60 / jour
---	-------------------

A la charge des pouvoirs publics (Etat de Fribourg)

<u>Coût résiduel</u> des <u>soins</u> (ex. RAI 6, env. 46% de Frs. 126.00)	Frs. 56.90 / jour
--	-------------------

3. Quels différents coûts à domicile ? (2)

- Aide et soins à domicile

Soins à domicile

A la charge de l'assurance de la personne

Soins (comme les factures des médecins)

Aide à domicile (économie familiale)

A la charge des assurances complémentaires de la personne

=> Si pas d'assurance complémentaire ou forfait annuel dépassé

Entre Frs. 5.00 et Frs. 32.00 (basé sur avis de taxation)



**MERCI DE
VOTRE ATTENTION**

Conclusion

par M. Charles Tissot,
Groupe bénévole de la Veveyse