



Réflexion

Message de la rédactrice en chef

Avez-vous des enfants? Si vous épargnez pour leurs études, vous pourrez alléger votre fardeau financier lorsque vous serez à la retraite. L'article de Mike Antosik sur le **Régime enregistré d'épargne-études (REEE)** vous donnera un aperçu sur la question.

Le sexe et la retraite font-ils bon ménage? Allez lire l'article de la page 3 sur la sexualité et le troisième âge. Si l'on en croit Sarah Bercier, oui!!

Nancy Conroy, rédactrice

Si vous n'êtes pas inscrits(e)s au bulletin et désirez l'obtenir dorénavant, veuillez contacter ltouchette@rpi-iplr.com.



Le mot des experts..... Régime enregistré d'épargne-études (REEE)

De nombreux baby-boomers qui ont des enfants vont trouver que leur départ à la retraite coïncide avec le moment où leurs enfants entrent à l'université ou poursuivent leurs études universitaires. Cela peut leur poser certains problèmes financiers pendant les premières années de leur retraite. L'article qui suit vous présente une solution pour vous aider à vous en sortir.

Les REEE sont d'excellents outils pour financer l'éducation

Un Régime enregistré d'épargne-études (REEE) est un plan d'épargne à impôts différés qui vous aide à couvrir les dépenses occasionnées par l'éducation postsecondaire de vos enfants. La contribution ANNUELLE maximale par bénéficiaire s'élève à 4 000 \$ et la limite TOTALE est de 42 000 \$. La mauvaise nouvelle est que, contrairement aux REER, cette contribution n'est pas déductible de votre revenu imposable. La bonne nouvelle, c'est que le gouvernement fédéral apporte un soutien supplémentaire à ces contributions de REEE par le biais d'une Subvention canadienne pour épargne-études (SCEE). Lisez ce qui suit pour savoir comment ça fonctionne.

Comment fonctionnent les REEE?

Le souscripteur ou la souscriptrice (habituellement un parent ou grand-parent) dépose de l'argent dans un REEE au nom du bénéficiaire (un enfant ou un petit-enfant). Lorsque le bénéficiaire décide de faire des études postsecondaires, il retire les contributions – y compris les intérêts accumulés. Ces derniers sont imposés entre les mains de

l'enfant. Toutefois, si l'enfant n'a qu'un revenu minime ou nul en plus du montant du REEE, il est probable qu'il ou elle ne payera que très peu ou pas d'impôt sur le revenu. La somme d'argent ainsi retirée doit servir à couvrir des dépenses liées à l'éducation, notamment les frais d'inscription, les livres, le logement et les repas et autres dépenses connexes.

Qu'est-ce qu'une Subvention canadienne pour épargne-études?

Si le ou la bénéficiaire a moins de 18 ans, il ou elle est admissible à une Subvention canadienne pour épargne-études (SCEE) proposée par le gouvernement fédéral. Il faut préciser que si le ou la bénéficiaire a 16 ou 17 ans, la SCEE est soumise à des règles spéciales. La subvention n'est offerte qu'à ceux et celles qui ont moins de 18 ans.

La subvention équivaut à 20 % des contributions annuelles au REEE, jusqu'à concurrence de 400 \$ par an, par bénéficiaire. Autrement dit, toute contribution annuelle de 2 000 \$ ou plus à un REEE donnerait droit à une subvention de 400 \$. Si les contributions sont inférieures, le montant de la subvention est également inférieur. Le maximum cumulatif de SCEE auquel un ou une

...suite à la page 2

REEE ...suite de la page 1

bénéficiaire a droit s'élève à 7 200 \$ (2 000 \$ X 20 % X 18 ans). La subvention et tout intérêt éventuellement généré sont également imposables au moment du retrait. Encore une fois, si l'enfant n'a qu'un revenu minime ou nul, il ou elle ne devra payer que très peu ou pas d'impôt.

Et si le ou la bénéficiaire décide de ne pas faire d'études postsecondaires?

Le souscripteur peut, à n'importe quel moment, retirer ses contributions (remboursement des contributions) sans devoir payer d'impôt. Puisque les dépôts dans le REEE ne sont pas déductibles, ils ne sont pas non plus assujettis à l'impôt sur le revenu. Toutefois, si une SCEE du gouvernement fédéral a été versée en complément au REEE, il faut rembourser l'équivalent de 20 % de cette somme au gouvernement.

Si le REEE existe depuis 10 ans ou plus, les intérêts accumulés (versement du revenu accumulé – VRA) peuvent être prélevés, mais ils seront frappés d'impôt entre les mains du souscripteur ou de la souscriptrice, selon son taux marginal d'imposition, plus une pénalité de 20 %. Pour reporter cette imposition, le souscripteur ou la souscriptrice peut transférer ce revenu accumulé à son REER ou au REER de son conjoint ou de sa conjointe, s'il lui reste des cotisations inutilisées.

Le programme de REEE prévoit la création d'un régime familial. Il peut ainsi y avoir plus d'un ou d'une bénéficiaire. Si l'un ou l'une de ces bénéficiaires décide de ne pas poursuivre ses études postsecondaires, les autres bénéficiaires peuvent alors se partager les intérêts accumulés ou le revenu du régime.

En conclusion, un REEE est un moyen efficace, du point de vue fiscal, d'épargner pour les études postsecondaires d'un enfant. Combiné à la SCEE, le REEE peut alléger votre fardeau financier lorsque vos enfants entament leurs études supérieures. Contactez votre conseiller financier pour voir comment un REEE peut vous aider et comment une SCEE peut augmenter vos économies.

Cet article a été rédigé par Mike Antosik, FICVM, CGF, PFA, planificateur financier chez Roche Banyan. Vous pouvez le joindre au 842-7252.



Revue de ressources

www.toile.qc.ca/guides/alimentation/nutrition

Il s'agit d'un site Web sur la super nutrition. Il contient de tout : des recettes de cuisine, des guides de nutrition et un grand nombre de liens vers des sites connexes. Rester en bonne santé et en forme est un élément essentiel de votre plan de retraite. Ce guide vous fournit un large éventail de renseignements sur la nutrition pour vous permettre d'y arriver.

www.hrdc.gc.ca/hrib/learnlit/cesg

Si vous désirez en savoir plus sur le Régime enregistré d'épargne-études et sur la Subvention canadienne pour épargne-études, visitez ce site Web. Vous y trouverez de plus amples détails sur la façon dont fonctionnent ces programmes. Si vous consultez ce site et si vous consultez votre conseiller financier, vous devriez prendre de bonnes décisions en matière de REEE.

Séminaires de l'IPR

Approchez-vous de la retraite?

Il est peut-être temps d'assister à un autre séminaire. Visitez notre site Web au www.rpi-ipr.com

pour connaître le calendrier de 2003-2004.



www.dealfinder.ca

Notre fameux Léon Touchette (vice-président de l'Institut de planification de la retraite) a récemment fait l'acquisition d'un nouveau véhicule et a vraiment apprécié le processus de négociation. En fait, il a confié le marchandage à Dealfinder Inc. (613-837-4000 / 800-331-2044), une firme dont le rôle consiste à aider leurs clients dans leur négociation en vue de louer ou acheter un nouveau véhicule (sans véhicule laissé en échange) partout au Canada. Léon a expliqué aux gens de Dealfinder Inc. exactement ce qu'il recherchait et ces derniers se sont mis au travail, moyennant des frais de service de 149\$ (plus T.P.S.). Résultat: Léon a économisé près de 800\$! De plus, le site internet de Dealfinder Inc. mentionne que si l'on ne réussit pas à obtenir le véhicule désiré à un prix moins élevé que celui que vous auriez payé sans leur aide, les frais de service seront remboursés.



La boîte aux questions.....

L'activité sexuelle et la retraite

Le sexe et la retraite font-ils bon ménage? La réponse : BIEN ÉVIDEMMENT! Sarah Bercier a rédigé un article intéressant, instructif et inspirant sur l'activité sexuelle dans la seconde moitié de la vie.

Questionnaire sur l'intimité

Lisez ce questionnaire en premier, puis lisez le reste pour voir si vous aviez raison!

- V F 1. L'intérêt sexuel prend habituellement fin après la ménopause.
- V F 2. La plupart des personnes âgées portent environ le même intérêt à l'activité sexuelle.
- V F 3. Il n'est plus nécessaire de parler de sexe au troisième âge.
- V F 4. Une activité sexuelle intense pendant la jeunesse correspond à une activité sexuelle intense plus tard.
- V F 5. Une majorité de personnes âgées indiquent que le sexe, c'est une partie importante de la vie.
- V F 6. De nombreuses personnes âgées ont des rapports sexuels à quatre-vingts et quatre-vingt dix ans bien sonnés.
- V F 7. Les hommes plus âgés contrôlent mieux leurs éjaculations que les hommes plus jeunes.
- V F 8. La bonne santé est un important facteur pour une activité sexuelle saine.
- V F 9. Le manque d'intérêt est la principale cause de la baisse d'activité sexuelle.
- V F 10. Le désir sexuel et son expression évoluent avec l'âge.
- V F 11. Les habitudes de vie peuvent entraîner une baisse d'intérêt sexuel.
- V F 12. De nombreux couples apprécient davantage leur vie sexuelle maintenant que lorsqu'ils étaient plus jeunes.

Elle fait perdre des calories, réduit l'anxiété et le stress, donne un coup de fouet au système immunitaire, ralentit le vieillissement, favorise les émotions positives et prévient même les rides autour des yeux!! Attendez, ce n'est pas fini! Oui, l'activité sexuelle est excellente pendant la retraite et des études indiquent qu'il n'y a pas d'âge limite. En fait, certaines personnes ont déclaré avoir une vie sexuelle alors qu'elles avaient quatre-vingts et quatre-vingt dix ans bien sonnés!!

Tout est une question d'intimité

Le besoin d'intimité commence tôt et se poursuit tard dans la vie adulte. Toutefois, le genre et le degré d'intimité varient selon les gens. L'intimité affective passe par le partage des pensées les plus intimes, les promenades romantiques et les activités divertissantes à deux, tandis que l'intimité physique passe par le toucher, les baisers et les jeux amoureux et culmine souvent dans l'acte sexuel.

Le désir sexuel et son expression évoluent avec l'âge. Au troisième âge, on assiste souvent à une baisse de l'activité sexuelle, mais il semble que ce que l'on perd en quantité, on le gagne en qualité! Les retraités qui maintiennent une activité sexuelle indiquent qu'ils sont plus à l'aise dans leur corps et qu'ils font davantage confiance à leur partenaire que ceux qui n'ont plus d'activité. Les retraités ont également plus de temps à eux, surtout si leurs enfants sont partis et ils n'ont pas autant d'engagements quotidiens, comme un emploi à temps plein. Les hommes disent jouir d'une stimulation prolongée et peuvent mieux contrôler leurs éjaculations, tandis que les femmes ont tendance à être moins stressées et ont un regain de libido puisqu'elles n'ont plus peur de tomber enceintes. Même lorsqu'il y a un ralentissement marqué ou un arrêt de l'activité sexuelle, les personnes remplacent ce manque par une intimité affective accrue, notamment en se touchant, en s'embrassant et en se tenant par la main.

Indicateurs d'activité sexuelle

Les chercheurs ont trouvé que la bonne santé, ainsi que la présence et l'intérêt d'un ou d'une partenaire sont de bons indicateurs d'activité sexuelle. Il existe également un lien étroit entre l'intérêt sexuel, la jouissance et la fréquence des rapports dans les années précédentes et la situation au troisième âge! Autrement dit, si vous le faites maintenant, il y a de fortes chances que vous le fassiez plus tard!

L'activité sexuelle continue doit surmonter certains obstacles, notamment les changements physiologiques, la maladie, les interventions chirurgicales, les états de santé chroniques, les médicaments, les habitudes de vie, la perte d'un ou d'une partenaire et le placement en établissement.

...suite à la page 4

L'activité sexuelle ...suite de la page 3

Les changements comme la chute du niveau hormonal entraînent souvent une baisse de l'activité sexuelle. Les femmes en sont normalement affectées après leur ménopause, lorsque diminue leur production d'œstrogène et de progestérone, ce qui entraîne une gêne pendant les rapports sexuels. Les hommes sont également affectés par une diminution de testostérone, ce qui réduit la rapidité, la force et l'intensité de leurs éjaculations. Il se pourrait que les couples à la retraite qui ont eu des enfants se retrouvent seuls dans leur maison – ce qui ne leur était pas arrivé depuis des années – et qu'ils aient ainsi tout le temps et l'intimité nécessaires pour s'adapter à ces changements. De plus, certains médicaments et lubrifiants peuvent être très utiles pour résoudre ces problèmes. Les professionnels de la santé peuvent aussi vous apporter de précieux renseignements sur ces questions.

Il se peut qu'il y ait des changements dus à d'autres états physiques. Par exemple, le diabète, l'arthrite et certaines interventions chirurgicales peuvent altérer la libido ou les capacités sexuelles. C'est la même chose pour de nombreux médicaments, notamment ceux qui traitent l'hypertension artérielle, les maladies du cœur et la dépression. Si vous pensez que c'est peut-être le cas, parlez-en à votre médecin en toute honnêteté et avec naturel. Il se peut qu'il existe des médicaments qui n'aient pas ces effets secondaires indésirables. La confiance en soi, l'acceptation de soi et la capacité à parler de ces questions avec son ou sa partenaire sont très importantes pour accepter ces changements.

Prenez note des habitudes de vie qui ne vous permettent peut-être pas d'être au mieux de votre condition physique, comme par exemple de mauvaises habitudes alimentaires, le manque d'activité physique ou encore trop d'alcool ou de stress. Les effets négatifs de tout cela s'accroissent généralement avec l'âge et si vous prenez des mesures pour y remédier, cela vous fera du bien.

Normalement, lorsque l'on cesse toute activité sexuelle, c'est que l'on n'est plus en mesure d'avoir de rapports ou que les occasions d'intimité ont disparu à la suite d'un placement en établissement ou de la perte de son ou sa partenaire. Une étude menée dans des maisons de soins infirmiers indiquait que 17 % des résidents avaient envie d'intimité, ce qui laisserait entendre que le désir sexuel dure plus longtemps que l'activité sexuelle.

Mythes sur la sexualité

Il existe de nombreux mythes sur la sexualité au troisième âge. Ils s'expliquent par le fait que les gens pensent habituellement qu'après la ménopause, on n'a plus d'appétit sexuel, que les hommes plus âgés sont généralement impuissants ou que l'activité sexuelle au troisième âge est quelque chose d'impensable ou d'indésirable. De récentes études indiquent que ce n'est absolument pas le cas et que de nombreux couples apprécient leur vie sexuelle plus qu'avant. En réalité, il est très sain de maintenir une forte identité sexuelle pendant la retraite. Il est très important de maintenir ces sentiments en vie. Pour cela, l'acceptation et la communication joueront un rôle clé. Il existe beaucoup de renseignements intéressants sur le sexe et le troisième âge. Vous devriez consulter les ressources indiquées ci-dessous.

- Le sexe et l'âge (http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines/pubs/expression/15-2/exp15-2_1_f.htm) est une publication récente (2002) de Santé Canada qui fait un bon survol du sujet et qui fournit une excellente liste de sources d'information additionnelles.
- Sex May Be Wasted on the Young (Captus Press, 1996) de Lee et Michael Stones, deux gérontologues canadiens, apporte une perspective pratique, encourageante et amusante sur la sexualité au troisième âge.



Réflexion est une publication de l'Institut de planification de la retraite.
On peut trouver les éditions antérieures sur notre site web.

19 prom. Woodburn
Ottawa, ON K1B 3A6
Téléphone : (613) 834-1617
Télécopieur : (613) 824-7403
Courriel : info@rpi-ipr.com
Site web : www.rpi-ipr.com

Le contenu est la propriété de l'Institut de planification de la retraite, © 2003

Séminaires : Communiquez avec l'Institut de planification de la retraite pour de plus amples renseignements sur ses séminaires de trois jours.