Solutions

POUR PLANIFIER VOS FINANCES

DANS LA VIE, IL FAUT FAIRE

DES CHOIX

Découvrez comment les bons choix peuvent améliorer votre avenir financier

MK2870F 12/14 CS0165

HIVER 2014-2015

LE CHOIX VOUS

APPARTIENT

Vaut-il mieux être locataire ou acheter une maison? Utiliser le transport en commun ou son auto? Posséder un chalet ou voyager?

Plusieurs décisions peuvent vous obliger à emprunter. Bonne dette. Mauvaise dette. Quel que soit le nom qu'on lui donne, une dette est une dette et l'heure est venue de commencer à la rembourser. Vous maîtrisez la situation. Êtes-vous prêt à prendre les mesures qui s'imposent?

POUR EN SAVOIR PLUS

Regardez notre vidéo intitulée « Maîtrisez votre endettement », sur le canal YouTube de Manuvie.

RESPECTER SES PRIORITÉS, MALGRÉ TOUT CE QUI CHANGE

LES CHOSES ONT BIEN CHANGÉ en vingt ou trente ans. Nos parents écrivaient de vraies lettres qui mettaient des jours, voire des semaines à atteindre leur destinataire. Pour se renseigner, ils allaient à la bibliothèque au lieu d'allumer leur ordinateur. Ils faisaient la queue pour payer leurs factures, au lieu de le faire en ligne.

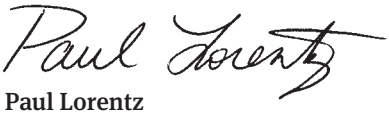
Pourtant, bien des priorités sont demeurées les mêmes : il faut toujours gagner sa vie, prendre soin de ses proches et vivre une vie enrichissante. Le monde a changé, et nous nous sommes adaptés pour satisfaire autrement à ces priorités. C'est ce qui m'est venu en tête quand j'ai pris connaissance des résultats du dernier sondage de la Banque Manuvie sur l'endettement des propriétaires de maison :

- Huit propriétaires sur dix affirment que le paiement de leurs dettes est l'une de leurs principales priorités d'ordre financier
- 45 % des répondants s'estimeraient libérés de leurs dettes même s'ils avaient encore un prêt hypothécaire à rembourser
- 39 % d'entre eux croient qu'ils craignent moins l'endettement que leurs parents au même âge
- 13 % d'entre eux pensent le contraire

J'en déduis que les Canadiens se soucient toujours de rembourser leurs dettes, mais qu'ils ont modifié leur attitude pour mieux atteindre leurs objectifs dans le monde actuel. Un conseiller vous aidera à gérer votre situation financière en tenant compte de vos priorités, afin que vous poursuiviez une stratégie de gestion de la dette qui vous convient.

J'espère que ce numéro du magazine *Solutions* saura vous plaire. Je vous invite à repérer les articles qui correspondent à vos priorités, avant de parler à un conseiller.

Bonne lecture.



Paul Lorentz
Vice-président directeur et directeur général
Services aux particuliers

À LA UNE

26 | Libérez-vous de vos dettes, même celles qui rapportent

Souhaitez-vous gérer vos dettes – ou les éliminer? Cinq conseils pour vous débarrasser plus vite de vos dettes.

QUESTIONS FINANCIÈRES

8 | Pour une gestion optimale de vos finances

Six stratégies pour maîtriser votre situation financière.

11 | Protégez ce que vous avez de plus cher

Découvrez la valeur de l'assurance à vos débuts, en phase de consolidation, lorsque vous lancez une entreprise ou à la veille de la retraite.

12 | Elle sera belle, ma maison

Munissez-vous des bons renseignements et des bons plans pour tirer le maximum de vos rénovations.

DANS CE NUMÉRO

SOLUTIONS POUR PLANIFIER VOS FINANCES
HIVER 2014-2015

6 | DES CHIFFRES ET DES FAITS
Actualités et faits amusants pour engager une conversation avec adresse.

24 | DISCUSSION SUR L'ARGENT **Parler d'argent avec votre conjoint**
Pourquoi et comment entamer la conversation.

30 | CONSEILS FISCAUX **Stratégie de REER « accélérée »**
Songez à cotiser davantage à votre REER au moyen d'un prêt REER.

32 | VOYAGE **Destination : Costa Rica**
Des plages, des cavernes sous-marines, des forêts en altitude et des volcans – Tout se trouve au Costa Rica.

36 | STYLES DE VIE **Sortez du rang**
Les stratégies de marque ne sont pas réservées aux entreprises; cultivez votre propre image.

38 | CONSEILS SANTÉ, JEUX ET RECETTE Retrouver la forme; soupe à la courge musquée et aux lentilles rouges; grilles de sudoku.

15 | Les unions de fait, l'argent et la loi
Il importe de bien comprendre vos droits pour que votre plan financier soit efficace.

16 | Où vous conduira votre retraite?
Assurez-vous de ne pas manquer d'argent à la retraite.

20 | Avez-vous fait une procuration ou un mandat?
Il vous faut une personne de confiance qui prendra des décisions touchant votre argent et vos soins de santé en cas de besoin.

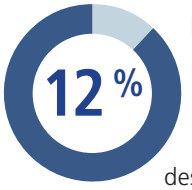
22 | Tout savoir sur le crédit
Pour mieux comprendre le crédit et le mettre à son service.

Des chiffres et des faits

Actualités et faits amusants pour engager une conversation avec adresse

335 CENTIMÈTRES

Quantité annuelle moyenne de neige tombée à St. John's, Terre-Neuve, la ville canadienne qui détient le record d'enneigement. Vous voulez moins de neige? Victoria est la ville canadienne qui en reçoit le moins (33 cm), quant à Thunder Bay, en Ontario, il n'en tombe que 162 cm[1].



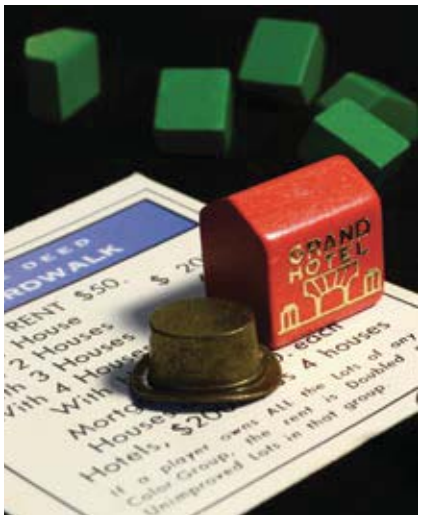
Pourcentage de personnes qui ne rêvent qu'en noir et blanc. La plupart des gens rêvent pendant une heure ou deux par nuit et font entre quatre et sept rêves[5].

18

Nombre d'années depuis l'introduction de la pièce de deux dollars au Canada[2].

746 $

Somme moyenne que les Canadiens ont dépensée en ligne, pour leurs achats des Fêtes en 2013[3].



275 MILLIONS

Nombre de jeux de Monopoly vendus dans le monde depuis 1935. **Soit 6 milliards de petites maisons vertes et 2,25 milliards de petits hôtels rouges.** Il est plus difficile d'estimer le nombre de fois où grand-papa a essayé de flouer ses petits-enfants à ce jeu. Et saviez-vous que le personnage enfermé derrière les barreaux s'appelait « Jake the Jailbird »[4]?

1 126 541 KILOMÈTRES

Nombre de kilomètres parcourus par les voitures sans conducteur de Google sans provoquer d'accident. Google fait ainsi l'essai d'au moins 10 « voitures autonomes ». Un ensemble de capteurs et de lasers produit une carte détaillée, en trois dimensions, de ce qui entoure ces voitures. À l'aide de ces données et d'autres paramètres, elles peuvent ainsi circuler sans conducteur[6].

31

NOMBRE DE LETTRES DANS LE NOM DU LAC

Pekwachnamaykoskwaskwaypinwanik,

au Manitoba – c'est le plus long nom de lieu au Canada. Ce mot de la langue crie signifie « là où la truite sauvage mord à l'hameçon ». Quel est le nom de lieu le plus long dans le monde anglo-saxon? **Taumatawhakatangihangakoauauotamateaturipukakapikimaungahoronukupokaiwhenuakitanatahu**, en Nouvelle-Zélande, qui compte 85 lettres[7].

LES INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES
PRENNENT LE VOLANT

EN AOÛT 1888, Bertha Benz, la femme de l'inventeur allemand Carl Benz, fut la première personne à faire une longue excursion de nuit en voiture. Elle mettra deux jours pour parcourir les 106 kilomètres qui séparent Mannheim, dans le sud de l'Allemagne, et la ville de Pforzheim, au centre du pays[8]. Pendant son périple, elle a sans doute eu le temps de réfléchir à l'extraordinaire transformation qu'allait entraîner l'automobile.

De nos jours, les voitures autonomes parcourent les artères extraordinairement congestionnées des grandes villes californiennes. Les voitures sans conducteur de Google circulent dans les rues du centre-ville de San Francisco et négocient facilement les virages en tête d'épingle de la rue Lombard. Elles ont également traversé le Golden Gate Bridge et parcouru la région de Lake Tahoe, au Nevada[9].

Ces véhicules respectent les limites de vitesse grâce aux données enregistrées avec leurs cartes routières et maintiennent une distance suffisante par rapport aux autres véhicules et aux obstacles, au moyen de divers capteurs. Déjà, le Nevada, la Floride, la Californie et le Michigan ont adopté des lois autorisant la circulation des véhicules autonomes[9]. ■

La période la plus stressante de l'année?

Renouez avec les joies et l'émerveillement de la période des Fêtes.

LES JOURS ONT RACCOURCI. LES TEMPÊTES SE SUCCÈDENT. Les routes sont enneigées. Vous avez mille choses à faire et le temps des Fêtes peut facilement vous paraître une source de stress plutôt que d'émerveillement.

Les fêtes de fin d'année sont pourtant le moment idéal pour faire le point sur l'année écoulée, pour passer du temps avec ses proches et pour rêver à l'année qui s'annonce. Mais comment trouver le temps de se relaxer dans tout cela?

Heureusement, il est possible de combattre la grisaille sans payer cher pour aller dans le Sud. Voici des suggestions toutes simples qui vous aideront à vous détendre et à profiter des Fêtes.

Sortez prendre l'air : Extirpez-vous du canapé, ouvrez la porte et profitez de la beauté de l'hiver. Rien de tel qu'une balade en pleine nature pour se remonter le moral[10].

Prenez une grande respiration : Accordez-vous une pause et respirez profondément. Le simple fait de faire cet exercice consciemment vous aide à vous recentrer et à retrouver votre calme. Il suffit souvent de quelques minutes de respiration pour retrouver la tranquillité.

Reposez-vous suffisamment : Entre les soirées, les cadeaux à emballer jusque tard dans la nuit, le nettoyage après les repas et toutes les autres choses que vous avez à faire, il se peut que vous manquiez de sommeil. Accordez-vous les heures de sommeil dont vous avez besoin pour retrouver toute votre énergie.

En toutes saisons, la gestion du stress est un projet à long terme. Combattre le stress vous aidera à demeurer en bonne santé, à voir la vie du bon côté et à profiter pleinement de la période des Fêtes, cette année et les prochaines. ■

[1] Environnement Canada, Service météorologique du Canada, « Normales climatiques canadiennes ». [2] Monnaie royale canadienne, www.mint.ca. [3] Sondage de Visa[MD] sur le commerce électronique durant les Fêtes. [4] Hasbro Canada, « À propos de Monopoly », www.hasbro.com. [5] « Fascinating facts you never knew about the human brain », www.mercola.com. [6] Engadget, « What you need to know about self-driving cars », www.engadget.com. [7] Liste des noms de lieux les plus longs, http://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_noms_de_lieux_les_plus_longs. [8] www.fr.wikipedia.org/wiki/Bertha_Benz. [9] www.engadget.com/2014/06/06/explainer-self-driving-cars. [10] Harvard Health Publications, Harvard Medical School, « A prescription for better health: go alfresco », www.health.harvard.edu.

a
b
c
f
g
k

Pour une gestion optimale de vos finances

Des questions d'argent vous tracassent? Ces stratégies vous aideront à vous organiser et à y voir plus clair.

UNE NOUVELLE FACTURE DANS LA BOÎTE AUX LETTRES et c'est l'angoisse? Votre pile de relevés ne cesse de prendre du volume? Ils sont nombreux, les Canadiens à ressentir le même stress relativement à leur situation financière. Un sondage récent a révélé que les trois quarts des répondants étaient endettés[1], tandis qu'un sondage commandé par l'Association médicale canadienne indique que 23 % des Canadiens ont souvent du mal à trouver le sommeil en raison de leurs soucis financiers[2].

On semble toujours manquer de temps et il peut être difficile de s'occuper de ses finances comme il se doit. Voici donc quelques stratégies susceptibles de mettre de l'ordre dans vos affaires.

Commencez par une liste – quoi de plus simple?

Bien des gens ne mettent jamais d'ordre dans leurs affaires parce que la tâche leur semble insurmontable. Si c'est votre cas, pourquoi ne pas dresser une liste de choses à faire, pour ensuite vous attaquer à une tâche précise et réalisable à la fois?

Suggestions : Fixez-vous des échéances et classez vos tâches par ordre de priorité. Si votre projet concerne toute votre famille, attribuez des responsabilités à chacun.

Fixez-vous des objectifs à court terme et à long terme

Ayez soin d'évaluer votre situation actuelle pour mieux planifier vos démarches. Avez-vous des enfants à l'université? Êtes-vous sur le point

[1] www.newswire.ca/en/story/1250281/pour-rembourser-leurs-dettes-les-canadiens-utilisent-une-methode-qui-a-fait-ses-preuves-en-reduisant-leurs-depenses-selon-un-sondage-rbc. [2] www.newswire.ca/en/story/559103/economic-woes-raise-health-fears-among-canadians.

de prendre votre retraite? Rêvez-vous de faire un voyage? Dans un calendrier, indiquez les jalons que vous souhaitez franchir (après six mois, un an, cinq ans, etc.).

Suggestions : Entrez en contact avec votre conseiller et faites le point sur votre situation. Il vous aidera à envisager l'ensemble de votre situation financière, vous donnera des conseils et vous aidera à établir un plan.

Regroupement et automatisation

Limitez-vous à une seule carte de crédit pour réduire vos frais et le nombre de relevés. Voyez ce que vous pourriez faire pour regrouper vos autres dépenses et faciliter vos paiements. Rappelez-vous que certains fournisseurs offrent des rabais lorsque vous souscrivez à un bouquet de services (téléphone, câble et Internet, par exemple). Abonnez-vous aux factures électroniques : vous aurez moins de papier à gérer et vous gagnerez du temps. Augmentez votre efficacité en effectuant plusieurs paiements au même moment, à date fixe.

Suggestions : Profitez d'un autre avantage des services bancaires en ligne et de la facturation électronique : le stockage des relevés. La plupart des institutions financières et des fournisseurs vous donnent accès à tous vos relevés des cinq à sept dernières années.

Passez au crible vos dépenses

Les cartes de crédit et de débit et le magasinage en ligne sont tellement pratiques qu'on perd facilement le fil. Pour éviter les mauvaises surprises, prenez l'habitude de consigner tous vos achats et d'analyser chaque opération.

PRENEZ LE TEMPS DE MAGASINER

Quand vous souscrivez de nouveaux services ou faites le point sur vos comptes, n'hésitez pas à négocier et à demander des taux privilégiés. Les sociétés offrent souvent des promotions et sont souvent disposées à modifier leurs offres pour vous avoir ou vous conserver comme client.

Suggestions : Renoncez aux cartes et à l'argent « virtuel » pendant tout un mois. Payez tout comptant et limitez-vous à un montant précis chaque semaine. À la fin du mois, songez aux améliorations que vous pourriez apporter à vos habitudes.

Faites un budget

Peu importe que vous optiez pour une application Web, une feuille de calcul ou du papier. Votre budget vous aidera à classer vos dépenses, à en faire le suivi et à planifier. Définissez de grandes catégories (maison, p. ex.), puis des sous-catégories (prêt hypothécaire, services publics, Internet, etc.). Un budget détaillé vous permettra de voir d'un coup d'œil toutes vos rentrées et vos sorties d'argent mensuelles. Vous pourrez alors vous fixer des objectifs et réduire vos coûts ici et là.

Suggestions : Faites une « liste de vos envies » sans oublier les « imprévus ». Vous mettrez ainsi de l'argent de côté chaque mois pour vos futurs achats, et vos dépenses imprévues seront moins douloureuses.

Mettez de l'ordre dans vos dossiers et adoptez une méthode de classement

Vous n'aimez pas la paperasse? Numérisez tous vos documents et créez une base de données numérique. Vous préférez les documents imprimés? Munissez-vous d'un classeur ou d'une caisse en plastique et rangez-y vos dossiers bien identifiés. Vous voudrez sans doute créer des catégories (impôts, véhicules, garanties, assurance, etc.) et classer vos documents par ordre chronologique. Pour ce faire, chaque fois que vous recevez de nouvelles factures ou de nouveaux documents, datez-les et classez-les immédiatement.

Suggestions : Triez vos fichiers régulièrement et détruisez ceux qui ne sont plus pertinents. Voici combien de temps vous devriez garder vos documents, en général[3] :

- Comptes bancaires : Un an, à moins que vous en ayez besoin pour vos impôts
- Cartes de crédit : Jusqu'à ce qu'ils aient été vérifiés et réglés
- Prêts : Jusqu'à ce qu'ils soient remboursés
- Placements : Jusqu'au relevé suivant
- Garanties/reçus : Jusqu'à leur échéance
- Dossiers fiscaux : Six ans (à partir de la fin d'année)
- Contrats d'assurance : Jusqu'à l'échéance, dans le cas d'un contrat temporaire; conservez vos contrats d'assurance vie permanente dans un coffre bancaire ■

[3] www.cra-arc.gc.ca/tx/bsnss/tpcs/kprc/hw/rtntn-fra.html; www.moneysense.ca/columns/super-saver/which-financial-documents-should-you-save; www.consumerreports.org/cro/2010/03/conquer-the-paper-piles/index.htm.

Protégez ce que vous avez de plus cher

Nous avons l'habitude d'assurer nos biens. Mais pourquoi ne pas assurer également les personnes qui nous sont chères?

QUAND VOUS ÉTIEZ PETIT, vos parents vous ont sans doute enseigné à regarder des deux côtés de la rue avant de traverser, à manger vos légumes et à vous brosser les dents avant d'aller au lit. Leur but n'était pas de vous compliquer la vie, mais bien de vous protéger et de vous maintenir en bonne santé. Maintenant que vous êtes un adulte, vous vous souciez de la santé et de la sécurité de votre propre famille et souhaitez la protéger.

Si vous ne pouvez pas lui éviter tous les problèmes, vous pouvez assurer sa sécurité financière en cas d'accident ou de maladie. Quelle que soit votre situation familiale – célibataire, marié, avec ou sans enfants, etc. –, plusieurs options s'offrent à vous. Le tableau ci-dessous suggère des produits pouvant vous convenir.

Le bon contrat procurera à votre famille les fonds dont elle aurait besoin pour faire face à des obligations financières immédiates ou à long terme – qu'il s'agisse de frais médicaux, de versements hypothécaires ou de frais d'obsèques. Et vous pourrez dormir tranquille.

Consultez votre conseiller

Votre conseiller vous aidera à cerner les types d'assurance qui conviennent à vous et à votre famille. De plus, le site Biensassurer.ca peut vous fournir une foule de renseignements sur les différents produits. Quand vous serez prêt, votre conseiller vous aidera à choisir le produit le plus approprié. ■

UTILITÉ DE L'ASSURANCE À DIVERSES ÉTAPES DE LA VIE

À VOS DÉBUTS	PHASE DE CONSOLIDATION	LANCEMENT D'UNE ENTREPRISE	À LA VEILLE DE LA RETRAITE
(diplômés ayant accédé à l'indépendance financière depuis peu, célibataires et titulaires d'un premier prêt hypothécaire)	(couples et jeunes familles, personnes à mi-carrière et ayant des personnes à leur charge)	(entrepreneurs devant protéger leur entreprise et leur famille)	(toute personne ayant l'intention de quitter le marché du travail d'ici à quelques années)
BESOINS POSSIBLES	**BESOINS POSSIBLES**	**BESOINS POSSIBLES**	**BESOINS POSSIBLES**
Protéger votre revenu Assurance maladies graves Assurance invalidité **Couvrir le montant de vos dettes** Assurance vie temporaire	**Protéger votre revenu** Assurance maladies graves Assurance invalidité **Couvrir le montant de vos dettes** Assurance vie temporaire **Laisser un héritage** Assurance vie permanente	**Protéger votre entreprise au moyen d'une assurance personne-clé** Assurance vie temporaire (petites entreprises et entreprises débutantes) Assurance vie permanente (sociétés bien établies) **Protéger votre revenu** Assurance maladies graves Assurance invalidité	**Laisser un héritage** Assurance vie permanente **Protéger votre train de vie à la retraite** Assurance soins de longue durée

Elle sera belle, ma maison

Munissez-vous des bons renseignements et des bons plans pour tirer le maximum de vos rénovations.

POSSÉDER UNE MAISON est une grande source de fierté, pour ne rien dire du temps, des efforts et, bien sûr, de l'argent nécessaires à son entretien et à son amélioration. Que ce soit pour la revendre, pour y prendre sa retraite ou encore pour la louer, le fait de rénover sa maison peut faire croître plus rapidement sa valeur nette. Mais avant de rêver à une nouvelle cuisine ou à de nouveaux planchers, apprenez à tirer le maximum de votre budget de rénovation.

Un budget s'impose

En plus des dépenses courantes liées à votre maison, il faut prévoir les coûts des rénovations que vous envisagez, mais aussi de l'entretien qui sera nécessaire, qu'il ait été planifié ou non. Les remplacements ou réparations d'importance (toit, appareil de chauffage, climatiseur, fenêtres, etc.) commanderont un budget substantiel, donc il ne faut pas les oublier. Si vous envisagez ces rénovations depuis un certain temps, vous avez peut-être déjà mis de l'argent de côté. Autrement, vous pourriez renoncer à d'autres achats importants – un voyage, par exemple – pour réunir plus vite les sommes nécessaires. Bien des gens ont recours à un prêt, comme une marge de crédit garantie par la valeur nette de la propriété. Votre conseiller saura vous recommander la stratégie la mieux adaptée à votre situation financière.

Une fois que vous aurez pris la décision de commencer les rénovations, comparez les prix des matériaux et de la main-d'œuvre. Songez aux travaux que vous pouvez accomplir vous-même pour réduire les coûts, si vous avez de l'expérience en la matière. (Bricoleurs en herbe : estimez vos capacités avec réalisme! Tenez compte de votre

expérience réelle, car des travaux mal faits pourraient vous coûter plus cher en réparations.) C'est le moment d'établir un budget, en ayant soin de prévoir une « réserve » pour les dépenses imprévues. Si vous optez pour la marge de crédit, fixez-vous une date limite pour la rembourser et programmez vos remboursements.

Renseignez-vous sur votre secteur et votre marché

Consultez un bon agent immobilier pour savoir quels genres de rénovations seraient les plus rentables dans votre secteur. « La bonne vieille règle continue de s'appliquer : une cuisine ou une salle de bain bien refaite est sans doute le meilleur investissement. Par ailleurs, les gens sont séduits par des comptoirs et des planchers de bois franc refaits avec goût », dit Edward Kern, représentant de Private Service Realty Ltd., à Toronto.

Il faut également penser à votre quartier. Si votre intention ultime est de revendre votre propriété, qui seront les acheteurs potentiels? Si vous pensez la louer, quel est le profil des locataires dans votre quartier? M. Kern convient qu'il est essentiel de bien connaître son secteur. « Il faut éviter d'effectuer des rénovations trop coûteuses pour le marché, ou d'apporter des changements trop personnalisés ou particuliers qui ne plairont pas au plus grand nombre », dit-il. Autrement dit, vos choix seront dictés en partie par votre marché cible. (Si vos acheteurs potentiels sont des familles avec de jeunes enfants, ne remplacez pas le bain par une douche.)

Faites vos recherches

Il est préférable d'obtenir des soumissions d'au moins trois entrepreneurs différents. N'hésitez pas à demander des références et des photos de travaux passés. Vous trouverez sur des sites comme www.homestars.com et www.trustedpros.ca des commentaires de clients d'entrepreneurs. Après tout, comme il s'agit d'un important investissement, il faut réduire les risques de dépassement des coûts et vous assurer d'en avoir pour votre argent. Avant de sélectionner votre entrepreneur, passez en revue sa soumission, en sa présence, et confirmez les permis dont vous aurez besoin pour les travaux de plomberie et d'électricité, et ceux touchant la structure de la maison. Entendez-vous à l'avance sur le calendrier des paiements, sur les garanties offertes et sur l'échéancier des travaux. M. Kern recommande aussi de prévoir des délais suffisants, « car les meilleurs rénovateurs sont souvent réservés des mois à l'avance ».
« Faire des rénovations dans les règles de l'art prend du temps, mais des travaux professionnels et adéquatement documentés ajouteront des milliers de dollars à la valeur de votre propriété. »

Profitez des crédits d'impôt

Il est trop tard pour profiter du crédit d'impôt fédéral pour rénovation domiciliaire, mais le gouvernement de l'Ontario offre un crédit d'impôt pour l'aménagement du logement axé sur le bien-être. Destiné aux personnes de 65 ans ou plus et aux personnes qui hébergent des parents âgés, ce crédit aide à défrayer le coût de modifications visant à améliorer la sécurité et l'accessibilité d'un domicile. Les personnes qui y ont droit peuvent déclarer jusqu'à 10 000 $ de dépenses admissibles chaque année et recevoir un crédit de 15 %, quel que soit leur revenu. Parmi les travaux admissibles, mentionnons les planchers antidérapants, les rampes d'accès pour fauteuil roulant et des tiroirs et des armoires qui s'ouvrent au toucher. Vous trouverez la liste complète des dépenses admissibles sur le site www.ontario.ca – recherchez « crédit d'impôt pour l'aménagement du logement axé sur le bien-être ».

Rénover votre logement ne se fera sans doute pas aussi facilement et rapidement qu'à la télé, mais si vous procédez selon les règles de l'art, vous serez plus fier que jamais de votre propriété (et vous ferez des envieux!).

RÉNOVATIONS COÛTEUSES En moyenne, les Canadiens dépensent 23 300 $ pour rénover leur cuisine, y compris changer les placards et les électroménagers et aménager leur espace de travail. **La rénovation d'une salle de bains est un moindre investissement, coûtant en moyenne 9 100 $,** ce qui comprend la plomberie, les meubles de salle de bains, la céramique et l'éclairage[1].

[1] *Huffington Post,* 19 octobre 2012.

Les unions de fait, l'argent et la loi

Il importe de bien comprendre vos droits pour que votre plan financier soit efficace.

DE PLUS EN PLUS DE GENS choisissent de vivre en union de fait au Canada. En fait, selon Statistique Canada, le nombre d'unions de fait a augmenté de près de 14 % entre 2006 et 2011 (soit presque 3 % de plus que le nombre de couples mariés pendant la même période)[1].

Comme ce type d'union est de plus en plus courant, il devient essentiel de bien comprendre les droits de chacun des conjoints pour que leur planification financière donne de bons résultats. Rappelons que le droit de la famille est différent dans chaque province ou territoire; par exemple, dans certaines provinces, les conjoints de fait partagent les mêmes droits de propriété, mais ce n'est pas le cas partout. Nous vous recommandons de vous renseigner sur vos droits auprès d'un juriste si vous avez opté pour une union de fait.

Voici des mesures que les conjoints de fait peuvent prendre pour définir leurs droits de nature financière.

Signer un contrat de vie commune (aussi appelé accord de cohabitation)

Ce document permet à des conjoints de fait de s'attribuer les mêmes droits que les couples mariés. Il s'agit d'un document juridique qui décrit le partage de vos droits de propriété, le traitement des dettes et le mode de partage des avoirs. L'avantage d'un tel document est que vous vous assurez d'être sur la même longueur d'onde en ce qui concerne votre situation financière. Ce document écrit doit être signé par les deux conjoints.

Faire un testament

Votre plan financier doit également inclure un testament. Ce document écrit stipulera de quelle manière vos avoirs devraient être distribués à votre décès; il peut également aborder le traitement de vos dettes. Veillez à ce que votre testament et votre accord de cohabitation ne se contredisent pas, pour éviter toute poursuite.

Passer en revue vos désignations de bénéficiaire

Au moment de rédiger votre contrat de vie commune et votre testament, il serait aussi opportun de passer en revue vos désignations de bénéficiaire existantes. Assurez-vous que vos désignations de bénéficiaires au titre de vos contrats d'assurance vie, de vos comptes d'épargne libre d'impôt (CELI), de vos régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER) et d'autres placements sont conformes aux obligations juridiques définies dans ces documents.

Par où commencer?

Certes, tout cela est compliqué, mais des spécialistes sont à votre disposition pour vous aider à coordonner les éléments de votre plan. Un notaire ou un avocat spécialisé en droit de la famille pourra vous conseiller. Un spécialiste en droit successoral pourrait aussi vous aider à établir votre plan successoral global. Ces spécialistes peuvent collaborer avec votre conseiller financier, en fonction de votre situation particulière. ■

[1] www12.statcan.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-312-x/98-312-x2011001-fra.cfm Sources : Ministère du Procureur général (Ontario), « Ce que vous devez savoir sur le droit de la famille en Ontario », novembre 2012 (www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/english/family/familyla_french.pdf) et *Loi sur le droit de la famille* (www.e-laws.gov.on.ca/html/statutes/french/elaws_statutes_90f03_f.htm).

Où vous conduira votre retraite?

Un bon plan financier vous aidera à mener le train de vie auquel vous aspirez à la retraite, sans craindre d'épuiser votre épargne.

VOUS FILEZ SUR L'AUTOROUTE quand tout à coup le voyant « essence » s'allume. L'inquiétude s'empare de vous. Jusqu'où votre voiture peut-elle se rendre? Allez-vous manquer d'essence? Atteindrez-vous votre destination?

Au volant, la solution n'est pas plus loin que la prochaine station-service. Mais il en va autrement quand il s'agit de la retraite. Difficile de faire le plein une fois que le compte d'épargne est à sec. Et il n'existe aucune sorte de dépanneuse qui puisse vous mener à bon port.

C'est pourquoi il importe de vous assurer de ne jamais « tomber en panne ». Pour ce faire, il est bon d'inclure dans votre plan de retraite des solutions vous procurant un revenu viager garanti.

D'après un sondage[1] auprès de personnes bénéficiant d'un régime de retraite à cotisations déterminées ou d'un REER collectif :

56 % jugent l'idée d'un revenu garanti très ou extrêmement attrayante;

61 % souhaitent affecter plus de la moitié de leurs cotisations à la production de revenus garantis.

[1] *Manulife Insight Exchange: Manulife Financial Retirement Summary Report*, septembre 2013. Sondage auprès de 90 Canadiens âgés de 65 ans ou plus, entre le 25 janvier et le 6 février 2013.

Une route semée d'embûches

De nos jours, les Canadiens dont la retraite approche font face à des défis uniques, comme celui d'être coincés entre leurs responsabilités à l'égard de leurs enfants et de leurs parents. Voici quelques-uns des virages que les Canadiens doivent négocier sur la route de la retraite :

- Les parents vieillissants vivent de plus en plus longtemps et ont besoin de plus de soins et de soutien.
- Les enfants mettent plus de temps à quitter le nid familial.
- Un fort endettement devient plus difficile à gérer quand on approche de la retraite.
- Comme les parents vivent plus longtemps, le transfert du patrimoine a lieu plus tard.

Votre itinéraire

Si vous mettez en œuvre un plan financier bien conçu, vous surmonterez ces obstacles et vous pourrez profiter d'un style de vie agréable durant toute votre retraite.

Mais votre planification ne doit pas se limiter au montant de l'épargne dont vous disposerez le jour de votre départ à la retraite. Il faut bien sûr mettre le plus d'argent de côté avant de cesser de travailler. Mais il est encore plus important de bien placer et de bien gérer cet argent, avant et après votre départ à la retraite. Vous n'aurez peut-être pas besoin d'un million de dollars pour vous assurer d'une retraite confortable, mais vous avez besoin d'une stratégie financière mûrement réfléchie.

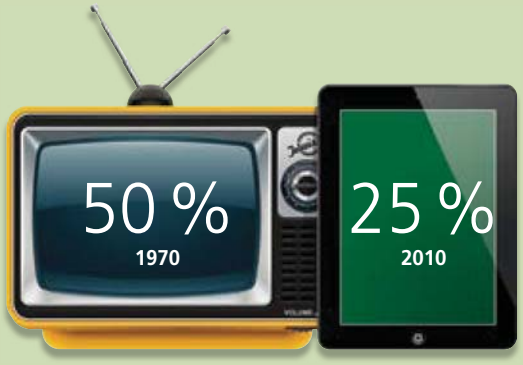
Un revenu garanti votre vie durant

Vous voulez pouvoir profiter de votre retraite et consacrer du temps aux activités qui vous plaisent, qu'il s'agisse de voyages passionnants, de nouveaux passe-temps, du golf ou de séjours au chalet. Cependant, la majorité de ces activités ont un coût qui s'ajoute à vos dépenses courantes.

LA PLANIFICATION DE LA RETRAITE N'EST PLUS CE QU'ELLE ÉTAIT

VOUS NE POUVEZ PAS COMPTER UNIQUEMENT SUR LES FILETS DE SÉCURITÉ TRADITIONNELS

Par le passé, les gens pouvaient compter sur les prestations du RRQ/RPC, de la SV et de leurs régimes de retraite à prestations déterminées pour subvenir à tous leurs besoins. De nos jours, surtout en raison d'une espérance de vie accrue, il est crucial de tisser son propre filet de sécurité au moyen d'autres sources de revenu viager garanti. Les régimes à prestations déterminées sont de plus en plus rares et les régimes publics ne sont clairement pas suffisants pour permettre aux retraités de mener le train de vie qu'ils souhaitent.



Pourcentage de travailleurs canadiens qui participent à un régime de retraite à prestations déterminées[5]

[2] Service Canada, www.servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/rpc/paiements/index.shtml, 26 mars 2014. [3] Régie des rentes du Québec, www.rrq.gouv.qc.ca/fr/retraite/rrq/regime_chiffres/Pages/regime_chiffres.aspx, 16 avril 2014 [4] Service Canada, www.servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/sv/paiements/index.shtml, 26 mars 2014. [5] Advisor.ca, juin 2010.

Afin de ne jamais manquer d'argent, il est recommandé de recourir à des produits garantissant un revenu viager. Il existe diverses sources de revenus garantis, comme les prestations d'État (RRQ ou RPC), la Sécurité de la vieillesse (SV) et les régimes de retraite à prestations déterminées offerts par certains employeurs. Il existe aussi des produits spécialisés pouvant remplir le même rôle, comme des contrats de rente encaissables ou non. Par ailleurs, les assureurs offrent diverses solutions souples procurant un revenu garanti pour la durée dont vous aurez besoin.

Vous pouvez dépenser ces revenus garantis à vie, car vous savez que vous pourrez compter sur de nouveaux versements chaque mois. Une fois vos besoins essentiels comblés, vous pouvez affecter vos revenus supplémentaires, garantis ou non (des comptes de placement, par exemple), à des activités et des loisirs qui rehausseront votre vie de retraité.

Ce qu'il faut éviter à tout prix, c'est de manquer d'argent une fois à la retraite. Avec l'aide de votre conseiller, élaborez un plan qui vous évitera de tomber en panne sur l'autoroute de la retraite. ■

QUELLE EST **LA DIFFÉRENCE**

entre une rente encaissable et une rente non encaissable? Les deux procurent un revenu viager garanti. Toutefois, dans le cas d'une rente encaissable, il est possible d'en retirer la valeur marchande, en cas de besoin, contrairement à l'autre type de rente.

DES RETRAITÉS… QUI CONTINUENT DE TRAVAILLER

Selon les taux de participation de la population active, de nombreuses personnes continuent de travailler une fois à la retraite[6].

Femmes de 65 à 69 ans

2000 2011

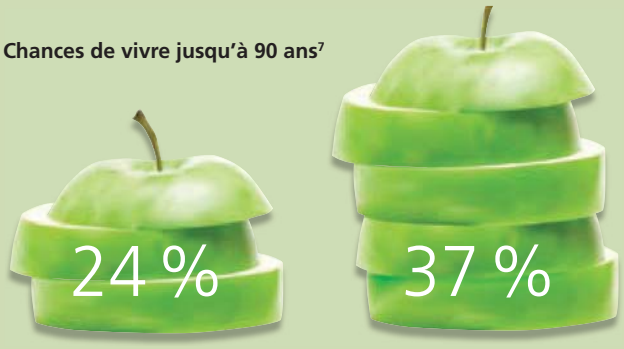
Hommes de 65 à 69 ans

2000 2011

VIVRE PLUS LONGTEMPS

Grâce aux progrès réalisés dans les secteurs des soins de la santé et de la médecine, les Canadiens d'aujourd'hui peuvent s'attendre à vivre beaucoup plus longtemps que ceux des générations précédentes. Il est donc plus important que jamais de disposer d'une source de revenu viager.

Chances de vivre jusqu'à 90 ans[7]



Homme de 50 ans Femme de 50 ans

[6] Adapté de : Statistique Canada, Tableau 282-0001 – Enquête sur la population active (EPA), selon le sexe et le groupe d'âge détaillé, non désaisonnalisées, mensuel (personnes sauf indication contraire), base de données CANSIM (date d'accès : 16 avril 2014). Ne constitue pas une approbation du produit par Statistique Canada. [7] Adapté de : Statistique Canada, Tables de mortalité, Canada, provinces et territoires, 2009 à 2011, N° 84-537-X au catalogue – N° 005, mars 2014. Ne constitue pas une approbation du produit par Statistique Canada.

Avez-vous fait une procuration ou un mandat?

Une procuration (aussi appelée mandat) autorise un tiers à prendre des décisions importantes en votre nom. Voici pourquoi ce document est essentiel et comment choisir le bon mandataire.

LE SUJET EST UN PEU DIFFICILE À ABORDER, mais vous êtes-vous demandé ce qui arriverait si un accident ou une maladie vous empêchait, pour une période plus ou moins longue, de prendre des décisions en matière d'argent ou à l'égard de votre propre personne? Quelqu'un devrait le faire à votre place. En rédigeant ce type de document, vous choisissez cette personne et l'autorisez à agir en votre nom.

En ce qui a trait à votre argent, la solution la plus fréquente consiste à donner une procuration (appelée procuration perpétuelle dans certaines provinces) à un tiers qui gérera tout ou partie de vos biens et de votre argent dès que vous l'aurez signée ou si vous n'êtes plus en mesure de le faire vous-même. Votre mandataire n'obtient pas la propriété de vos biens. Il peut toutefois être autorisé, conformément

aux limites que vous aurez fixées, à effectuer vos opérations bancaires, à signer des chèques, à acheter et vendre des propriétés et à faire l'acquisition de biens de consommation en votre nom.

En ce qui a trait aux soins à votre personne, selon votre province ou territoire, vous pouvez établir un mandat en cas d'inaptitude ou un mandat pour soins personnels, ou encore des directives de santé (ou médicales) pour désigner la personne qui prendrait des décisions de nature non financière en votre nom – en veillant à ce que vos volontés relatives aux interventions médicales en fin de vie soient respectées, par exemple, ou en choisissant un établissement de soins de longue durée.

Ces deux types de documents sont essentiels à un bon plan financier, mais nous allons nous concentrer ici sur les procurations données en vue de la gestion des biens.

Adaptée à vos besoins

Avec l'aide d'un notaire (au Québec) ou d'un avocat (dans les autres provinces), vous pouvez établir une procuration sur mesure ou standard, selon vos besoins. Votre procuration peut désigner une ou plusieurs personnes qui agiront « conjointement » (en prenant les décisions ensemble) ou « solidairement » (chacun pouvant prendre des décisions indépendamment). Ce qui compte, c'est d'indiquer clairement qui doit prendre des décisions à votre place et de rendre ces personnes responsables de leurs actions aux yeux de la loi.

Les responsabilités juridiques d'un mandataire à l'égard de vos biens peuvent comprendre le respect des lois de la province ou du territoire régissant les procurations, la gestion courante de vos biens, la tenue de registres satisfaisants et le respect des directives contenues dans la procuration. Le mandataire a souvent droit à une rémunération – vous devez y réfléchir à l'avance et énoncer clairement votre décision dans la procuration.

Choix du ou des mandataires

Comment choisir le ou les bons mandataires? Comme les pouvoirs attribués par une procuration sont considérables, il faut choisir un mandataire en qui vous avez confiance. La personne à qui vous allez confier vos finances doit aussi posséder les qualités suivantes :

- Âge minimal stipulé par les lois de votre province ou territoire
- Aptitude démontrée à gérer des biens et des sommes d'argent de manière responsable
- Points de vue similaires aux vôtres à l'égard de l'argent et des placements
- Volonté de veiller d'abord sur vos intérêts
- Absence de problèmes financiers ou de santé qui pourraient l'empêcher de respecter son mandat
- Disponibilité et proximité
- Honnêteté, transparence et fiabilité

Discutez avec votre ou vos candidats des responsabilités liées à la procuration. Demandez-leur ensuite s'ils accepteraient d'assumer ces importantes responsabilités. Songez à désigner un substitut pour le cas où le mandataire principal ne pourrait remplir son rôle le jour où votre procuration entrera en vigueur ou par la suite.

Tenue à jour

Au fil des ans, il faudra passer en revue votre procuration régulièrement. Si vous changez de province ou de territoire, faut-il rédiger un nouveau document? Votre procuration reflète-t-elle toujours vos volontés? La personne que vous avez désignée est-elle toujours disponible et apte à s'acquitter de ses responsabilités? Rappelez-vous qu'il vous est possible de modifier ou de résilier ce type de document tant que vous demeurez en possession de vos capacités mentales. Si vous apportez des changements, ayez soin d'en informer les institutions financières avec qui vous traitez. ■

LE SAVIEZ-VOUS?

Plusieurs croient que leurs proches peuvent tout simplement agir en leur nom s'ils sont frappés d'incapacité ou ne peuvent prendre des décisions, ce qui n'est malheureusement pas le cas. Si vous ne désignez pas de mandataire, le tribunal le fera à votre place. Son choix s'arrêtera peut-être sur un membre de votre famille ou un de vos amis, mais il pourrait aussi désigner quelqu'un d'autre. Il est donc préférable que vous choisissiez vous-même une personne en qui vous avez confiance pour assurer la gestion de vos biens.

Tout savoir sur le crédit

Apprenez à mieux utiliser le crédit pour améliorer votre santé financière globale.

À QUOI PENSEZ-VOUS QUAND VOUS ENTENDEZ LE MOT « CRÉDIT »? Au plaisir que va vous procurer votre prochain achat? Au stress de devoir rembourser? À défaut de bien maîtriser la notion de crédit et son fonctionnement, les achats et les situations nécessitant le recours au crédit peuvent susciter toutes sortes d'émotions, et c'est tout à fait normal. Pourtant, le crédit a ses avantages; il suffit de savoir bien le gérer.

Qu'est-ce que le crédit?

Un contrat de crédit est une entente entre un prêteur et un emprunteur, par lequel ce dernier s'engage à rembourser la somme qu'il emprunte, augmentée des intérêts, à une date ultérieure. Les prêts hypothécaires, les cartes de crédit, les prêts et les marges de crédit sont tous des instruments de crédit.

Dans le cas d'un prêt hypothécaire ou à la consommation, la banque ou un autre type d'institution financière prête un montant spécifique et convient avec l'emprunteur du calendrier de remboursement et du taux d'intérêt qui s'appliquera. Les cartes et les marges de crédit fonctionnent différemment. Elles

vous permettent de régler des achats ou des factures, jusqu'à concurrence de la limite établie. Elles vous obligent aussi à rembourser un montant minimal chaque mois, avant la date d'échéance indiquée. Les taux d'intérêt sont généralement plus élevés sur les cartes que sur les marges; ces dernières conviennent donc particulièrement bien aux achats importants, car il vous en coûtera moins cher de conserver un solde impayé.

Fonctionnement du crédit

Lorsqu'il vous faut faire un achat plus coûteux ou plus urgent que ce que vous permet votre trésorerie, le crédit devient nécessaire. Par exemple, la plupart des Canadiens n'ont pas d'autre choix que de faire des versements hypothécaires mensuels parce qu'ils ne peuvent pas acheter une maison comptant.

Votre cote de solvabilité renseigne les prêteurs sur vos antécédents en matière de remboursement de prêts et de gestion de comptes de crédit. Les prêteurs se basent sur vos avoirs, votre situation d'emploi et votre cote de solvabilité pour établir vos limites d'emprunt et les conditions du prêt. D'où l'importance de ne pas faire ses paiements en retard. Le rapport de solvabilité est un document détaillé qui indique vos antécédents de crédit et votre cote de solvabilité – il peut être produit par les agences canadiennes Equifax et TransUnion. Ces deux agences recommandent de vérifier votre rapport au moins une fois l'an pour vous assurer qu'il ne contient pas d'erreur et que votre cote est acceptable, surtout si vous envisagez un achat important. Vous pouvez en demander un exemplaire par la poste (gratuitement) ou en ligne (entre 15 et 25 $).

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur le sujet, l'Agence de la consommation en matière financière du Canada a produit un guide de référence qui s'intitule « Comprendre votre dossier de crédit et votre pointage de crédit ». Vous le trouverez sur le site www.fcac-acfc.gc.ca.

Conseils pour avoir un bon pointage de crédit

Pour vous bâtir un dossier de crédit (ou améliorer un mauvais pointage) :

- effectuez toujours vos paiements à temps. Si vous ne pouvez pas payer le montant au complet, effectuez au moins le paiement minimal;
- respectez la limite de vos cartes de crédit et efforcez-vous de maintenir un solde nettement inférieur à la limite;
- vérifiez l'exactitude de vos relevés de compte; si vous décelez des transactions non autorisées, avisez votre créancier immédiatement;
- remboursez vos dettes le plus rapidement possible.

Crédit partagé

Il est parfois avantageux d'emprunter à plusieurs. Vous pouvez emprunter avec un associé, votre conjoint ou votre enfant, en souscrivant un compte ou un prêt conjoint. Les personnes âgées de moins de 18 ou 19 ans (selon la province) ne peuvent obtenir du crédit seules, mais sont admises comme utilisateurs d'un compte conjoint. Rappelez-vous toutefois que l'emprunteur principal est redevable pour tous les achats, les soldes et les frais.

Un compte conjoint peut simplifier vos dépenses ou améliorer votre cote de solvabilité, mais il ne faut pas perdre de vue que la cote de chacun des titulaires peut être affectée et que les deux personnes seront tenues de rembourser les sommes dues, même en cas de dissolution du mariage ou de l'association. Il en va de même si vous êtes le cosignataire du prêt d'études de votre enfant, par exemple. Vous aiderez ainsi votre enfant à se bâtir un crédit, mais si votre enfant ne rembourse pas la totalité du prêt, vous devrez payer la différence et les intérêts.

Pour que le crédit commun donne de bons résultats, il faut bien s'entendre au sujet des dépenses de chacun, établir un budget pertinent et s'assurer de pouvoir effectuer les paiements.

Consultez un spécialiste

Le fait d'être bien renseigné vous rassure sur le bien-fondé de vos choix en vue d'améliorer et de préserver votre santé financière globale. Votre conseiller ou spécialiste des produits bancaires saura vous informer. ■

70 % des Canadiens acquittent la totalité du solde de leur carte de crédit chaque mois[1].

Sources : Association des banquiers canadiens, www.cba.ca. Agence de la consommation en matière financière du Canada, « Comprendre votre dossier de crédit et votre pointage de crédit ». Industrie Canada, www.ic.gc.ca/eic/site/oca-bc.nsf/fra/h_ca02146.html. Shelley White, « How to choose between student loans, lines of credit », *The Globe and Mail,* 4 septembre 2012.

[1] Association des banquiers canadiens, 2013.

PAS ENVIE DE PARLER D'ARGENT?

Apprenez à communiquer franchement avec votre conjoint pour mieux réaliser vos objectifs individuels et communs.

VOTRE JOURNÉE A ÉTÉ LONGUE. Celle de votre conjoint aussi. Voilà enfin l'occasion de vous relaxer et de bavarder un peu. À dire vrai, vous n'avez sans doute pas du tout envie de parler d'argent.

C'est d'ailleurs un tabou pour bien des gens. Si vos valeurs, vos attitudes ou vos priorités financières divergent, ce genre de conversation peut être source de stress et de conflits. S'il semble parfois plus facile d'éviter le sujet, il est toutefois essentiel de vous assurer que vous êtes tous les deux sur la même longueur d'onde et que vous poursuivez les mêmes objectifs. Voici d'autres excellentes raisons d'avoir cette conversation :

- pour savoir exactement où vous en êtes sur le plan financier et pour connaître vos objectifs et les moyens à prendre pour les atteindre;
- pour dresser un budget réaliste pouvant prévoir de petits sacrifices à court terme pour vous deux, dans le but de réaliser vos rêves à plus long terme;
- pour prendre des décisions ensemble relativement à vos dépenses et à votre épargne, selon vos objectifs financiers;
- pour dresser un plan financier englobant les objectifs à court terme et à long terme du couple et de chacun des conjoints.

En outre, si vous et votre conjoint êtes sur la même « longueur d'onde financière », votre conseiller aura moins de mal à vous recommander des stratégies de placement et d'assurance ciblées.

Entamer la conversation

Voici quelques suggestions pour susciter cette conversation.

Commencez par vous fixer quelques rendez-vous – des séances hebdomadaires d'une demi-heure pendant un mois, par exemple. Traitez ces rendez-vous avec tout le sérieux qu'ils méritent et ne vous laissez pas distraire par les tâches ménagères ou les appels téléphoniques.

Pourquoi ne pas choisir un sujet principal pour chaque rencontre? N'essayez pas de couvrir tous les aspects de votre situation financière le même jour. Vous pourriez ainsi consacrer un rendez-vous à votre budget, un autre à vos objectifs à court et à long termes, un troisième à vos dettes, et un dernier à vos testaments et mandats.

Ayez soin de vous préparer. Par exemple, si vous devez discuter de votre budget, apportez vos factures mensuelles, vos relevés de banque et une calculatrice.

Enfin, engagez-vous à profiter de ces rencontres pour surmonter les difficultés ensemble, et non pour vous faire des reproches ou justifier vos actions. Si vous acceptez les objectifs individuels de chacun et vous fixez des objectifs communs, vous vous rapprocherez et serez davantage en mesure d'atteindre vos objectifs financiers. ■

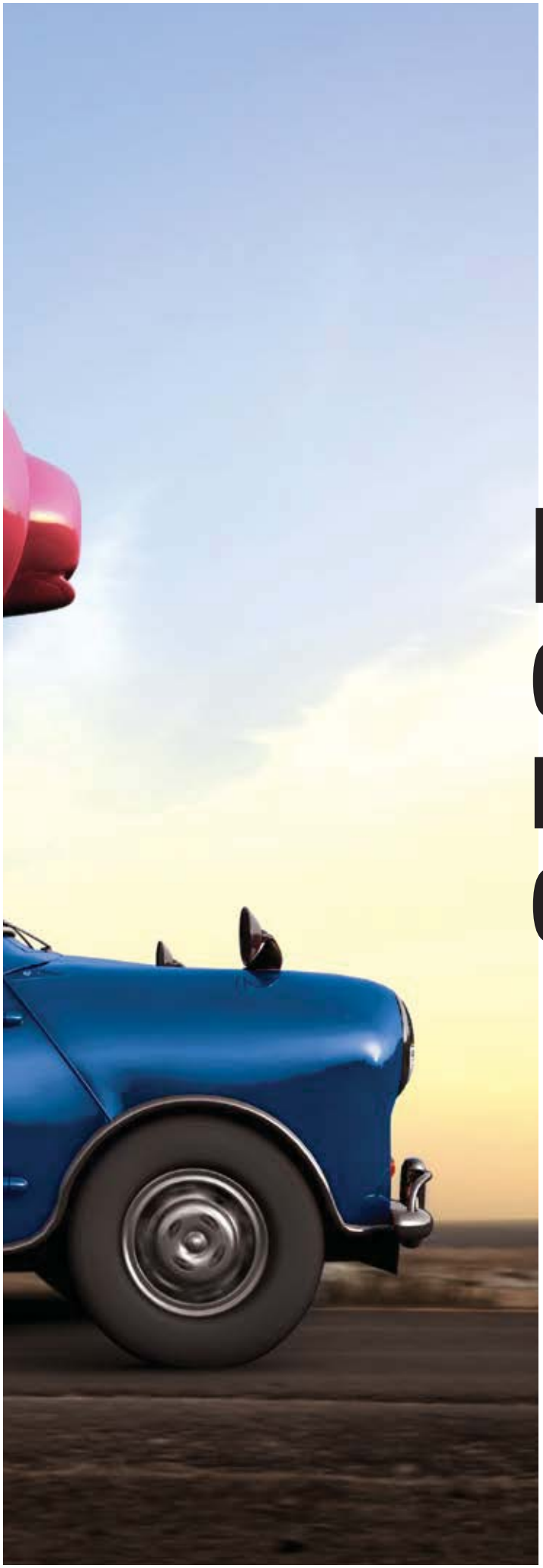
Peu importe ce que la vie vous réserve,
nous pouvons vous aider à vous y préparer.

Renseignez-vous sur les produits d'assurance vie et à prestations du vivant de Manuvie.

Assurance

Manuvie

Le nom Manuvie, le logo qui l'accompagne, les quatre cubes et les mots « solide, fiable, sûre, avant-gardiste » sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.



Libérez-vous de vos dettes, même celles qui rapportent

Cinq conseils pour vous débarrasser plus vite de vos dettes.

ON DIRAIT QUE LES DETTES nous suivent tout au long de nos vies. Prêts d'études, prêts hypothécaires, cartes de crédit, marges de crédit, prêts auto... Il semble y avoir toujours quelque chose de plus à rembourser. D'ailleurs, les Canadiens hésitent de moins en moins à s'endetter. D'après un sondage[1] récent, de nombreux propriétaires de maison ont comme objectif à long terme de se libérer de leurs dettes, mais la plupart visent plutôt à les « gérer » dans l'immédiat.

La définition même de ce qui constitue une dette semble fluctuer. Près de la moitié des propriétaires canadiens estimeraient s'être libérés de leurs dettes même s'ils continuaient de rembourser un prêt hypothécaire. Ils ont pris l'habitude d'inclure ce genre de dette parmi leurs « dépenses courantes ».

Quelles sont les conséquences sur la planification financière? Établissons d'abord une différence entre deux grands types de dettes.

Mauvaises dettes – celles qui représentent un fardeau

Si vous reportez le solde de votre carte de crédit mois après mois, ce n'est pas une bonne dette. Ce type de « prêt à la consommation » a servi à se procurer des biens et services dont la valeur n'augmente jamais, qu'il s'agisse d'une voiture ou d'une paire de chaussures. La plupart des mauvaises dettes sont assorties d'un taux d'intérêt élevé et donnent lieu à des paiements excessifs – il faut donc apprendre à vivre selon vos moyens.

Les prêts sur salaire et les avances s'ajoutent à vos dettes, sans compter qu'ils s'accompagnent de frais et de taux d'intérêt élevés.

Bonnes dettes – celles qui rapportent

Ce qui distingue les bonnes dettes, c'est le fait qu'elles rapportent quelque chose. Le jour où vous vendrez votre maison, vous récupérerez sans doute les intérêts que vous aurez versés sur votre prêt hypothécaire. Un prêt d'études vous permet d'investir dans votre formation, pour devenir un employé plus qualifié et augmenter votre revenu potentiel. Ce sont là de bonnes dettes.

On peut aussi inclure dans cette catégorie les prêts et marges de crédit assortis de faibles taux d'intérêt, de même que les dettes que vous remboursez chaque mois au moyen de paiements acceptables sur de plus longues périodes.

Pour que votre programme financier donne de bons résultats, il est essentiel de bien gérer vos bonnes et vos mauvaises dettes. La plupart des gens qui veulent se libérer de leurs dettes cherchent d'abord à se débarrasser des dettes assorties de taux d'intérêt élevés, et c'est la chose à faire. Mais demandez-vous si vous ne pourriez pas faire plus en vous affranchissant de toutes vos dettes plus rapidement.

Opinion des propriétaires sans dette

Voici ce que nous apprennent les propriétaires qui ont réussi à se libérer de toutes leurs dettes, selon le sondage[1] mentionné plus tôt.

CONSEIL Nº 1 : Remboursez la totalité du solde de vos cartes de crédit, ou du moins plus que le minimum exigé. Voilà qui tombe sous le sens : commencez par rembourser le solde de vos cartes assorties de taux d'intérêt élevés, pour payer le moins possible d'intérêt. Si vous ne

[1] Le sondage de la Banque Manuvie du Canada a été mené auprès de 2 374 propriétaires de maison canadiens de toutes les provinces, âgés de 20 à 59 ans et dont le ménage a un revenu supérieur à 50 000 $. Il a été réalisé en ligne par la société Environics Research Group du 10 au 24 mars 2014. Les résultats nationaux ont été pondérés par province et par sexe. Pour consulter l'ensemble des résultats du sondage, y compris les divers tableaux comparant les résultats d'après la région et l'âge des répondants, visitez le site www.banquemanuvie.ca/recherche-endettement.

pouvez rembourser la totalité du solde, efforcez-vous d'en rembourser la plus grande partie possible.

CONSEIL Nº 2 : Faites des versements supplémentaires chaque fois que vous le pouvez. Certains prêts vous permettent de rembourser davantage que la somme convenue ou même de tout rembourser sans pénalité. Mais dans d'autres cas, les règles sont plus strictes. Recherchez des solutions plus souples. Par exemple, si vous achetez une voiture, songez à une marge de crédit plutôt qu'à un prêt auto. Surtout que les taux d'intérêt liés à une marge sont souvent moins élevés, ce qui vous permettrait de rembourser votre emprunt à moindre coût.

CONSEIL Nº 3 : Cherchez à combiner faibles taux d'intérêt et conditions souples. Un taux d'intérêt modique, c'est toujours une bonne chose. Mais la gestion de vos dettes ne s'arrête pas là. Les meilleurs taux s'accompagnent parfois de pénalités ou d'obligations pouvant nuire au remboursement intégral de votre dette. N'oubliez pas non plus que certains émetteurs de cartes de crédit acceptent de négocier leurs taux. Recherchez donc de faibles taux, mais aussi des conditions optimales.

CONSEIL Nº 4 : Dressez un budget pour mieux gérer vos dépenses. Vous avez intérêt à bien comprendre où va votre argent. Pourriez-vous éliminer certaines dépenses pour rembourser vos dettes plus vite? Pourriez-vous épargner davantage? Donnez-vous la peine de consigner vos dépenses – sur une feuille de calcul, par exemple – pour mieux comprendre où va votre argent et les améliorations que vous pourriez apporter à vos habitudes.

CONSEIL Nº 5 : Dressez un plan de remboursement de vos dettes et mettez-le à jour régulièrement. Donnez une suite à votre budget en établissant un plan de remboursement de vos dettes. Votre plan indiquera où va votre argent, mais aussi ce que vous comptez faire pour rembourser vos dettes. Tenez compte des paies, des primes et des remboursements d'impôt à venir pour planifier vos versements. Tenez compte également de vos autres objectifs, comme la retraite, les vacances, votre fonds d'urgence, etc.

Et n'oubliez surtout pas qu'il n'est jamais trop tard pour mettre de l'ordre dans votre situation financière. Votre conseiller vous aidera à choisir les stratégies les plus susceptibles de vous libérer de vos dettes. ■

DES CHIFFRES[1]

PRÈS DE **80 %** **DES PROPRIÉTAIRES** indiquent que le remboursement de toutes leurs dettes est l'un de leurs principaux objectifs financiers.

46 % **DES PROPRIÉTAIRES** s'efforcent de gérer leur endettement, tandis que 36 % s'emploient à l'éliminer.

45 % **DES PROPRIÉTAIRES** s'estimeraient libérés de leurs dettes même s'ils avaient encore un prêt hypothécaire à rembourser.

39 % **DES PROPRIÉTAIRES** s'estiment moins préoccupés par les dettes que ne l'étaient leurs parents au même âge.

STRATÉGIE DE REER « ACCÉLÉRÉE »

Faites les calculs avec votre conseiller pour voir si un prêt REER vous conviendrait.

QUAND L'ANNÉE TIRE À SA FIN, les Canadiens se mettent à penser à cotiser à leur régime enregistré d'épargne-retraite (REER). Que vous versiez une seule cotisation chaque année ou préfériez verser des cotisations périodiques, et peut-être un « supplément » avant la date limite[1], il existe une stratégie pouvant vous faire épargner davantage d'impôt cette année et commencer plus vite à faire fructifier votre épargne à l'abri de l'impôt.

Il faut toutefois commencer par rencontrer votre conseiller et calculer combien il vous faudrait verser pour atteindre vos objectifs de retraite. Il va sans dire que tout le monde n'a pas à sa disposition les sommes nécessaires. Il faut alors envisager deux solutions :

1. Verser la cotisation que vous pouvez vous permettre dès maintenant, puis verser votre remboursement d'impôt dès que vous le recevrez.
Supposons que votre taux d'imposition marginal est de 40 % et que vous disposez de 7 000 $ pour cotiser à votre REER avant la fin de février 2015 et inclure ce montant dans votre déclaration de revenus de 2014. Vous pourrez verser à votre REER votre remboursement de 2 800 $ (7 000 $ x 40 %) dès que vous le recevrez et déclarer cette cotisation dans votre déclaration de revenus de 2015. Ce sera plus avantageux que de dépenser votre remboursement, puisque votre cotisation REER totale s'élèvera à 9 800 $. Il existe toutefois une autre façon de faire.

[1] La date limite survient 60 jours après la fin de l'année.

2. Verser une cotisation plus élevée dès maintenant, au moyen d'un prêt REER, et se servir du remboursement d'impôt pour rembourser le prêt[2].

Si vous souscrivez un prêt REER du montant du remboursement escompté, vous pourrez cotiser davantage avant la date limite. Et vous pourrez liquider le prêt dès que vous recevrez votre remboursement d'impôt. Vous aurez obtenu un plus gros remboursement relativement à l'année d'imposition 2014 et l'actif de votre REER aura progressé plus rapidement.

Exemples de calculs

Voici comment calculer le montant du prêt pouvant être remboursé entièrement au moyen du remboursement d'impôt :

$$\frac{(\text{liquidités disponibles x taux d'imposition marginal})}{(100\ \% - \text{taux d'imposition marginal})}$$

Selon notre exemple (à titre indicatif seulement) :

$$\frac{(7\ 000\ \$ \text{ x } 40\ \%)}{60\ \%} = \text{prêt de } 4\ 667\ \$$$

En empruntant 4 667 $, vous haussez votre cotisation totale de 1 867 $ – de 9 800 $ à 11 667 $ – et vous pouvez déclarer cette somme au complet dans votre déclaration de revenus de 2014.

Les remboursements d'impôt vous parviennent le plus souvent en moins de huit à dix semaines. Si vous transmettez vos déclarations par voie électronique, l'ARC les traite souvent dans les dix jours. Même si votre remboursement ne vous parvient qu'au bout de 90 jours, votre prêt REER ne vous aura pas coûté très cher – 40 $ dans notre exemple.

Comment sélectionner un prêt REER

De nombreuses institutions proposent des prêts REER à des taux très concurrentiels et certaines reportent les remboursements de quelques semaines, ce qui vous donne le temps de recevoir votre remboursement avant de faire un premier versement. Les intérêts continuent de courir sur le solde à rembourser, mais vous pouvez rembourser le prêt en totalité en tout temps, sans pénalité.

Le candidat idéal

Le prêt REER convient idéalement aux personnes :

- qui souhaitent verser une cotisation REER durant les 60 premiers jours de l'année;
- qui disposent de moins de liquidités que ce qu'elles souhaitent verser;
- dont les droits de cotisation permettent de cotiser davantage au moyen d'un prêt REER.

Consultez votre conseiller

Évaluez soigneusement avec votre conseiller le pour et le contre d'une stratégie basée sur un prêt REER. Si vous décidez tous les deux que la stratégie vous convient,

- estimez le remboursement d'impôt auquel vous pouvez vous attendre;
- demandez un prêt REER d'un même montant;
- servez-vous du remboursement d'impôt pour rembourser votre prêt. ■

ANALYSE COÛT-AVANTAGE

Coût	
Remboursement d'impôt (11 667 $ x 40 %)	4 667 $
Remboursement du prêt	(4 667 $)
Intérêts (90 jours)	(40 $)*
Coût	40 $

Avantage			
Remboursement réinvesti		**Prêt REER**	
Liquidités (déduction demandée en 2014)	7 000 $	Liquidités (déduction demandée en 2014)	7 000 $
Remboursement (déduction demandée en 2015)	2 800 $	Prêt (déduction demandée en 2014)	4 667 $
Cotisation REER totale	9 800 $	Cotisation REER totale	11 667 $

[2] Cette stratégie est valable pourvu qu'aucun autre facteur ne vienne réduire le remboursement d'impôt total. * Hypothèse : taux d'intérêt de 3,5 % sur le prêt REER. À titre indicatif seulement. Les prêts REER peuvent ne pas convenir à tous les épargnants. Vous devez disposer de ressources financières suffisantes pour remplir les obligations découlant de votre prêt. Pour en savoir plus sur les avantages et les obligations liés aux prêts REER, consultez votre conseiller.

DESTINATION : COSTA RICA

Le Costa Rica est riche de paysages époustouflants et d'une faune incroyablement variée : l'endroit rêvé pour des aventures inoubliables.

LE COSTA RICA NE REPRÉSENTE que 0,03 % de la masse terrestre, mais il abrite près de 5 % de la biodiversité de la planète. Ce tout petit pays est l'hôte d'au moins 238 espèces de mammifères et de 201 espèces d'amphibiens. Au large, on aperçoit baleines, dauphins et tortues, tandis que plus de 900 espèces d'oiseaux nichent dans les arbres[1].

Le Système national des aires de conservation protège la flore et la faune de plus du quart de la superficie du pays[2]. Les parcs nationaux et les refuges fauniques couvrent les habitats les plus divers – des plages aux volcans, en passant par divers types de forêts. Ajoutez à cela la réputation enviable du pays en matière de tourisme durable et vous comprendrez pourquoi il attire autant de fervents d'écotourisme. Voici d'autres bonnes raisons de choisir le Costa Rica comme destination.

À GAUCHE : Le cône presque parfait du **volcan Arenal** en activité.

EN HAUT : Fonds marins du **parc national de l'île Cocos,** site inscrit au patrimoine mondial par l'UNESCO.

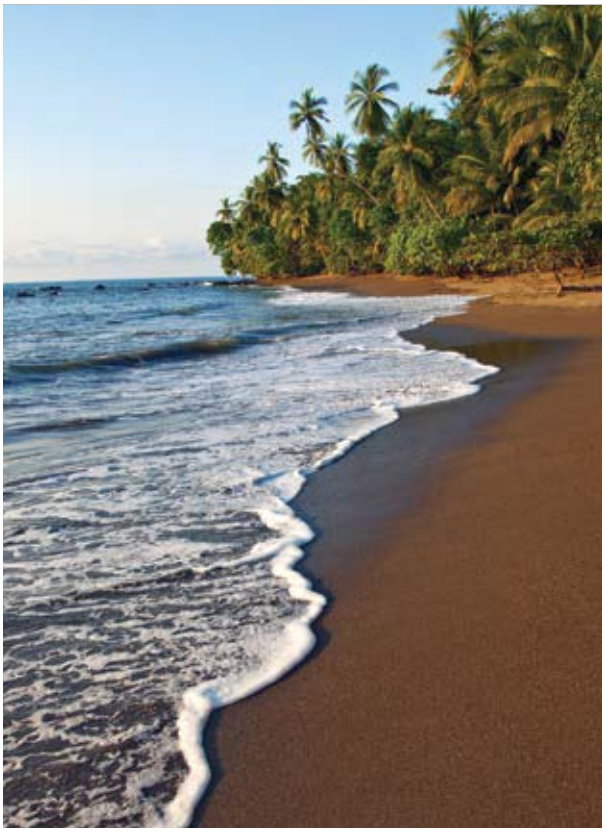
EN BAS : Les **toucans** comptent parmi les 900 espèces d'oiseaux du Costa Rica.

Choisissez la couleur de votre château de sable

Préférez-vous le sable blanc, ocre, gris ou noir? Le Costa Rica vous en offre de toutes les couleurs, le long de ses 1 290 kilomètres de littoral[3], pour ne rien dire de la multitude d'activités que permettent ses plages. Selon l'endroit que vous choisirez, vous pourrez faire du surf ou de l'équitation, pêcher ou encore faire du kayak ou du canot. Évidemment, rien ne vous empêche de vous allonger simplement sur le sable et de vous laisser bercer par les vagues.

De Playa Guiones, une anse de sept kilomètres baignée par des eaux chaudes et calmes, vous pouvez vous rendre à marée basse à la Playa Rosada pour faire de la plongée libre[4]. Vous visiterez aussi le parc national Manuel Antonio et découvrirez en quittant la bruissante forêt tropicale, des plages de sable fin, des promontoires rocheux, des îles et des sites enchanteurs[5]. Découvrez votre propre paradis et construisez le château de sable de vos rêves.

[1] www.visitcostarica.com. [2] www.visitcostarica.com. [3] www.costarica.com. [4] www.visitnosara.com.



EN HAUT À GAUCHE : Les passerelles surélevées, comme celle-ci au **parc national du volcan Arenal,** permettent d'observer la forêt sous tous ses angles.

EN HAUT À DROITE : Le **parc national Corcovado** est accessible uniquement à pied ou à cheval, par bateau ou en avion léger.

CI-DESSUS : La très colorée **rainette à yeux rouges** est l'une des nombreuses espèces de grenouilles du Costa Rica.

Plongez au fond d'une caverne éblouissante

Le Costa Rica regorge également de splendeurs sous-marines, accessibles uniquement aux plongeurs. Les récifs et les cavernes sont fréquentés par des poissons tropicaux, mais aussi des raies, des murènes et diverses espèces de requins. Près du littoral, les îles Uvita et Manzanillo sur la côte antillaise et Isla del Caño, l'île Chauve-souris et les îles Catalina, du côté du Pacifique, sont autant de points de départ pour vos aventures sous-marines.

Les adeptes de plongée opteront pour une expédition de plusieurs jours en bateau, au parc national de l'île Cocos, à 550 kilomètres des côtes qui recèle des fonds marins spectaculaires. Ce site inscrit au patrimoine mondial par l'UNESCO, fut jadis un repaire de pirates et a peut-être inspiré l'auteur de L'Île au trésor, Robert Louis Stevenson. Dans ses montagnes humides sont nichées plus de 200 chutes remarquables[6].

La tête dans les nuages

Les nuages en provenance de la mer des Antilles s'amassent le long des montagnes Tilarán du Costa Rica et enveloppent des forêts montagneuses où chaque arbre peut être colonisé par une centaine de végétaux cherchant à atteindre le couvert forestier. Faites comme ces plantes : repérez un endroit où le soleil perce le couvert et saluez l'astre lumineux.

Partez en randonnée dans la Réserve naturelle de Monteverde ou celle de Santa Elena, empruntez des ponts suspendus, et admirez le fabuleux quetzal. Si vous êtes agile, empruntez la tyrolienne et laissez-vous glisser entre les arbres, de plateforme en plateforme.

[5] www.costarica.com. [6] whc.unesco.org/fr/list/820/ et www.wikitravel.org/en/Cocos_Island_National_Park.

Explorez un volcan

Le cône presque parfait d'Arenal, un volcan encore actif, s'élève à 1 633 mètres au-dessus du niveau de la mer. Au parc national du volcan Arenal, quatre sentiers serpentent sur une distance de huit kilomètres environ, à travers des champs de canne flèche (voisine de la canne à sucre) hauts de six mètres, et s'enfoncent dans une dense forêt où singes hurleurs et singes-araignées font mille acrobaties, ou traversent des bad-lands nés des coulées de lave de 1968 et de 1993[7].

On ne peut s'approcher du volcan Arenal, car des gaz toxiques s'en échappent. Par contre, dans le parc national du volcan Turrialba, le deuxième en importance au pays (derrière le volcan Irazú), vous avez la possibilitié de vous aventurer jusqu'au cœur du cratère[8].

Composez votre propre aventure

Le Costa Rica offre tant de sites enchanteurs qu'il est facile de vous concocter des vacances sur mesure, que vous soyez à la recherche d'émotions fortes en mer ou en forêt, ou que vous préfériez vous détendre dans un centre de villégiature cinq étoiles. Aimeriez-vous profiter de la prochaine saison sèche, entre décembre et mars?

Rendez-vous d'abord sur le site officiel de l'office du tourisme du Costa Rica pour commencer à planifier votre voyage : www.visitcostarica.com ■

EN HAUT À GAUCHE : Les **jardins La Paz** comptent cinq chutes majestueuses et abritent des sentiers sinueux menant à la découverte de papillons, de colibris, de singes, de serpents et de grenouilles.

EN HAUT À DROITE : L'une des plus anciennes églises d'architecture coloniale espagnole du Costa Rica, à Ujarrás, date de la fin du 16e siècle.

EN BAS À DROITE : Le **volcan Poás** et les geysers de vapeur qui surgissent de son cratère.

CI-DESSUS : Sous le couvert forestier du Costa Rica, des **singes-araignées** se balancent d'arbre en arbre, à la recherche de nourriture.

[7] www.arenal.net et www.costarica.com. [8] www.visitcostarica.com.

SORTEZ DU RANG

Créez votre propre marque pour vous distinguer et vous forger une identité professionnelle unique.

LE SWOOCH DE NIKE. LA POMME D'APPLE. Ces marques de commerce sont reconnues partout dans le monde, mais cela ne s'est pas fait du jour au lendemain ou par accident. C'est au moyen de campagnes et de stratégies de marketing mûrement réfléchies et d'efforts constants que des sociétés comme Nike et Apple ont influencé l'attitude des consommateurs pour mieux se démarquer de leurs concurrents. Vous aussi, vous pouvez créer votre propre image de marque pour vous distinguer et vous bâtir une réputation qui vous permette d'atteindre vos objectifs professionnels.

Qu'est-ce qu'une marque personnelle?

C'est ce que les autres retiennent parmi toutes vos façons de vous présenter : dans votre curriculum vitae, les médias sociaux et les sites Web professionnels, dans votre tenue vestimentaire et votre façon de vous exprimer. Votre réputation et la manière dont on vous perçoit sont également cruciales, puisqu'on se fait une opinion de vous selon tous ces aspects. Si vous soignez votre marque, méthodiquement, vous saurez vous détacher de la foule.

Bâtir votre marque, peu à peu

La création et le maintien d'une marque personnelle exigent des efforts constants, mais le jeu en vaut la chandelle. Voici des suggestions qui vous aideront à vous forger une identité professionnelle digne de mention.

1. Définissez qui vous êtes

- Tenez compte de vos plus grands atouts, de vos intentions et de ce que vous avez à offrir.

- Évaluez vos valeurs, vos objectifs, vos qualités uniques et votre expérience de travail.
- Demandez aux personnes qui vous connaissent le mieux de vous aider à cerner l'image qu'on se fait de vous à l'heure actuelle.

2. Communiquez votre identité

- Notez des mots et des énoncés qui reflètent votre identité.
- Dressez la liste des aptitudes et des réalisations qui vous définissent et illustrent vos capacités.
- Demandez à vos proches si vos descriptions correspondent à la perception qu'ils ont de vous.
- Évaluez et peaufinez régulièrement vos énoncés.

Dans son livre intitulé *How the World Sees You*, Sally Hogshead décrit les avantages de créer une « signature » qui définira votre identité. Elle dit par exemple : « Vous devez rapidement capter l'attention. Chaque fois que vous rédigez un courriel, laissez un message téléphonique, ou donnez un exposé, vous êtes en compétition avec mille et une sources de distraction. Votre message doit donc être facile à comprendre, sans quoi votre auditoire passera vite à autre chose[1]. »

3. Élaborez une stratégie

Il existe une multitude de possibilités, en ligne et ailleurs. Essayez donc de combiner celles qui aideront à bien faire la promotion de votre marque personnelle. Choisissez des tactiques adaptées à vos objectifs. Les plateformes comme LinkedIn, Facebook et Twitter permettent de joindre facilement un vaste auditoire. Selon votre domaine, les blogues et les sites Web interactifs pourraient aussi vous être utiles. Songez à vous joindre à des associations dans votre secteur, à des associations d'anciens élèves et à des groupes de réseautage pour entrer en contact avec vos pairs.

4. Cohérence, fiabilité et caractère actuel

La tenue à jour et l'amélioration de votre marque personnelle sont tout aussi importantes que sa création. De plus, votre marque doit être cohérente sur toutes les plateformes. Si vous vous présentez de manière différente selon les médias, on ne saura pas exactement qui vous êtes. Il est facile d'accéder à votre profil dans les médias sociaux et chaque élément contribue à la perception qu'on a de vous, y compris dans le cas des employeurs éventuels. Faites preuve de tact, tant sur les plans personnel que professionnel. Ayez soin de tenir vos données professionnelles à jour – la liste des ateliers, congrès et cours auxquels vous prenez part, par exemple.

Soigner votre marque personnelle vous aidera à vous démarquer de vos concurrents et à faire avancer votre carrière. Que ce soient vos idoles ou non, les célébrités comme Oprah Winfrey, Donald Trump et Jamie Oliver sont des personnes qui ont démontré leur habileté à exploiter leur marque personnelle. Partout où elles se manifestent, elles expriment nettement leurs préoccupations et aspirations. Vous ne voulez pas nécessairement en faire autant, mais les mêmes principes peuvent vous aider à définir et forger votre identité pour obtenir les résultats professionnels que vous recherchez. ■

LE SAVIEZ-VOUS?

Selon le sondage *Kelly Global Workforce Index* de 2013, mené auprès de quelque 122 000 personnes, **39 % des répondants canadiens avaient reçu des offres d'emploi par l'entremise de médias ou de réseaux sociaux.**

[1] www.howtofascinate.com/about-us/how-the-world-sees-you.

RETROUVER LA FORME

Il n'est pas nécessaire de passer des heures dans un centre de conditionnement pour vous mettre en forme. Il suffit de trouver des activités qui vous plaisent.

POUR QUI VEUT SE METTRE à faire de l'exercice, c'est souvent le premier pas qui coûte. Aussi est-il préférable de commencer par s'engager à y consacrer du temps régulièrement. Pour vous motiver, ayez soin de choisir une ou plusieurs activités qui vous plaisent. Randonnée, bicyclette, tennis, peu importe. Il serait vain de vous obliger à consacrer du temps plusieurs fois par semaine à une activité qui ne vous procure aucun plaisir. Voici quelques conseils qui vous aideront à vous mettre, ou à vous remettre, en forme.

Respectez votre rythme

Lorsqu'on commence un nouveau programme d'activité physique, il est toujours préférable de ne pas sauter d'étapes et de se montrer patient : prenez votre temps, fixez-vous des objectifs réalisables et allez-y progressivement. Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin ou votre physiothérapeute avant de commencer. Leurs conseils vous aideront à diminuer les risques[1].

Allez-y pas à pas

Quelle que soit l'activité choisie, les experts vous diront de commencer par une séance de mise en train pouvant durer de cinq à dix minutes, dans le but de vous échauffer en marchant ou en vous étirant[2]. Passez ensuite à l'activité proprement dite, par tranches de dix minutes. Visez des séances de 30 minutes, puis de 60 minutes par jour, plusieurs jours par semaine[3].

Soyez à l'écoute

Le but de vos efforts est d'améliorer votre état de santé, de vous sentir mieux et d'avoir de l'énergie. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements ou si vous êtes essoufflé, il est temps de faire une pause : inutile d'en faire trop[1]. Comme toujours, si un symptôme perdure, consultez un médecin.

Faites preuve de créativité

Certains programmes d'exercice sont voués à l'échec, parce qu'ils sont trop ennuyants. Évitez la monotonie en y intégrant des variations. Vous aurez ainsi l'occasion de relever de nouveaux défis et vous ne ressentirez pas la fatigue que provoque la routine.

Faites participer vos proches

Il semble que les personnes soient moins portées à abandonner leur programme d'exercice lorsqu'elles s'entraînent avec un partenaire ou un groupe[3]. La camaraderie peut jouer pour beaucoup dans votre motivation. Si vous choisissez une activité qui plaît à toute la famille, vous aurez plus d'occasions de bouger quotidiennement. C'est aussi un excellent moyen de passer de bons moments avec vos proches.

Faites un premier pas

Si vous êtes sédentaire depuis un certain temps, vous remettre à l'exercice peut vous paraître au-dessus de vos forces. Mais si vous planifiez vos démarches et si vous y allez progressivement, vous reprendrez rapidement l'habitude d'être actif et vous en retirerez des bénéfices tout le reste de votre vie. ■

[1] Edward R. Laskowski, M.D, « Is it ok to exercise if I have a cold? », site Web de la Mayo Clinic, 26 juin 2014. [2] American Heart Association, « Warm Up, Cool Down », site Web de l'American Heart Association, 11 juillet 2014. [3] Personnel de la Mayo Clinic, « Fitness program: 5 steps to get started », site Web de la Mayo Clinic, 26 juin 2014.

SOUPE À LA COURGE MUSQUÉE ET AUX LENTILLES ROUGES

INGRÉDIENTS

1 c. à thé d'huile d'olive

1 oignon de taille moyenne haché

1 tasse de carottes hachées

2 gousses d'ail haché fin

1 tasse de lentilles rouges sèches

1½ tasse de courge musquée coupée en morceaux

6 tasses de bouillon de légumes (réserver 4 tasses et 2 tasses séparément)

Assaisonnements au goût (une ou deux pincées) : basilic séché, origan, thym, poivre noir et poivre de Cayenne

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon, les carottes et l'ail pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
2. Ajouter les lentilles, la courge et 4 tasses de bouillon. Assaisonner et laisser mijoter pendant une trentaine de minutes.
3. Facultatif : ajouter 2 tasses de bouillon pour remplacer le liquide absorbé par les lentilles et obtenir une soupe moins consistante.

Recette reproduite avec l'autorisation de Brittany Mullins, de Eating Bird Food (www.eatingbirdfood.com).

MUSCLEZ VOS MÉNINGES! Pour soumettre votre cerveau à un bon entraînement, vous pouvez pratiquer quotidiennement le jeu du sudoku. Ce jeu consiste à entrer des chiffres de 1 à 9 dans les cases vides de la grille. Les chiffres doivent être disposés de sorte que chacun n'apparaisse qu'une seule fois sur une même ligne, une même colonne et une même grille de neuf cases. Essayez de mettre tous les chiffres au bon endroit sans regarder la solution qui figure ci-contre.

FACILE

				9	4		5	2
6		5	2				8	
	4	2			8		3	
		3	9	2			7	
			4	7	5			
	7			8	3	1		
	5		7			3	1	
	1				6	5		7
3	2		1	5				

Source : websudoku.com

MOYEN

7	8	4	6		1			
	6		4					
		1					6	8
		7			4	8		9
	5			6			4	
9		2	8			7		
4	2					3		
					5		8	
			2		9	1	7	4

Source : websudoku.com

MUSCLEZ VOS MÉNINGES! (Solutions)

FACILE

7	8	1	3	9	4	6	5	2
6	3	5	2	1	7	9	8	4
9	4	2	5	6	8	7	3	1
5	6	3	9	2	1	4	7	8
1	9	8	4	7	5	2	6	3
2	7	4	6	8	3	1	9	5
8	5	6	7	4	2	3	1	9
4	1	9	8	3	6	5	2	7
3	2	7	1	5	9	8	4	6

MOYEN

7	8	4	6	9	1	5	2	3
2	6	5	4	3	8	9	1	7
3	9	1	7	5	2	4	6	8
6	1	7	5	2	4	8	3	9
8	5	3	9	6	7	2	4	1
9	4	2	8	1	3	7	5	6
4	2	8	1	7	6	3	9	5
1	7	9	3	4	5	6	8	2
5	3	6	2	8	9	1	7	4

Solutions n'est pas destiné à fournir des conseils d'ordre juridique, comptable ou fiscal, ou de planification financière. Les lecteurs ne doivent pas se fier uniquement à *Solutions*, ils doivent aussi obtenir l'avis d'un spécialiste qualifié. Sauf erreurs ou omissions – Manuvie, sa direction et son personnel déclinent toute responsabilité quant aux conséquences des erreurs ou omissions, et quant à la nature et au contenu de ce document ou des pages qui y sont citées. © 2014 Manuvie. Vous êtes libre de faire des copies de ce magazine (ou des articles qu'il contient) et de les distribuer, sur support papier ou électronique, pourvu que vous y indiquiez la source et que vous n'y apportiez aucun changement et n'en retiriez aucun élément. Tout autre usage est interdit. Distribué à l'hiver 2014-2015.

Toute somme affectée à un fonds distinct est placée aux risques du titulaire du contrat et peut prendre ou perdre de la valeur. La souscription de fonds communs de placement peut donner lieu au versement de commissions ou de commissions de suivi ainsi qu'au paiement de frais de gestion ou d'autres frais. Veuillez lire le prospectus des fonds avant d'effectuer un placement. Les taux de rendement indiqués sont les rendements globaux annuels composés dégagés antérieurement par les fonds et tiennent compte des variations de la valeur des actions ou des parts ainsi que du réinvestissement de tous les dividendes ou de toutes les distributions. Ils ne tiennent pas compte des frais de souscription, de rachat, de placement ou d'autres charges ou impôts payables par le porteur de titres, qui auraient pour effet de réduire le rendement. Les fonds communs de placement ne sont pas garantis, leur valeur liquidative varie fréquemment et les rendements passés peuvent ne pas se reproduire. Le nom Manuvie est une marque de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.

Revoyez votre conception de la retraite avec RetraitePlus Manuvie[MC]

RetraitePlus Manuvie est un produit d'épargne et de revenu de retraite souple et novateur qui peut vous aider à jeter un regard neuf sur la retraite. Bénéficiez d'une éventuelle hausse des marchés et des taux d'intérêt ainsi que des caractéristiques uniques de RetraitePlus Manuvie qui peuvent accroître votre futur revenu de retraite et vous permettre d'envisager de prendre votre retraite plus tôt que prévu. Demandez à votre conseiller comment vous pouvez voir plus clair dans votre plan de retraite grâce à RetraitePlus Manuvie.

Visitez retraiteplusmanuvie.ca pour en apprendre davantage.

Investissements

Manuvie

Des restrictions relatives à l'âge et d'autres conditions peuvent s'appliquer. La Compagnie d'Assurance Vie Manufacturers est l'émetteur du contrat d'assurance RetraitePlus Manuvie et le répondant des clauses de garantie contenues dans ce contrat. Les taux d'intérêt ne sont qu'un des nombreux facteurs servant à déterminer le revenu de retraite futur. Les noms Manuvie et Investissements Manuvie, le logo qui les accompagne, les quatre cubes, les mots « solide, fiable, sûre, avant-gardiste » et RetraitePlus Manuvie sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.