


Message de la rédactrice en chef

Vous pensez à vous séparer de votre conjoint ou de votre conjointe ou peut-être êtes-vous déjà séparés ? Claude Fillion a justement de précieux conseils à vous donner pour gérer votre succession. 

La génération du baby-boom semble connaître une ruée vers les régimes ! Lisez l'article de Sarah Bercier sur les régimes et les diètes, à la page 2.

L'IPR lance un nouveau séminaire condensé sur 2 jours pour les EX. Rendez-vous à la page 3 pour en savoir plus.

Nancy Conroy

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



Le mot des experts..... La séparation et ses ramifications juridiques

Si vous êtes séparé(e), il faut que vous mettiez vos biens hors de portée de votre ex-conjoint ou conjointe. Par le mot « biens », j'entends tout ce qui vous appartient, y compris votre maison, votre voiture, vos meubles, vos comptes bancaires, vos régimes enregistrés d'épargne, votre régime de retraite, etc. Par « conjoint/conjointe », j'entends votre époux ou votre épouse. Une union de fait et une union homosexuelle n'offrent pas les mêmes droits envers les biens du ou de la partenaire. Comment mettre vos biens hors de portée de votre conjoint ou conjointe?

Passez une entente de séparation si vous êtes en mesure de vous entendre avec votre conjoint(e) sur la façon de partager vos biens. Vous aurez chacun besoin d'un avocat. Dans cette entente, vous devez indiquer les biens que vous gardez et ceux que votre conjoint(e) garde.

Dans l'entente de séparation, vous devez également préciser comment vous voulez partager votre pension avec votre conjoint(e). La loi qui régit votre régime de retraite offre bien des possibilités, notamment le transfert d'argent comptant ou de biens de valeur égale à votre conjoint(e), l'imposition d'une fiducie exigeant que vous ou l'administrateur de votre régime versiez une partie de votre pension à votre

conjoint(e) dès le début de votre retraite et le transfert de la valeur de vos versements de retraite au régime enregistré d'épargne-retraite de votre conjoint(e).

L'entente de séparation devrait également contenir un paragraphe dans lequel votre conjoint(e) et vous affirmez renoncer aux **biens** de l'autre.

Attendez. Ce n'est pas tout. Vous devez envisager le fait que votre conjoint(e) puisse prétendre à votre **héritage**, à votre mort. Votre conjoint(e) ne doit pas se contenter de renoncer à toute prétention à vos biens. Il ou elle doit également renoncer à toute réclamation successorale. À votre mort, ce qui constituait vos biens devient votre héritage. Si, dans l'entente de séparation, votre conjoint(e) renonce à toute prétention à vos biens, il ou elle peut toujours faire des réclamations successorales, après votre mort. Dans la cause *Re Saylor* entendue devant les tribunaux, une femme et son mari s'étaient séparés et avaient signé une entente de séparation, dans laquelle ils renonçaient à toute prétention à leurs biens respectifs. Toutefois, cela ne concernait pas leur succession. Avant qu'ils n'obtiennent un divorce, l'un d'entre eux est décédé sans avoir fait de
...suite à la page 3



La boîte aux questions..... Les régimes font-ils le poids?

Nous avons entamé une nouvelle année et vous avez encore pris la résolution de perdre du poids, de mieux manger et de faire davantage d'exercice! Mais par où commencer? Comment choisir votre régime ou vos exercices? Les options ne manquent certainement pas! Dernièrement, le régime Atkins fait beaucoup parler de lui et le régime méditerranéen est très bien coté. Vous pourriez toujours faire comme Jared et manger chez Subway tous les jours! Parmi les autres options, citons Weight Watchers, Dr Bernstein, South Beach, Slim Fast et tant d'autres encore! Et qu'en est-il du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*? Pourquoi ne pas tout simplement le suivre?

OBJECTIFS : Tout d'abord, vous devez vous fixer des objectifs, tant à court terme qu'à long terme. Ensuite, vous devez examiner en détails ce qu'implique le régime que vous envisagez de suivre. Combien d'aliments spéciaux vous faudra-t-il? Devrez-vous manger différemment des membres de votre famille, lors des repas? Qu'est-ce que ça a donné, en bien et en mal, pour ceux et celles qui ont déjà suivi ce régime? S'agit-il d'un plan qui cadre bien avec votre style de vie? S'agit-il d'un plan que vous pouvez maintenir pour atteindre vos objectifs à court et à long termes ?

ATKINS : Le régime Atkins est à la mode, en ce moment. Lancé en 1972, le régime Atkins en est à sa troisième vague de popularité qui est, sans doute, la plus lucrative. Le régime Atkins n'impose que peu de restrictions sur la quantité de nourriture que vous pouvez manger, mais il est toutefois plus sévère quant aux types d'aliments que vous pouvez consommer. Sur le site Web du régime Atkins (<http://atkins.com/canada/index-french.html>), on demande de grandement réduire la quantité d'hydrates de carbone, surtout pendant les deux premières semaines, ce qui incite le corps à métaboliser la graisse accumulée. Parmi les aliments interdits, citons le sucre raffiné, le lait, le riz blanc, les pommes de terre blanches et la farine blanche. Les fruits, les légumes et les produits céréaliers complets sont interdits pendant les deux premières semaines, mais ils sont ensuite progressivement réintroduits. On encourage plutôt la consommation de produits riches en protéines comme les viandes, les œufs et les fromages. Ce régime se compose quasiment

entièrement de protéines et de gras. Les experts semblent s'accorder pour dire que ce régime permet, en effet, de perdre du poids. Toutefois, le régime Atkins alimente également la controverse chez les experts à propos de ses effets et bienfaits, à long terme.

MÉDITERRANÉEN : populaire à l'heure actuelle et proposant une démarche très équilibrée et saine, le régime méditerranéen fait l'objet d'études depuis les années. Parmi ses éléments clés, soulignons l'accent mis sur les aliments d'origine végétale, notamment les céréales complètes, les pains et les pâtes, ainsi que les fruits, les légumes, les haricots, les noix et les graines. L'huile d'olive, la principale source de gras, est une huile à haute teneur en gras mono-insaturé, laquelle fait augmenter le niveau de bon cholestérol (lipoprotéine de haute densité ou HDL) et fait baisser le niveau de mauvais cholestérol (lipoprotéine de faible densité ou LDL). Il faut également noter une consommation faible ou modérée de produits laitiers et une consommation encore plus réduite de viandes (notamment de viandes rouges). C'est sur l'activité physique que repose ce régime, comme l'indique sa structure pyramidale. Les études réalisées font ressortir les nombreux résultats positifs de ce style alimentaire, notamment pour prévenir les maladies du cœur, le diabète, l'obésité, le cancer et d'autres maladies. Pour obtenir de plus amples détails, veuillez visiter un excellent site (en anglais uniquement), à l'adresse suivante : http://www.oldwayspt.org/pyramids/med/p_med.html .

WEIGHT WATCHERS : S'il y a un dernier régime que l'on ne peut pas s'empêcher de citer, c'est bien entendu Weight Watchers (<http://www.weightwatchers.fr>). Ce régime s'est continuellement réinventé, de manière à s'adapter aux nouveaux styles de vie de sa clientèle. La méthode de POINTS actuelle permet aux personnes de choisir les aliments qu'elles aiment. Aucun aliment n'est interdit, mais tout doit être comptabilisé par le biais d'un simple système de points. Selon Sarah, Duchesse d'York, « Weight Watchers est tout simplement brillant car il apporte la souplesse dans le monde des régimes pourtant connu pour sa rigidité ». Avec nos styles de vie bien remplis, il est difficile de suivre les règles qu'imposent les nombreux autres régimes à notre disposition aujourd'hui.

...suite à la page 4

Séparation ...suite de la page 1

testament. Le juge a décidé que le conjoint survivant avait droit à l'héritage du conjoint décédé, en dépit du fait qu'ils avaient renoncé à toute prétention dans leur entente de séparation. Si vous avez conclu une entente de séparation, vérifiez que votre conjoint(e) a renoncé à toute réclamation successorale, pas uniquement envers vos biens.

Y a-t-il autre chose que vous puissiez faire pour protéger votre héritage de votre conjoint(e)? Oui. Souvenez-vous que dans la cause *Re Saylor*, le défunt conjoint n'avait pas rédigé de testament. S'il l'avait fait, l'héritage aurait pu être légué aux personnes stipulées dans le testament plutôt qu'à l'autre conjoint(e). Par conséquent, si vous vous séparez de votre conjoint(e), préparez un nouveau testament dans lequel vous léguiez votre héritage à de nouveaux légataires.

Un dernier point. Obtenez un divorce. Votre conjoint(e) reste votre conjoint(e) après votre séparation. Toutefois, si vous obtenez un divorce, votre conjoint(e) n'est plus considéré(e) comme conjoint(e). Même si vous n'avez pas de testament valide à votre mort, votre ancien(ne) conjoint(e) n'hérite pas de votre succession.

Cet article a été rédigé par Claude Filion, membre de l'équipe de l'IPR. Vous pouvez le rejoindre par courriel, à cfilion@ecci.ca, ou par téléphone, au 247-0813.



Revue de ressources

www.hrdc-drhc.gc.ca/isp/cpp/soc/soc_f.shtml

Ce site Web offre au lecteur un aperçu sur le Régime de pensions du Canada et sur la Sécurité de la vieillesse. L'avantage est qu'il est organisé par tranches d'âge. Développement des ressources humaines Canada identifie les enjeux qui sont importants pour les jeunes travailleurs et travailleuses, pour les adultes en milieu de carrière et pour les personnes qui approchent de la retraite. Vous pouvez également commander une copie de « votre état de compte du cotisant ».

***Bien vivre sa retraite.* 1999. Jean-Luc Fardeau et Denise Badeau.**

Cet ouvrage se divise en deux parties principales. La première traite des nombreuses questions que se posent les gens pendant leur retraite, notamment à propos de l'argent, de la carrière, des couples à la retraite et bien plus. Cette partie contient d'ailleurs d'excellents exercices. Dans la seconde partie, Badeau aborde certaines des questions à charge émotive et de nature sexuelle que se posent les retraité(e)s. Il s'agit d'un ouvrage très utile.

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 2004-2005.



L'IPR est fier de présenter son nouveau séminaire sur la retraite pour les EX

L'IPR a mis sur pied un séminaire condensé de deux jours qui a été conçu pour les cadres très occupés de la fonction publique. Le séminaire en question couvre toutes les questions importantes relatives aux styles de vie et aux finances. L'excellente équipe de présentateurs tiendra compte des enjeux particulièrement importants pour les membres de la catégorie de la direction. Ça vous intéresse? Renseignez-vous davantage sur le site www.rpi-ipr.com.

Les Régimes ...suite de la page 2

ÉQUILIBRE : Ces régimes et les autres proposent des méthodes pour aider les gens à perdre des kilos ou à maintenir leur poids ou bien pour les aider à avoir un style de vie plus sain. Bien que les régimes à la mode puissent parfois stimuler votre motivation et votre enthousiasme, les experts en santé pensent qu'à long terme ils n'apportent généralement pas les bienfaits de saines habitudes alimentaires et d'exercices réguliers. Selon Marilyn Booth, diététicienne agréée et consultante en exercice physique dans la région d'Ottawa, il s'agit tout simplement d'une question d'équilibre – la quantité d'aliments ingérés doit correspondre à l'énergie que nous brûlons. Plus vous dépensez d'énergie, plus vous pouvez manger et plus vous mangez, plus vous devez dépenser de l'énergie.

Selon Judith Proulx, diététicienne d'Ottawa, la vitesse du métabolisme change au fur et à mesure que l'on vieillit. Après 35 ans, la vitesse de notre métabolisme diminue de 10 % tous les dix ans et, ainsi, il nous faut moins manger ou faire plus d'exercice pour maintenir notre poids actuel. Lorsque l'on mange moins, il est encore plus important de bien choisir les aliments qui sont riches en éléments nutritifs et qui contiennent moins de gras saturés et de sucres simples. Ces mêmes changements peuvent aussi contribuer à la prévention des maladies du cœur, du cancer, du diabète et bien plus.

SUGGESTIONS : Même si vous faites quelques bons choix au départ, c'est déjà un excellent début! Essayez ces quelques suggestions pour commencer :

- Lisez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, à l'adresse suivante : http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html
- Buvez beaucoup d'eau

- La moitié de vos repas doit se composer de légumes
- Faites attention à la taille de vos portions
- Mangez des aliments pleins de goût – si vous pensez au plaisir que vous confèrent vos aliments, vous serez plus enclin à attendre l'heure des repas.
- Ajoutez des acides gras OMEGA 3 à vos repas (graines de lin moulues, poissons d'eau froide, petites quantités de noix) car ils vous aident à dissoudre le mauvais cholestérol.
- Augmentez votre consommation de fibres, de vitamines A et C, de calcium et de fer.
- Réduisez le nombre de calories et la quantité de gras saturés, d'hydrates de carbone, de cholestérol et de sodium.
- Lisez les étiquettes sur les aliments – en janvier 2003, Santé Canada a instauré un nouveau système amélioré d'étiquetage obligatoire des aliments. Toutes les étiquettes doivent s'aligner aux normes d'ici 2007 et permettront aux consommateurs de faire des choix plus sains. Le site http://www.healthyeatingisinstore.ca/pdf/Information_FRE%20Col.pdf vous donnera plus de renseignements sur la nouvelle norme d'étiquetage des aliments.
- Faites régulièrement de l'exercice – commencez simplement par marcher à un rythme qui vous permet de facilement avoir une conversation, puis accélérez la cadence, selon vos capacités. Pour obtenir des suggestions supplémentaires, consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie saine*, sur le site <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html>.

Quels que soient vos besoins, si vous devez agir, vous ne pouvez pas choisir de meilleur moment que maintenant pour commencer. Si vous investissez dans votre santé dès maintenant, vous en récolterez les fruits lorsque vous serez à la retraite!



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

20 - 5310 chemin Canotek
Ottawa, ON K1J 9N5
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, © 2004

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