

JANV. 2021  
N° 8

# l'essentiel

par Macif

ANTICIPER SA RETRAITE  
**MODE D'EMPLOI  
D'UNE STRATÉGIE  
GAGNANTE**



## LE JOUR OÙ

J'ai décidé de devenir maraudeur

P. 8

## SPÉCIAL ÉLECTIONS

Des délégués qui vous représentent, c'est du concret

P. 26

## TEST&MOI

La Macif à vos côtés en cas de coups durs

P. 32



Essentiel pour moi

# l'Essentiel par Macif



## SnapPress

Avec l'application SnapPress, découvrez des articles et des vidéos complémentaires à votre magazine. Quatre étapes seulement sont nécessaires.

1 Téléchargez l'application, gratuitement disponible sur l'App Store ou sur Google Play.

2 Repérez les pages contenant le logo signalant une dose complémentaire de conseils et d'infos.

3 Scannez l'article en positionnant votre téléphone au-dessus de la page et en appuyant sur le bouton rouge.

4 Consultez les vidéos et les articles disponibles pour prolonger votre lecture.



Et retrouvez toujours plus d'infos sur les sujets abordés dans votre magazine sur le site l'Essentiel par Macif, et en rejoignant la communauté l'Essentiel par Macif sur Facebook. Chaque jour, une idée nouvelle pour vous inspirer et vous aider à agir sur l'essentiel... pour vous.

## Anticiper sa retraite MODE D'EMPLOI D'UNE STRATÉGIE GAGNANTE

# 10



### 04

#### AIR DU TEMPS

Un congé paternité allongé pour soigner bébé P. 05  
Trois primes pour bouger moins cher P. 07

### 08

#### LE JOUR OÙ

J'ai décidé de devenir maraudeur P. 08

### 10

#### LE TOUR DE LA QUESTION

Retraite : et si on pensait enfin à après-demain ? P. 12

« Les millenials sont moins réticents que leurs aînés à l'épargne retraite » P. 14

Le bon âge pour préparer sa retraite, c'est le vôtre ! P. 16

Les mots-clés de la retraite P. 18

### 19

#### CHACUN SON CHOIX

Révolution verte : quand la parentalité change tout P. 19

### 22

#### MACIF & VOUS

Une aide financière pour six associations solidaires P. 22  
Aéma Groupe, un groupe mutualiste de référence P. 25

### 26

#### AVEC VOS DÉLÉGUÉS

Des délégués qui vous représentent, c'est du concret P. 26

Un engagement exemplaire P. 27

« Nous agissons ensemble en faveur du collectif » P. 28

### 30

#### CHECK-LIST

Les quatre saisons de l'entretien de votre voiture P. 30

### 32

#### TEST & MOI

La Macif à vos côtés en cas de coups durs P. 32

### 34

#### À VOTRE SERVICE

Personnes sourdes ou malentendantes, la Macif vous accompagne ! P. 34

# 06

## Téléphone au volant, sanctions alourdies



# 19

## Révolution verte : quand la parentalité change tout



# 24

## Un gilet airbag à prix réduit pour les motards



# 30

## Les quatre saisons de l'entretien de votre voiture

### L'ÉDITO

## À vos côtés pendant la crise, une priorité

La Macif a toujours innové pour protéger et accompagner ses sociétaires au-delà de ses contrats d'assurance, par la création de fonds de solidarité ou encore d'une aide en cas de perte d'emploi, la Prestation Solidarité Chômage, par exemple. Dans le même esprit, pendant la crise sanitaire, de nombreuses actions ont été développées pour soutenir les personnes les plus fragiles ainsi que les associations et les commerces en difficulté. Dans un contexte social et économique dégradé, la Macif va plus loin et a lancé Macif Solidarité Coups Durs, un dispositif d'accompagnement inédit, entièrement gratuit, créé pour aider les sociétaires et adhérents confrontés à un événement de vie difficile (voir p. 32). Une nouvelle fois, ce service répond pleinement à la mission de protection que la Macif s'est fixée et donne corps à sa raison d'être. En ce début d'année, cet engagement solidaire se poursuit et se consolide par la création d'Aéma Groupe, qui réunit la Macif et Aésio Mutuelle, spécialiste reconnue dans l'assurance santé et la prévoyance (voir p. 25). Il s'agit d'un acte fort, qui va permettre l'émergence d'un groupe mutualiste de référence sur le marché de l'assurance, au moment où l'utilité sociale doit être plus que jamais une priorité.

**Pascal Michard,**  
président d'Aéma Groupe

**Philippe Perrault,**  
président de la Macif

*L'Essentiel* - Magazine édité par la Macif. **Directeur de la publication** : Jean-Philippe Dogneton. **Directrice de la rédaction** : Sophie Greiner. **Comité de rédaction** : Amandine Boideau, Christelle Boudet-Zanon, Rémi Cerdan, Laure Delair, Bertrand Delignon, Laure Duquesne, Delphine Le Bastard, Alain Lebrun, Catherine Le Gac, Sophie Greiner. **Rédaction** : Sophie Allier, Laure Delair, Christelle Granja (Socialter) Marie-Laure Makouke, Stéphane Mauran, Daniel Pasquereau. **Réalisation** : Direction communication Macif / BABEL. **Illustrations** : p. 3, p. 4, p. 6-7, p. 22, p. 24, p. 28-29, p. 30-31 : Shutterstock p. 15, p. 16-17, p. 18, p. 32-33 : Julie Guillem. **Photos** : Couverture, p. 2-3, p. 9, p. 10-11, p. 12-13, p. 19, p. 20-21, p. 27 : Sophie Loubaton ; p. 3, p. 4-5, p. 6, p. 9, p. 23, p. 25, p. 26, p. 30-31, p. 34 : Shutterstock ; p. 14 : Bruno Séjourné ; p.26 : Gérard Longatte/Macif ; p. 31 : Sylvie Bellec. **Photogravure** : BABEL. **Impression** : AGIR GRAPHIC - 96, boulevard Henri-Becquerel - B.P. 52207 - Zone Industrielle des Touches - 53022 Laval Cedex 9 - certifié ISO 14001 - Le papier est issu de forêts gérées durablement pour la couverture et de filières fibres recyclées pour l'intérieur. **ISSN** : 2557-9282. **Dépôt légal** : janvier 2021.

Ce magazine a été bouclé le 11 décembre 2020. Certaines photos publiées dans celui-ci ont été réalisées avant la crise sanitaire.

## NOUNOU À DOMICILE

# Quand la garde d'enfant se simplifie...

Voilà qui ravira les parents désirant employer une nounou à domicile. Le nouveau site particulier-employeur.fr édité par la FEPEM (Fédération des particuliers employeurs de France) simplifie toutes les démarches liées à la garde d'enfant : recherche d'une assistante maternelle, formalités administratives, renseignement sur les aides existantes, rédaction des contrats... Toutes les informations utiles sont à portée de main, avec des simulateurs en ligne, des modèles de documents, des questions-réponses, entre autres. Les particuliers employeurs ont même la possibilité de se faire accompagner par un expert pour le calcul d'une rémunération ou la négociation d'une fin de contrat, par exemple. Voilà de quoi simplifier la vie de milliers de parents et de nourrices.

## C'EST FACILE !

# VERS UNE MEILLEURE ACCESSIBILITÉ DES DOCUMENTS ÉCRITS

Le FALC (Facile à lire et à comprendre) vous connaissez ? C'est une façon d'écrire très accessible ayant pour but de faciliter la compréhension pour les publics souffrant de difficultés de lecture. Phrases courtes, mots simples, mise en page aérée : ce dispositif européen s'adresse en priorité aux personnes porteuses d'un handicap mental ou d'une déficience intellectuelle, et aux non-francophones. Ainsi, son utilisation est encouragée pour toutes les publications directement dédiées aux personnes en situation de handicap, y compris sur Internet, mais pas seulement. De plus en plus d'informations gouvernementales ou administratives, comme les conseils et les gestes barrières liés à la Covid-19, existent maintenant en version FALC. Ainsi, au lieu d'écrire que « nul ne peut faire l'objet d'une discrimination à raison de son origine, de son apparence physique ou de son orientation sexuelle, s'il souhaite accéder à un établissement », le FALC recommande d'expliquer que « nous avons tous le droit d'être accueillis dans un établissement sans faire de différence ».



### BABY-SITTING FACILE

Bénéficiez de tarifs préférentiels sur l'abonnement trimestriel à l'application collaborative de baby-sitting Bsit (offre soumise à conditions. Voir p. 35). Plus d'informations sur [macif.fr](http://macif.fr), rubrique Les moments de vie.

## Y'A URGENCE !

# DONNER SON SANG SAUVE DES VIES

Avec 25% de donneurs en moins en 2020 par rapport à 2019, les stocks de sang sont en chute libre en France. À l'inverse, les besoins, eux, ne baissent pas : 10 000 dons sont nécessaires chaque jour pour sauver la vie de milliers de patients de tous âges. La mobilisation de tous est donc indispensable pour renflouer les stocks. D'autant que donner son sang, son plasma ou ses plaquettes est peu douloureux. Et c'est rapide ! Alors, pour savoir si vous pouvez être donneur, faites vite le test sur [dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr) ou rendez-vous directement dans un point de collecte près de chez vous. Si vous êtes éligible, vous pourrez donner votre sang jusqu'à six fois par an si vous êtes un homme, quatre fois si vous êtes une femme, en respectant un délai de huit semaines minimum entre les prélèvements. La générosité sauve des vies, pensez-y !

Source : Établissement français du Sang, Service-public.fr



### À VOTRE BON CŒUR

Envie d'organiser une collecte de sang près de chez vous ? Rendez-vous sur Diffuz, la plateforme solidaire de la Macif (voir p. 35), pour lancer un défi en partenariat avec l'Établissement français du sang.



SnapPress

Scannez l'article pour découvrir des contenus complémentaires.





**BONNE NOUVELLE !**

## Un congé paternité allongé pour soigner bébé

Les pères peuvent désormais bénéficier d'une durée maximale de trente jours consécutifs de congé paternité si leur bébé est hospitalisé dans une unité de soins spécialisés juste après leur naissance. Des jours qui peuvent être cumulés aux trois jours déjà accordés pour la naissance de l'enfant, et aux onze jours de congé paternité de base\* (ou dix-huit jours en cas de naissance multiple). Pour en bénéficier, il suffit d'informer son employeur et de présenter un justificatif d'hospitalisation en service de néonatalogie. Ouverte aux salariés du privé depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2019, cette extension du congé paternité a été étendue aux fonctionnaires par ordonnance du 25 novembre 2020\*.

\*Un décret en Conseil d'État définira les conditions d'attribution de ces congés, notamment pour maintenir le fractionnement du congé de paternité et d'accueil de l'enfant spécifique à la Fonction publique.

VOUS POUVEZ RÉPÉTER ?

## UNE OUIË AIGUISÉE À TOUT ÂGE

Vous avez tendance à monter le son de la télévision ou à faire répéter vos interlocuteurs lorsque vous discutez avec eux ? Souvent liée au vieillissement, la perte d'audition peut aussi être causée par des maladies infectieuses, génétiques ou une exposition prolongée au bruit. On ne peut pas toujours pallier cette perte par un appareillage. Mais lorsque c'est possible, bonne nouvelle : les aides auditives nouvelle génération sont plus légères, discrètes, efficaces et autonomes qu'il y a quelques années. Première étape pour en bénéficier : consultez votre médecin traitant qui vous prescrira un bilan auditif. En fonction du résultat, vous pourriez être orienté chez un audioprothésiste, qui vous proposerait la solution la plus adaptée à vos besoins.

### **+** BON À SAVOIR

Avec le dispositif 100 % Santé intégré dans le contrat Garantie Santé de la Macif et grâce au réseau de soins Santéclair, certaines prothèses auditives sont désormais intégralement remboursées\* !

\* Remboursement dans le cadre du 100 % Santé pour les équipements tels que définis réglementairement. Si vous choisissez un équipement en dehors du 100 % Santé, le remboursement est réalisé dans les conditions et limites du contrat Garantie Santé souscrit (voir p. 35).



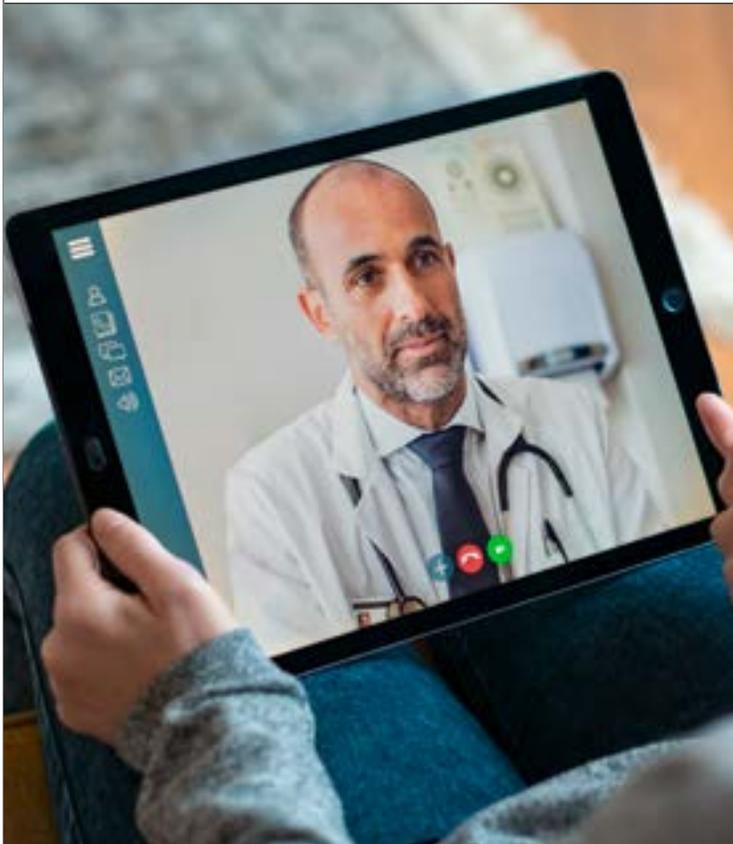
## LE CODE A CHANGÉ

# Téléphone au volant, sanctions alourdies

**En France, six conducteurs sur dix admettent regarder leur téléphone en conduisant.** Une infraction punie de 135 euros d'amende et de trois points de permis. Mais depuis mai 2020, la sanction peut être beaucoup plus lourde si l'utilisation du smartphone s'accompagne d'un autre délit : refus de priorité, feu rouge ou stop grillé, excès de vitesse... Les contrevenants s'exposent désormais à une suspension de permis immédiate d'une durée ne pouvant excéder six mois\* à laquelle s'ajoutent les amendes et points perdus sur toutes les infractions commises. Il faut dire qu'avec un risque d'accident multiplié par vingt-trois et un accident corporel sur dix causé par le téléphone au volant, l'instauration de mesures plus sévères pour lutter contre cette mauvaise habitude était indispensable.

Source : Sécurité routière.

\* Portée à un an en cas d'accident de la circulation ayant entraîné la mort d'une personne ou ayant occasionné un dommage corporel, en cas de conduite sous l'empire d'un état alcoolique, de conduite après usage de ou plantes classées comme stupéfiants et de refus de se soumettre aux épreuves de vérification.



## L'HEURE DES PROLONGATIONS

# La téléconsultation 100 % remboursée jusqu'à fin 2021

**Confidentielle jusqu'à l'annonce du premier confinement, la pratique consistant à consulter un médecin à distance, via Internet, s'est depuis imposée dans le quotidien des Français.** À tel point que le gouvernement a décidé que le remboursement intégral de la téléconsultation par l'Assurance maladie serait prolongé jusqu'à fin 2021\*. Objectif : lutter contre les déserts médicaux, entre autres. En vigueur depuis le 18 mars dernier, la prise en charge à 100 % de ces actes avait été prorogée, une première fois, jusqu'au 31 décembre 2020. Entre le 15 septembre 2018 et le 18 mars 2020, la téléconsultation médicale était déjà prise en charge par l'Assurance maladie, mais à 70 %, à l'instar d'une consultation classique.

\* Le projet de loi était adopté mais sous réserve de la saisine et censure du Conseil constitutionnel à la date où nous imprimions ce magazine.

ÇA DÉMÉNAGE !

# 3 PRIMES POUR BOUGER MOINS CHER

Vous envisagez de déménager ? Vous avez peut-être droit à certaines primes proposées par la Caisse d'allocations familiales (CAF), par Action Logement et même par votre employeur.

On vous dit tout.

- **La prime Déménagement de la Caisse d'allocations familiales :** elle est réservée aux familles ayant trois enfants et plus à charge (nés ou à naître) qui toucheront l'APL<sup>(1)</sup> ou l'ALF<sup>(2)</sup> pour leur nouveau logement. Le déménagement doit avoir lieu « entre le premier jour du mois civil qui suit la fin de votre troisième mois de grossesse et le dernier jour du mois précédant le deuxième anniversaire de votre dernier enfant ». La prime est égale aux dépenses réellement engagées pour le déménagement, dans la limite de 994,56 euros maximum pour trois enfants à charge (versement sur justificatifs des frais), auxquels s'ajoutent 82,88 euros par enfant supplémentaire\*.
- **La prime Aide à la mobilité d'Action Logement<sup>(3)</sup> :** cette prime de 1 000 euros est réservée aux personnes qui déménagent pour se rapprocher d'un nouvel emploi du secteur privé après une période de chômage, entre autres. Le revenu du demandeur doit être inférieur ou égal à 1,5 fois le SMIC\*\* qui s'élève actuellement à 1 219 euros net par mois\*\*\*.
- **La prime employeur :** certaines conventions collectives<sup>(4)</sup> prévoient une prime pour les salariés qui déménagent. Le montant et les conditions d'obtention varient, renseignez-vous auprès de votre service RH ou de votre employeur.

(1) Aide personnalisée au logement.

(2) Allocation de logement familial.

(3) Dispositif d'aide au logement pour les salariés.

(4) Accord écrit qui résulte de la négociation entre syndicats de salariés et d'employeurs. Elle traite des conditions d'emploi, de formation professionnelle et de travail des salariés et de leurs garanties sociales.

Sources :

\* Service-public.fr, montant en vigueur au 01/11/2020,

\*\* Actionlogement.fr

\*\*\* Service-public.fr, montant en vigueur au 12/06/2020.



## ALERTE BON PLAN !

Partenaire de Demeco et des Gentlemen du Déménagement, la Macif vous fait profiter de réductions sur votre déménagement\*. Rendez-vous vite sur [macifavantages.fr](http://macifavantages.fr) !

\*Offres soumises à conditions, non rétroactives, valables en 2021 et réservées aux sociétaires Macif, personnes physiques (voir p. 35).



## TEST EXPRESS

# Quelle est votre mémoire dominante ?



Vous devez mémoriser le numéro de téléphone d'un contact professionnel et vous n'avez rien pour noter :

- Vous répétez plusieurs fois le numéro à voix haute
- Vous trouvez un moyen mnémotechnique (association à un numéro de département, par exemple)
- Vous visualisez mentalement le numéro

À l'école, vous étiez surtout attentif :

- Aux explications du prof
- Aux exercices et travaux pratiques
- Aux schémas et écrits sur le tableau

Si vous étiez un génie des arts, vous seriez :

- Musicien
- Sculpteur
- Peintre

Votre plus beau souvenir d'enfance :

- La voix de votre mère
- Le parfum du chocolat chaud du matin
- La déco de votre chambre

Vous racontez une scène de film à un ami :

- Vous restituez les dialogues en imitant les voix des personnages
- Vous mimez l'action en parlant
- Vous décrivez la scène en détail

Source : Centre de services scolaire de Montréal (CSSDM).

Vous avez une mémoire dominante auditive :  
pour vous faire comprendre ou retenir quelque chose, rien de mieux que les explications orales ou même chantées. Vous êtes imparable aux "blind tests" musicaux.

Vous avez une mémoire dominante de b) :  
votre mémoire est essentiellement kinesthésique : vous apprenez en « faisant » (danser, écrire un poème pour le mémoriser...) et en ressentant. Quand vous expliquez quelque chose, c'est souvent avec de grands gestes et des mimiques, et ça fait tout votre charme.

Vous avez une mémoire dominante de c) :  
votre mémoire est à dominante visuelle : vous retenez mieux les explications écrites et les schémas. Vous aimez sûrement lire et vous mémorisez très bien les visages, moins les prénoms... Personne n'est parfait !

\* Quiz musical où on doit trouver le titre et l'interprète d'un morceau en l'écoutant.

# J'ai décidé de devenir maraudeur

Pour James, 35 ans, un message sur Facebook et un simple coup de fil ont été le début d'une belle aventure dans une association d'aide aux personnes sans domicile. **Maraude après maraude, le sentiment d'être utile lui donne la force de continuer.**



L'esprit solidaire, James l'a depuis toujours. Il ne lui manquait plus qu'un petit coup de pouce pour passer à l'action. C'est en surfant sur Facebook que l'occasion se présente : « *Un jour, un ami m'a fait passer une annonce de l'association La Balade des lucioles\* expliquant qu'ils cherchaient des bénévoles pour leurs maraudes. Je ne savais même pas ce que c'était, mais je me suis dit, pourquoi pas !* ».

Poussé par la curiosité, James prend rendez-vous. Sur place, il découvre en direct le principe de la maraude, mais aussi une joyeuse ambiance parmi les bénévoles.

## Faire beaucoup avec peu

Par groupes de cinq ou six personnes, été comme hiver, les bénévoles de l'association arpentent Paris à pied tous les vendredis soir. Après avoir collecté de la nourriture, des produits d'hygiène ou des vêtements auprès de commerçants partenaires et de particuliers, la maraude commence. « *Dès la première tournée, je me suis senti utile. On distribue les dons aux personnes sans domicile qu'on rencontre, en essayant de répondre au mieux à leurs besoins individuels. Avec peu de choses, on peut faire*

Depuis deux ans, James arpente les rues de Paris tous les vendredis soir pour venir en aide aux personnes sans domicile.

beaucoup ! Ces personnes sont demandeuses d'aide et on est bien reçus. On est même attendus, dans 95% des cas. On rentre éreintés de nos maraudes, mais avec la satisfaction d'avoir servi à quelque chose. »

## La solidarité, c'est bon pour tout le monde

James tire un bilan plus que positif de ces deux ans de bénévolat : « Aider les autres, c'est quelque chose que j'ai toujours eu en moi et cette expérience m'apporte beaucoup. Je suis devenu membre à part entière de l'association : je m'occupe de sa page Facebook, il m'arrive d'accueillir les débutants, de les former. Cet aspect-là est très gratifiant. » Son engagement se traduit aussi par l'acquisition de nouvelles compétences auxquelles il ne s'attendait pas forcément : « J'ai beaucoup appris dans le domaine de l'organisation et de la gestion de projet : la capacité à encadrer les distributions, le côté pédagogue avec les nouveaux arrivants, l'organisation des collectes et tout le reste. Ça m'a donné confiance en moi et ce sont des compétences que je pourrai réutiliser dans ma vie privée ou professionnelle. »

## La précarité ne connaît pas la crise

Autant de bonnes raisons de poursuivre son action. Pour James, la question ne se pose pas, d'autant que le contexte sanitaire appelle

**« Je suis moi-même maraudeur depuis de nombreuses années. Ce sont mes parents qui m'ont appris la solidarité et je ne peux qu'inciter les gens de bonne volonté à aider ceux qu'on appelle les « invisibles », car il y a de plus en plus de personnes en difficulté. »**

Richard Amouroux, délégué Macif

à une mobilisation toujours plus forte. « Depuis le début de la crise, on constate que plus de personnes sont dans le besoin. Heureusement, la crise a aussi fait venir plus de bénévoles, comme s'il y avait une prise de conscience. On a beaucoup de jeunes, garçons et filles, mais aussi des seniors. » D'ailleurs, ceux qui souhaiteraient rejoindre les maraudes des Lucioles peuvent les contacter via la page Facebook de l'association, ou sur [diffuz.com](https://diffuz.com), la plateforme de défis solidaires de la Macif (voir encadré). « Et à ceux qui hésitent à se lancer, je dirais tout simplement : allez-y ! La seule façon de savoir si on va aimer ou pas, c'est d'essayer. Ça n'oblige absolument à rien et c'est vraiment utile. Au fil des mois, on voit souvent les mêmes personnes : parfois on apprend que l'un d'entre eux a trouvé un travail ou un logement. Ce sont des victoires qui font vraiment plaisir, même si ce sont avant tout les leurs et que nous n'y sommes pas pour grand-chose. » Grand cœur et modeste, on adhère ! ●

\* [facebook.com/baladedeslucioles](https://facebook.com/baladedeslucioles)



## La Macif soutient l'engagement bénévole

### Aider les autres, oui, mais comment ?

Parce qu'il n'est pas toujours facile de trouver une action solidaire à laquelle participer près de chez soi, la Macif a développé le site [Diffuz.com](https://diffuz.com)\*. Diffuz rassemble des dizaines d'invitations à participer à des « défis solidaires » organisés par des associations ou des particuliers : distribution de nourriture, ramassage de déchets, course pour soutenir une cause, collecte de vêtements... Il suffit de s'inscrire pour participer ! Une idée, des propositions ? Sur [Diffuz.com](https://diffuz.com), vous pouvez aussi créer votre propre défi et « recruter » des bénévoles pour vous aider.

### Vous êtes porteur de projet ou responsable d'une association de solidarité, de développement durable ou de finance solidaire ?

Vous pouvez contacter la Fondation Macif\* ([fondation-macif.org](https://fondation-macif.org)) pour solliciter un soutien financier. Si votre dossier est retenu, vous bénéficierez aussi de l'accompagnement d'un chargé de mission Macif pour faire avancer votre projet : participation aux instances de pilotage, mises en relation, conseils, écoute...

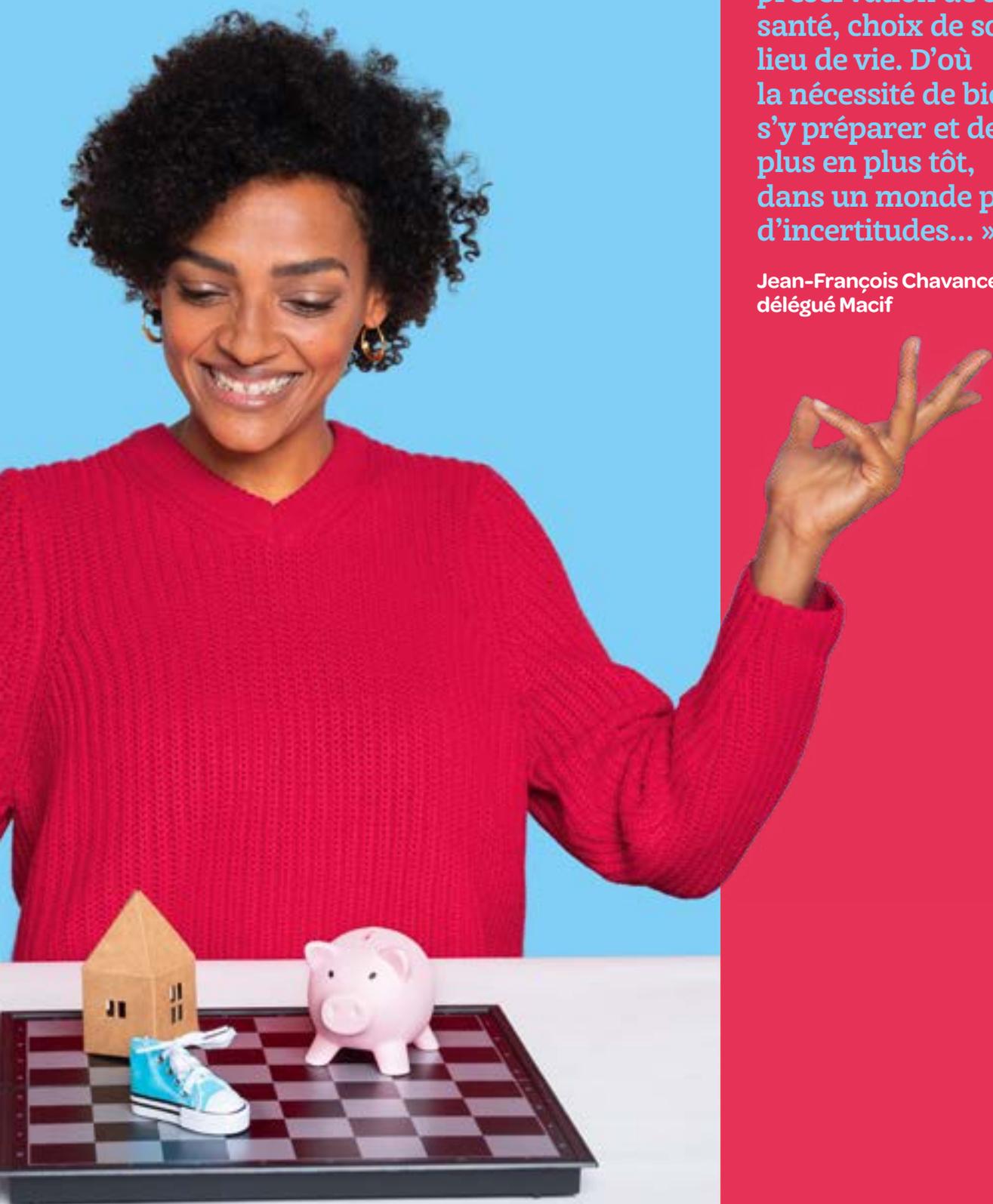
\* Voir p. 35.

Anticiper sa retraite

# MODE D'EMPLOI D'UNE STRATÉGIE GAGNANTE

Il n'y a pas de moment idéal pour penser à sa retraite. Que vous ayez 30, 40 ou 50 ans, le meilleur âge pour la préparer, c'est le vôtre. Entre investissements immobiliers, plans d'épargne et assurance-vie, les alternatives pour s'assurer l'avenir le plus serein possible sont multiples. La preuve...





« La retraite est un vrai changement de vie, dans tous ses aspects : gestion de ses revenus, préservation de sa santé, choix de son lieu de vie. D'où la nécessité de bien s'y préparer et de plus en plus tôt, dans un monde plein d'incertitudes... »

Jean-François Chavance,  
délégué Macif

## Épargne

# ET SI ON PENSAIT ENFIN À APRÈS-DEMAIN ?

Pour la plupart d'entre nous, la retraite est synonyme de temps pour soi et sa famille. Mais elle est aussi source d'inquiétude : trois Français sur quatre <sup>(1)</sup> pensent que leur pension sera insuffisante pour vivre correctement. Pourtant, seule la moitié des actifs <sup>(2)</sup> épargne pour s'y préparer, alors que l'anticipation est la clé du succès. Comment sortir de ce paradoxe ?



**A**vec un montant moyen de 1361 euros net <sup>(3)</sup>, une grande partie des Français savent qu'ils subiront une perte de revenus au moment de la retraite. Pour la compenser, la meilleure solution est d'avoir une épargne suffisante. Mais c'est loin d'être toujours le cas, par manque de moyens d'abord, mais aussi souvent par manque d'information et d'anticipation. « Avec la réforme du système des retraites et l'allongement de la durée de vie, les Français qui en ont les capacités financières comprennent qu'ils doivent anticiper. Mais ils ne savent pas vraiment quand et comment, ce qui les place dans une situation un peu paradoxale », explique Mélanie Gatard, ingénieur patrimonial à la Macif.

### Demain, c'est loin

Car se plonger sérieusement dans les préparatifs de sa retraite, ce n'est pas forcément quelque chose qu'on aime faire. A fortiori quand on est jeune, et que l'échéance semble si lointaine.



## PRÉPARER DEMAIN AUJOURD'HUI

Vous souhaitez estimer  
le montant de votre pension ?  
Rendez-vous vite sur le site  
[info-retraite.fr](http://info-retraite.fr) et suivez les  
étapes indiquées.

Bien sûr, c'est aussi une question de priorité, la capacité d'épargne de chacun n'étant pas extensible à l'infini. « À 30 ou 40 ans, les Français ont souvent des projets autres que celui de préparer leur retraite. Ce n'est pas forcément une mauvaise chose. Par exemple, acheter sa résidence principale permet de ne plus payer de loyer à la fin de la vie active. Mais ça veut dire que les consommateurs ont tendance à repousser l'idée même des préparatifs alors qu'il faudrait au contraire commencer tôt, vers 30-40 ans justement. »

### Des produits trop complexes ?

L'autre frein concerne le peu d'appétit des Français pour certains produits financiers. S'ils sont très nombreux à détenir un livret bancaire ou une assurance-vie, ils sont en revanche beaucoup plus frileux sur les produits spécialisés comme l'ancien PERP (Plan d'épargne retraite populaire) ou les PEA (Plan d'épargne en actions). Par ailleurs, « le manque d'information est flagrant sur les produits d'épargne dédiés à la retraite. Ils sont souvent perçus comme trop complexes et sont mal compris ou ne répondent pas tout à fait aux attentes, notamment sur la disponibilité et la perception des capitaux. L'épargne bloquée, la rente viagère, tout ça fait un peu peur ! », constate Mélanie Gatard.

### À chacun son épargne

Voilà donc qui devrait réjouir les actifs : la loi PACTE de 2019 (loi pour la croissance et la transformation des entreprises) a permis la création

d'un nouveau produit dédié à la retraite : le PER (Plan d'épargne retraite). Plus souple que le PERP, il offre les mêmes avantages fiscaux sur les versements à l'entrée et rend possible une sortie sous forme de capital au moment de la retraite. Dans certains cas (accident de la vie, expiration des droits au chômage, etc.) l'épargne peut également être débloquée en anticipation. Une formule rassurante en ces temps difficiles ! Et surtout, plus on commence tôt, évidemment mieux c'est : « Plus on anticipe, plus on lisse l'effort d'épargne dans le temps et on laisse le temps au capital de fructifier. C'est le seul moyen de compenser une perte de revenus conséquente au départ en retraite. C'est indispensable si on veut améliorer ou maintenir son niveau de vie. » ●

Sources :

- (1) Ifop, Les Français, l'épargne et la retraite – Février 2019 – Pour le Cecop.
- (2) Ipsos – Les Français, l'épargne et la retraite – Mars 2019 – Pour Le Cercle des Épargnants.
- (3) Ministère des Solidarités et de la Santé.



## QU'EST-CE QUE LA LOI PACTE\* ?

La loi relative à la croissance et la transformation des entreprises de mai 2019 vise à accélérer la croissance économique. Elle prévoit, entre autres, la clarification et la simplification de certains produits d'épargne. Elle encadre ainsi la création du PER (Plan d'épargne retraite), qui remplace plusieurs contrats comme les PERP et les contrats « Madelin ». Les versements sur ce nouveau contrat d'épargne retraite sont déductibles de l'impôt sur le revenu\*\* et une fois à la retraite, l'épargnant, s'il n'a pas opté au préalable pour la rente viagère, peut choisir ses modalités de sortie : capital, rente viagère ou mixte des deux, selon l'option la mieux adaptée à ses projets.

Source : [economie.gouv.fr](http://economie.gouv.fr)

\* Plan d'action pour la croissance et la transformation des entreprises.

\*\* Selon la réglementation en vigueur et sauf renoncement de votre part, les versements volontaires sont déductibles de vos revenus imposables dans la limite du plafond indiqué sur votre avis d'imposition. Ce plafond est commun à l'ensemble des cotisations versées au titre des contrats retraite.

## Interview

# « LES MILLENNIALS\* SONT MOINS RÉTICENTS QUE LEURS AÎNÉS À L'ÉPARGNE RETRAITE »

Inquiets pour leurs futurs droits à la retraite, les jeunes actifs ont davantage recours que les générations précédentes à des stratégies d'épargne personnelle, explique **l'économiste Bruno Séjourné, maître de conférences à l'université d'Angers**. Mais la préparation à la retraite reste un « luxe ».

*Propos recueillis par Christelle Granja*



Bruno Séjourné,  
maître de conférences  
à l'université d'Angers.



**Les moins de 40 ans sont pessimistes quant au montant de leur future pension, et doutent même de pouvoir en bénéficier. Quelle est l'origine de cette inquiétude générationnelle ? Est-elle justifiée ?**

Le point de départ est sans doute à trouver dans le *Livre blanc* de Michel Rocard paru en 1991, qui propose des réformes pour faire face aux effets du vieillissement démographique. C'est la première fois que l'équilibre des régimes de retraite apparaît comme préoccupant. Jusqu'alors, la présence sur le marché de l'emploi des *baby-boomers* assurait des cotisations élevées et croissantes. Sereine, cette génération n'a commencé à épargner pour

ses vieux jours qu'en fin de vie active. Mais les réformes successives qui ont fait suite au constat dressé par Michel Rocard ont créé un climat anxiogène. 1993, 2003, 2010, 2014... À force d'entendre « *on va dans le mur* », les Français sont devenus plus inquiets quant à leurs futurs droits. Et les jeunes d'aujourd'hui sont presque tous convaincus qu'ils ne bénéficieront pas de la même générosité que leurs aînés. C'est loin d'être une idée reçue. Le discours défendant coûte que coûte le régime de retraite par répartition a perdu de sa vigueur ces dernières années.



### Cette tendance engendre-t-elle de nouvelles stratégies de préparation à la retraite chez les *millennials*\* ?

Tout à fait. Au cours des vingt dernières années, on observe un rajeunissement de la prise en compte de la problématique des retraites par les ménages, encouragée par le développement d'une offre de produits d'épargne de retraite complémentaire. Les moins de 40 ans sont moins réticents que leurs aînés à se tourner vers des fonds de pension et des produits financiers dédiés à l'épargne retraite, notamment parce que leurs employeurs leur en proposent fréquemment dans le cadre de l'épargne salariale. Cela peut même faire l'objet de négociations de recrutement, y compris pour un premier poste !

Contrairement à la tradition anglo-saxonne, les fonds de pension n'existaient pas historiquement en France. Seules quelques formules complémentaires dédiées à des catégories spécifiques de population, telles que le « Préfon », réservé aux fonctionnaires, ou le contrat dit « Madelin », pour les travailleurs libéraux et les indépendants, étaient proposées. La réforme Fillon de 2003 a changé la donne, en créant des produits d'épargne complémentaire ouverts à un large public : le PERCO (Plan d'épargne retraite collectif), et le PERP (Plan d'épargne retraite



populaire), aujourd'hui remplacés par le tout nouveau PER (Plan épargne retraite). Mais si les jeunes préparent davantage qu'hier leur retraite, cette dernière reste encore loin d'être leur première motivation à l'épargne : les actifs de moins de 40 ans, particulièrement exposés à de fortes variations de revenus, constituent en priorité une épargne de précaution, puis une épargne dédiée au logement. La retraite ne vient qu'après.



### Les freins à la constitution d'une épargne retraite chez les jeunes actifs sont-ils essentiellement économiques ?

Si la culture financière entre en jeu, la contrainte est d'abord budgétaire : plus vos revenus sont bas, plus votre capacité d'épargne est faible, et plus cette dernière se concentre sur le budget familial et sur une épargne de précaution, pour pallier une éventuelle perte d'emploi par exemple. Épargner pour la retraite est une démarche qui progresse chez les moins de 40 ans, mais qui n'est pas accessible aux jeunes actifs les plus modestes. ●

\* Ensemble des personnes nées entre le début des années 80 et la fin des années 90.

Entretien réalisé avec [socialter.fr](http://socialter.fr)

**socialter**  
LE MAGASIN DE L'ÉCONOMIE NOUVELLE GÉNÉRATION

## En pratique

# LE BON ÂGE POUR PRÉPARER SA RETRAITE, C'EST LE VÔTRE !

À 30, 40 ou 60 ans, quel est le secret d'une retraite bien préparée ?

**Épargner progressivement, selon ses moyens et ses priorités...**

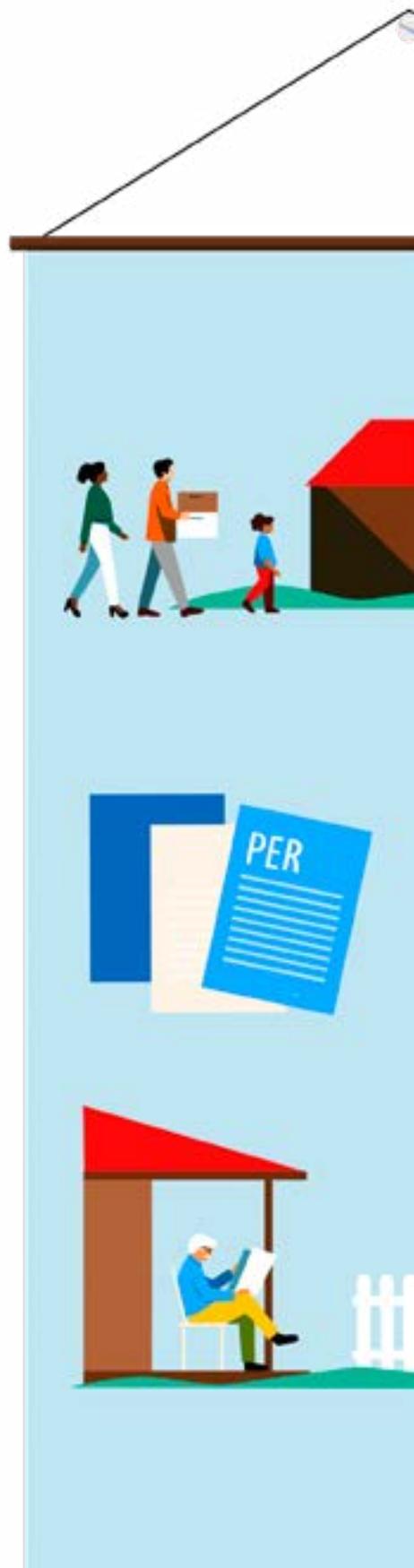
## De 30 à 40 ans : cap sur l'immobilier

- C'est la base : avant tout, il est conseillé de se constituer une épargne de précaution pour les petits aléas du quotidien, par exemple sur un Livret A, un LEP (Livret d'épargne populaire) ou un LDDS (Livret développement durable et solidaire). Votre argent reste disponible à tout moment, et ça vous évitera de puiser dans votre épargne retraite au moindre coup dur.

- 30 ans, c'est surtout le bon moment pour acheter sa résidence principale si on en a la possibilité.

Même avec un prêt longue durée, vous aurez fini de rembourser au moment de la retraite : vous vous assurez ainsi d'avoir un toit au-dessus de la tête sans trop de frais, contrairement à un loyer qui peut représenter une part importante des revenus.

- Vous êtes salarié(e) : renseignez-vous auprès de votre employeur. Certaines entreprises proposent en effet des Plans d'épargne retraite (PER) collectifs, une façon simple de diversifier ses avoirs. ●





## De 40 à 50 ans : vive la diversité !

• À cet âge, la fin de carrière devient généralement une réalité un peu plus proche. Si on ne l'a pas déjà fait, 40 ans est le bon âge pour s'intéresser à l'assurance-vie. Vous épargnez à votre rythme, et le jour J, vous pourrez toucher les sommes versées sous forme de rente viagère (somme versée mensuellement jusqu'à votre décès) et/ou en capital. Efficace et souple, c'est l'épargne préférée de 44% des Français<sup>(1)</sup> !

• L'autre bonne idée : débuter un PER individuel (Plan d'épargne retraite), qui sera 100% consacré à compléter vos revenus une fois à la retraite, sous forme de capital ou de rente. Avantage : les sommes versées sont déductibles de l'impôt sur le revenu\*. Il existe aussi des formules en entreprises permettant de verser les revenus de votre épargne salariale. ●

(1) *Les Français, l'épargne et la retraite*, Ipsos, 2019.

\* Selon la réglementation en vigueur et sauf renoncement de votre part, les versements volontaires sont déductibles de vos revenus imposables dans la limite du plafond indiqué sur votre avis d'imposition. Ce plafond est commun à l'ensemble des cotisations versées au titre des contrats retraite.

## De 50 à 60 ans : objectif sécurité

• À l'approche du jour J, on met le paquet sur l'épargne ! Si on a fini de rembourser son prêt immobilier, on peut reporter l'effort sur une assurance-vie et/ou un PER. Et si on touche un héritage, les taux d'emprunt étant très bas, il est souvent plus intéressant de placer en épargne que de solder un crédit immobilier.

• L'autre priorité, c'est la sécurité. À l'approche du départ à la retraite, pas question de prendre le moindre risque alors que l'on va bientôt avoir besoin de son épargne !

Le bon conseil : choisir les placements les plus sûrs, en basculant par exemple les unités de comptes de son assurance-vie et de son PER vers des fonds en euros sécurisés. ●

**+**  
**ENVIE D'ANTICIPER VOTRE RETRAITE SÉRÈNEMENT ?**

Multi Horizon Retraite, le PER (Plan d'épargne retraite) de la Macif\* est un contrat d'épargne accessible et responsable qui s'adapte à votre situation et vos envies.

\* Multi Horizon Retraite est un contrat d'épargne retraite assurance vie multisupport comportant des supports en unités de compte pour lesquelles il existe un risque de perte en capital supporté par l'épargnant (voir p. 35).

 Scannez l'article pour découvrir des contenus complémentaires.

# Les mots-clés de la retraite

## Retraite de base

C'est la retraite versée par l'assurance vieillesse du régime général de la Sécurité sociale. Elle dépend des montants cotisés, de la durée de cotisation, des régimes auxquels vous avez cotisé et du taux de liquidation. Dans la Fonction publique, c'est l'État, via un fonds spécifique géré par la Caisse des dépôts ou la Caisse nationale de retraite des agents des collectivités locales qui se charge du versement des retraites de base.

## Âge légal de la retraite

C'est l'âge à partir duquel vous pouvez partir en retraite. Cela ne signifie pas que vous toucherez l'intégralité de votre pension. Cela dépendra notamment de votre année de naissance et du nombre de trimestres cotisés.

## Assurance-vie

Un contrat d'assurance-vie permet de faire fructifier un capital dans des conditions fiscales avantageuses. Il permet d'épargner librement tout en diversifiant ses investissements sur différents supports (euros, unités de compte). Il sert aussi à la transmission du patrimoine.

## PER

Plan d'épargne retraite mis en place avec la loi Pacte. Les sommes épargnées sont, sauf cas particulier, bloquées jusqu'à la retraite. Le jour de votre départ, vous pouvez choisir entre une sortie en capital et une rente viagère.

## PERCO

Le Plan d'épargne pour la retraite collectif (PERCO) est un produit d'épargne d'entreprise. Depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2020, le PERCO ne peut plus être mis en place, mais votre ancien PERCO peut être transformé en PER d'entreprise collectif.

## Retraite complémentaire

C'est la retraite des salariés du secteur privé versée par l'Agirc-Arrco, qui vient s'ajouter à la retraite de base.

## Retraite complémentaire des indépendants (RCI)

La retraite complémentaire des travailleurs indépendants se calcule en points. Ces points sont acquis grâce aux cotisations sociales de vieillesse versées par ces derniers et calculées sur leurs revenus. Lors de la demande de la retraite, les points de retraite complémentaire sont convertis en pension de retraite complémentaire. Elle s'ajoute ensuite à la retraite de base des indépendants.

**À noter :** depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, la retraite complémentaire des travailleurs indépendants est gérée par l'assurance retraite par l'intermédiaire des CARSAT (Caisses d'assurance retraite et de la santé au travail).

## Retraite additionnelle de la Fonction publique

C'est l'équivalent de la retraite complémentaire des salariés du secteur privé. Elle concerne les fonctionnaires titulaires des trois fonctions publiques (État, collectivités locales et hôpitaux) et sa gestion est sous la responsabilité de l'ERAFP (Établissement de retraite additionnelle de la fonction publique).

## Rente viagère

Quand vous liquidez un PER ou une assurance-vie, vous pouvez choisir de toucher les sommes épargnées sous forme de rente viagère : chaque mois, une somme, revalorisée régulièrement, vous est versée pour assurer votre train de vie.



## Sortie en capital

Quand vous liquidez un PER ou une assurance-vie, vous pouvez choisir, par exemple, de sortir les sommes épargnées sous forme de capital. Vous touchez alors l'intégralité de votre épargne, que vous utilisez ensuite librement.

## CHIFFRES CLÉS

**1 461** euros bruts mensuels (1 361 euros nets) : c'est le montant moyen de la pension des retraités français, tous régimes confondus.

**80 à 90 %** c'est la part des pensions dans le revenu disponible des retraités.

**61 ans et 10 mois** c'est l'âge moyen de départ à la retraite des Français (en 2016), contre 60 ans et 6 mois en 2010.

Source : ministère des Solidarités et de la Santé.

# RÉVOLUTION VERTE : quand la parentalité change tout

Pour protéger la santé et l'avenir de leurs enfants, les parents n'hésitent pas à bouleverser leur mode de vie et leurs habitudes de consommation. Rencontre avec ceux pour qui l'arrivée d'un heureux événement s'est accompagnée d'une prise de conscience écologique.



**Charlotte,**

33 ans, responsable  
des expéditions,  
Caen (14)

« Quand on s'apprête  
à devenir parent,  
on fait plus attention  
à la planète qu'on va laisser  
à nos enfants. »

## UN GRAND VIDE DANS LA SALLE DE BAINS

Ma grossesse a été l'occasion d'une remise en question. J'ai compris que tout ce que je mangeais et m'appliquais sur le corps pouvait avoir des conséquences sur l'enfant que je portais. Pourtant, à la maison, on a toujours essayé de consommer local et de saison. En revanche, la composition de mes cosmétiques était loin d'être irréprochable. Au contraire, ils étaient bourrés de produits chimiques. Lorsque j'ai appris que j'étais enceinte, j'ai donc fait un grand vide dans ma salle de bains. Et sur le plan alimentaire, l'attention que je porte à la provenance des produits est maintenant décuplée quand il s'agit de nourrir ma fille.

## À LA RECHERCHE DE LA CRÈCHE PARFAITE

Alors forcément, au moment de choisir une crèche, le caractère écologique de celle-ci était prioritaire. Nous voulions ce qu'il y a de mieux pour Louise. Nous avons finalement opté pour une crèche privée qui se fournit localement en viandes, poissons et légumes, et en circuit très court. Les plats sont cuisinés sur place tous les jours, et les menus communiqués à l'avance afin que les bébés bénéficient de l'alimentation la plus diversifiée possible. Concernant l'hygiène, c'est à la fois écologique et minimaliste. Au moment du change, les enfants sont lavés à l'eau et au savon. C'est tout ! Et c'est largement suffisant.

## DES COSMÉTIQUES SAINS FACILES À RÉALISER

L'arrivée d'un bébé, c'est l'occasion de réfléchir à la dangerosité des cosmétiques. Des tutos existent pour vous aider à les faire vous-même à la maison. Rendez-vous sur [en.oceancampus.eu](http://en.oceancampus.eu) pour les découvrir.

« J'évite d'emmener mes filles  
au supermarché. Je ne suis pas  
pressée qu'elles découvrent  
ce temple de la société  
de consommation. »

**Aline,**  
35 ans, chargée  
de communication,  
Paris (75)

## TRANSMISSION GÉNÉRATIONNELLE

**Mon mari et moi essayons de réduire l'impact environnemental de notre famille sur la planète et de transmettre cette conscience écologique à nos filles. Mais ça n'a pas toujours été notre priorité. Avant de devenir parents, nous ne nous soucions pas vraiment de ce que nous mangions. Nous travaillions beaucoup et nous rentrions tard, le soir. Résultat, nous faisons les courses au dernier moment, en grande surface principalement : produits transformés, plats industriels, services de livraison... Un concentré de purs produits de la société de consommation.**

## VIVE LE FAIT-MAISON !

Nos habitudes ont progressivement changé à l'arrivée de ma fille aînée, et celle de notre seconde fille a accéléré le mouvement. Désormais, nos repas, nos yaourts sont faits maison. Je vais au marché chaque semaine pour faire le plein de fruits, de légumes et de produits bruts. Je prépare autant que possible les menus à l'avance et je sais maintenant exactement ce qu'il y a dans nos assiettes. Je me suis également débarrassée des produits ménagers chimiques vendus dans le commerce. Du bicarbonate de soude et du vinaigre additionné d'écorces de citron bio suffisent à nettoyer toutes les surfaces d'une maison. Et dans la salle de bains, les pains de savon, zéro déchet, ont remplacé le gel douche. Ce ne sont que de petits gestes mais ils sont bénéfiques pour la planète et nous ne les vivons pas comme une contrainte au quotidien.

## DES TUTORIELS POUR TOUT FAIRE SOI-MÊME

On peut fabriquer soi-même ses produits ménagers à base de recettes simples et naturelles. Comment ? En suivant les tutoriels proposés par la fondation Surfrider à l'adresse [en.oceancampus.eu](http://en.oceancampus.eu)

## Claire,

32 ans, rédactrice Web,  
Reims (51)



« Pour ma fille,  
une salle de  
bains envahie  
de bouteilles  
en plastique  
est anormale. »

### NE PAS INTOXIQUER MON ENFANT

**Un an à un an et demi.** C'est le temps qu'il m'a fallu pour tomber enceinte, une fois que mon compagnon d'alors et moi étions engagés dans ce projet. Un délai qui n'avait rien d'exceptionnel pour ma gynécologue, à cause de mon exposition régulière aux hormones de synthèse et aux perturbateurs endocriniens omniprésents dans notre environnement. Mais cette situation m'a semblé alarmante. Moi qui, tout en mangeant équilibré, n'avais jamais prêté attention à la provenance des produits que je consommais, au fait qu'il soit bio ou non, j'ai changé mes habitudes alimentaires. Je voulais optimiser mes chances de tomber enceinte et ne pas risquer d'intoxiquer mon enfant avant même sa venue au monde.

### HARO SUR LE PLASTIQUE !

Puis, quand nous avons appris la bonne nouvelle, ma démarche est devenue plus extrême : j'ai commencé à tout faire maison, des repas aux produits ménagers en passant par les cosmétiques. Parallèlement, je me suis lancée dans une rigoureuse chasse au plastique et aux emballages. Je suis désormais adepte de l'achat en vrac, des objets réutilisables, des bocaux en verre, des cosmétiques solides, etc. Résultat : ma poubelle se remplit très lentement, je fais des économies et j'ai beaucoup moins de souci de santé qu'avant. Quant à ma fille, à 6 ans, elle fait déjà la morale aux adultes dont le mode de vie n'est pas très responsable.



### DES DÉCHETS PLASTIQUES À BANNIR D'URGENCE !

Tous les plastiques ne sont pas recyclables et la plupart sont très polluants. Comment faire pour ne pas laisser cet héritage à nos enfants ? Pour en savoir plus, téléchargez l'application Ocean's Zero (disponible sous iOS et Android).

## OPÉRATION MAFONDATION

# Une aide financière pour six associations solidaires

En novembre dernier, mois de l'économie sociale et solidaire, sociétaires, élus et salariés Macif ont été invités à choisir leurs projets préférés parmi les six présentés par la Fondation Macif.

Chaque association, toutes déjà soutenues par la Fondation Macif au cours de leur développement, a pu défendre son projet. À l'issue de la consultation, la Fondation Macif a reversé au total 60 000 euros aux six associations, au prorata des votes attribués. Énergie verte, mobilité solidaire, lutte contre la précarité, accès à la culture... Ces six structures innovantes s'engagent pour construire un monde plus durable et plus juste.



### Concerts de Poche

La pianiste Gisèle Magnan a créé les Concerts de Poche pour introduire la musique dans des territoires sans offre culturelle. Parallèlement, l'association implique les habitants de ces zones rurales et de ces quartiers dans des ateliers créatifs intergénérationnels.  
Plus d'infos : [concertsdepoche.com](http://concertsdepoche.com).

### Les Accorderies

Les Accorderies constituent aujourd'hui un réseau de 37 structures en France. Elles permettent aux habitants d'un quartier d'échanger des savoir-faire selon le principe solidaire « une heure de temps donné équivaut à une heure de temps reçu ».  
Plus d'infos : [accorderie.fr](http://accorderie.fr).

### Unis-Cité

Unis-Cité propose aux jeunes de s'engager quelques mois au service des plus fragiles et d'améliorer leur insertion professionnelle. Depuis 1995, près de 30 000 jeunes ont été mobilisés et accompagnés par Unis-Cité dont 8 000 en 2020.  
Plus d'infos : [uniscite.fr](http://uniscite.fr).

### Les Jardins de Cocagne

L'objectif des Jardins de Cocagne est de sortir de l'exclusion des personnes en grande précarité en travaillant au sein d'une ferme biologique. Ces jardins fournissent aux habitants alentour des produits maraîchers bio en circuit court à un prix accessible.  
Plus d'infos : [reseaucocagne.asso.fr](http://reseaucocagne.asso.fr).

### Énergie Partagée

Énergie Partagée a pour ambition de faciliter le développement des projets citoyens d'énergie renouvelable. À ce jour, 300 initiatives de production d'énergie renouvelable citoyenne ont été lancées grâce à la structure.  
Plus d'infos : [energie-partagee.org](http://energie-partagee.org).

### Rezo Pouce

2 200 communes ont déjà adopté le système Rezo Pouce, un dispositif qui remet au goût du jour l'autostop en le sécurisant. Une pratique solidaire mais aussi bénéfique pour l'environnement car elle limite l'usage solo de sa voiture. ●  
Plus d'infos : [rezopouce.fr](http://rezopouce.fr).

# Qui sont les aidants et les aidés en 2020 ?

Dix ans après une première étude sur les proches aidants, la Macif publie une nouvelle enquête, réalisée par Ipsos auprès de 2 306 aidants en France. Qui sont-ils et que vivent-ils ? Réponses...

## 50 ans à peine

La France compte aujourd'hui 11 millions d'aidants âgés de plus de 18 ans. Ces aidants sont âgés de 49 ans en moyenne, et un demi-million d'entre eux ont moins de 24 ans.

## La famille proche

83% des personnes aidées sont issues de la famille proche des aidants et dans 44 % des cas, il s'agit de l'un des deux parents. Près des trois quarts vivent dans leur propre domicile et un sur deux reçoit une aide financière. Côté aidant, 17 % vivent chez la personne aidée et un sur trois doit aussi soutenir financièrement son proche dépendant.

## Un rythme soutenu

Neuf aidants sur dix rendent visite au proche aidé au moins une fois par semaine, et plus d'un sur trois intervient tous les jours ou presque. Un quart des aidants s'occupent seuls de la personne aidée.

## Un impact conséquent sur la vie

La plupart des aidants déclarent que leur rôle a un impact sur leurs finances (47 %), sur leur vie professionnelle avec notamment un aménagement ou une réduction du temps de travail (39 %) et sur leur vie familiale (45 %).

## Épuisement et manque d'information

Près de trois aidants sur quatre déclarent avoir besoin de répit, et plus de six sur dix se sont déjà retrouvés dans un état d'épuisement intense. La moitié des aidants se sentent seuls, non soutenus et souvent mal informés sur leur rôle.



## Les solutions attendues

Près de neuf aidants sur dix considèrent utiles l'aide à domicile ponctuelle et les aides techniques et financières pour l'aménagement du logement. Ils attendent aussi la création d'établissements d'accueil temporaire ainsi que la simplification des démarches administratives pour y avoir accès. ●



## Le plein d'infos

Créé par la Macif, le site [aveclesaidants.fr](http://aveclesaidants.fr) propose des conseils et des infos pratiques sur les aides financières, la santé physique, psychologique et l'aménagement du quotidien pour les aidants mais aussi pour les personnes aidées.

## LA MACIF MISE SUR L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE POUR LA RELANCE



### Convaincue du rôle majeur de l'ESS (économie sociale et solidaire) dans la relance économique face à la crise sanitaire en cours, la Macif lance Macif Impact ESS :

une société dédiée au développement des structures de l'ESS et à impact social, environnemental et sociétal. Objectif : devenir partenaire de leur développement afin de les aider à pérenniser leur activité. Macif Impact ESS accompagne donc les structures œuvrant dans les secteurs de la mobilité, de l'habitat, de l'épargne solidaire ou de la santé. Avec 20 millions d'euros d'investissement, la Macif figure parmi les principaux investisseurs dans ce domaine. Et elle continue à agir concrètement dans les régions en accompagnant le développement de ce modèle d'avenir. ●

## Macif C'Parti propose des véhicules hybrides et électriques

Macif C'Parti<sup>(1)</sup>, la solution auto tout compris du groupe Macif inclut : la voiture neuve en location longue durée, l'entretien, l'assurance tous risques et l'assistance. Désormais, elle propose également la location des véhicules électriques et hybrides. ●

(1) Offre soumise à conditions et sous réserve d'acceptation par LeasePlan. Détails des conditions et limites de l'offre et des garanties d'assurance dans les Conditions générales de location accessibles sur [macif.fr](http://macif.fr) (voir p. 35).



Pour en savoir davantage, rendez-vous sur le site de la Macif, rubrique Assurance Auto, moto, scooter, Location longue durée.



## Un gilet airbag à prix réduit pour les motards



Innovation en matière de sécurité routière, le gilet airbag permet de réduire les blessures en cas d'accident et de sauver des vies. C'est désormais un élément essentiel de l'équipement du motard, au même titre que le casque, les gants ou les bottes, entre autres. Pour mieux répondre aux besoins de ce public, la Macif s'est entourée d'acteurs tels que Helite et In&motion, référents sur le marché des gilets filaires et des gilets électroniques. Avec Helite, la Macif propose aux motards un gilet airbag à un prix ultra-compétitif. L'offre de In&Motion porte sur leur In&box, un dispositif de détection des chutes et de gonflage automatique du gilet<sup>(1)</sup>. ●

(1) Offres soumises à conditions, non rétroactives, valables en 2021, réservées aux sociétaires Macif personnes physiques (voir p. 35).



Pour en savoir plus, rendez-vous sur [macifavantages.fr](http://macifavantages.fr)

## Un jeu de cartes pour protéger la nature

Un jeu de cartes dédié à la protection de l'environnement et de la biodiversité : c'est la bonne idée du Parc naturel régional de l'Avesnois (59). Ce dernier a en effet imaginé une version du jeu de défis Sneaky Cards afin de diffuser des écogestes simples au plus grand nombre. Et pour cause, collaboratif et viral, il se joue en famille, entre collègues ou entre amis. Surtout, ses règles sont très simples : il suffit de choisir une

carte et de relever le défi proposé. Par exemple : « jamais sans ma gourde », « je mange responsable », « je me reconnecte à la nature », etc. Une fois la mission accomplie, la carte doit être scannée puis transmise à un proche afin qu'il relève à son tour le défi. Et ainsi de suite. Vous souhaitez vous procurer un jeu ? C'est facile : rendez-vous sur le site [j-c-a.fr](http://j-c-a.fr). Et maintenant, à vous de jouer ! ●



**Le saviez-vous ?**  
Éditées à l'occasion du congrès mondial de la nature de l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN), qui se tient cette année à Marseille, ces Sneaky Cards ont été conçues avec le soutien du ministère de la Transition écologique et solidaire et de l'Office français de la biodiversité (OFB).

## AÉMA GROUPE, UN GROUPE MUTUALISTE DE RÉFÉRENCE

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, la Macif et Aésio se sont unies dans la création d'un groupe commun, Aéma Groupe, tout en conservant chacune leur identité.

Les deux partenaires partagent des valeurs mutualistes communes qu'elles porteront haut et fort ensemble :

l'accessibilité, la solidarité, la proximité, la responsabilité et l'humanité. Autour de savoir-faire complémentaires, l'objectif est de faire bénéficier leurs huit millions d'assurés d'une protection innovante, de qualité et compétitive. Aésio est spécialisée dans la couverture santé, l'accès aux soins, la prévention et la prévoyance.

Parmi les premières actions communes, la mise en œuvre d'un dispositif de soutien aux professionnels de l'aide à domicile et aux seniors isolés durant les confinements ainsi que le choix d'un même réseau de soins. D'autres réalisations vont suivre en 2021, dont le magazine L'Essentiel par Macif se fera l'écho. ●

**aéma**  
G R O U P E

G R O U P E  
M U T U A L I S T E  
D E P R O T E C T I O N

**AÉSIO**  
MUTUELLE

**MACIF**

## Le permis à 1 €/jour, comment ça marche avec la Macif ?



Se déplacer est souvent essentiel quand on démarre dans la vie active. C'est pourquoi, la Macif soutient le dispositif Permis à un euro par jour instauré par l'État. Destiné aux 15-25 ans révolus, ce prêt dont les intérêts sont pris en charge par l'État, vise à favoriser l'accès des adolescents et des jeunes adultes au permis de conduire. Rapide et simple à mettre en place, le Crédit Permis à un euro par jour de la Macif permet d'emprunter 600, 800, 1 000 ou 1 200 euros dans le cadre d'une formation initiale. Un crédit de 300 euros supplémentaires peut également être proposé aux candidats ayant déjà

bénéficié du dispositif pour une formation initiale mais ayant échoué à l'examen. La mise à disposition des fonds est réalisée directement auprès de l'auto-école. Les sommes sont remboursables à hauteur de 30 euros par mois. À titre d'exemple, pour un prêt de 600 euros, la durée de remboursement est de 20 mois. Pour en bénéficier, il faut être inscrit dans une auto-école labellisée École conduite qualité\* et projeter de passer son permis A1, A2 ou B pour la première fois (y compris en conduite accompagnée), ou de reprendre des leçons suite à un premier échec. ●

\*Liste des établissements partenaires sur [securite-routiere.gouv.fr](http://securite-routiere.gouv.fr)



### INTÉRESSÉ PAR CE CRÉDIT ?

➔ **N'hésitez pas à contacter votre conseiller.**

Il étudiera votre projet et vous donnera une réponse dès la fin du rendez-vous. Et pour plus d'informations, rendez-vous sur [macif.fr](http://macif.fr) (voir p. 35).

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Sous réserve d'acceptation par l'organisme prêteur Socram Banque.

Macif agit en qualité d'intermédiaire en opérations de banque et en services de paiement pour le compte exclusif de Socram Banque. N°Orias 13005670 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)).

## SPÉCIAL ÉLECTIONS : RETOUR SUR L'ACTION DES DÉLÉGUÉS

# Des délégués qui vous représentent, c'est du concret

ELECTIONS  
DÉLÉGUÉS  
2021

DU 22 MARS  
AU 16 AVRIL

Au quotidien, sur tout le territoire, vos délégués viennent à votre rencontre. Du 22 mars au 16 avril prochains, vous allez pouvoir voter pour ces sociétaires qui vous représentent. Durant leur mandat, ils défendront vos intérêts et porteront des engagements qui vous ressemblent. « Parce qu'il n'y a pas de nous sans vous », votre participation à ces élections de délégués est déterminante.

Toute l'année, **1 108 délégués Macif** et **200 délégués Apivia Macif Mutuelle** s'engagent près de chez vous pour répondre à vos besoins de protection. Depuis 2017, **6 900 actions mutualistes** ont été réalisées partout en France : ateliers de prévention, initiations aux gestes qui sauvent, apprentissage des mobilités durables ... Avec la Fondation Macif, **406 projets innovants** ont également été soutenus pour apporter des réponses nouvelles et durables aux besoins de solidarité dans les domaines de la mobilité, de la santé, du logement, du pouvoir d'achat et du lien social.

### En 2020, la solidarité d'abord

Face à la crise sanitaire, devenue crise sociale et économique inédite, vos délégués se sont mobilisés dès les premiers instants. Dans l'urgence, **les actions de solidarité se sont tournées vers les plus fragiles et les professionnels** : dons aux acteurs de la solidarité, dispositifs de solidarité (sous conditions), soutiens à l'économie des territoires (voir *L'Essentiel* n°7), etc. Des services adaptés ont également été mis en place comme, par exemple, **un dispositif d'accompagnement solidaire nouveau** (Macif Solidarité Coups Durs, voir article pages 32-33) et des **offres rendues plus accessibles**, notamment pour les plus jeunes frappés par la crise.



### Dès 2021, protéger le présent pour permettre l'avenir

« Il n'y a pas de nous sans vous », c'est l'engagement que les sociétaires et adhérents qui se sont portés candidats aux élections souhaitent partager avec vous. Avec votre vote et votre soutien, ils vous proposent :

- de continuer à faire de la Macif **un assureur différent car mutualiste**, qui soit à votre écoute, qui prenne en compte votre situation et porte des valeurs humaines et de solidarité. Les délégués sont vos porte-parole pour que les offres soient utiles et aux meilleurs tarifs ;
- de s'engager pour **un monde plus protecteur et plus durable**, en favorisant l'accompagnement des jeunes, la présence de la Macif auprès des plus fragiles et la préservation de l'environnement ;
- d'être **un collectif uni** en permettant à chacun, au-delà du vote, de participer aux actions de la Macif et de s'exprimer grâce aux délégués.

Pour toutes ces raisons, rendez-vous sur **www.jevote.macif.fr** du 22 mars au 16 avril, pour voter pour vos futurs délégués. ●

# Un engagement exemplaire

1 108 délégués Macif vous représentent sur toute la France.

Rémi Cerdan est l'un d'eux.

Salarié, sociétaire, délégué de proximité puis délégué national, aujourd'hui administrateur...

Il a coiffé plusieurs casquettes au sein de la Macif. Retour sur un parcours engagé.

À 53 ans, Rémi Cerdan peut se targuer d'avoir eu plusieurs vies au sein de la Macif. En 1997, à la fin de ses études, il rejoint le groupe en tant que salarié. « J'ai découvert un environnement de travail stimulant, une philosophie particulière et singulière qui m'ont tout de suite plu », se souvient-il. Une première expérience si positive que, même après son départ vers d'autres horizons professionnels, sa volonté de s'engager au sein de la Macif reste intacte.

## UNE CATASTROPHE... ET UN DÉCLIC

C'est un coup dur qui provoquera le déclin. « En 2003, mon domicile a été complètement inondé suite à des pluies diluviennes. L'eau est montée à 1,20 mètre : j'ai tout perdu ! » Dans son malheur, Rémi a de la chance. « La Macif est intervenue très rapidement, sans chercher la petite bête comme peuvent parfois le faire les assureurs. J'ai été indemnisé en une semaine à peine. Pour moi, c'était la preuve flagrante de son



Douze ans après son premier mandat, l'engagement de Rémi ne faiblit pas.

professionnalisme. » Six ans plus tard, alors administrateur de biens dans une agence immobilière, il décide de s'engager et est élu délégué de proximité.

Dès lors, il part à la rencontre des sociétaires « pour porter la bonne parole de la Macif ». Il les conseille et les accompagne dans la résolution des éventuelles difficultés liées à leur contrat. « Jacques Vandier\* disait du délégué que c'était un super sociétaire, s'exclame-t-il. C'est tout à fait ça ! » Une étape qui n'est que la première de son long parcours. Il devient ensuite délégué national, puis administrateur. « Désormais, j'assiste aux séances du

conseil d'administration, je participe à la définition de la stratégie de la Macif et je contrôle son application, entre autres ».

## SE TAIRE POUR MIEUX ÉCOUTER

Un engagement riche d'enseignements pour l'administrateur. « J'ai beaucoup appris sur moi-même, notamment à me taire. Ça peut faire sourire quand on connaît mon côté volubile mais c'est important de savoir tenir sa langue pour mieux écouter les idées et les besoins des sociétaires, des délégués et des autres administrateurs », s'amuse-t-il. Et de poursuivre, reprenant son sérieux : « Pour être un bon délégué, il suffit de rester soi-même. C'est la meilleure façon d'apporter sa pierre à l'édifice. La Macif est riche de la diversité et de l'hétérogénéité des personnes qui la composent. Ce patchwork humain est notre plus grande fierté ». ●

### Bio express

**1967** : naissance à Toulon (Var).

**2009** : premier mandat de délégué de proximité à Arles.

**2012** : premier mandat de délégué national.

**2018** : premier mandat d'administrateur.

\* Premier directeur général de la Macif dès sa fondation en 1960, Jacques Vandier est décédé le 30 mars 2020 (voir L'Essentiel n°7).

# « Nous agissons ensemble en faveur du collectif »

Comme Rémi, Martine, Camille et Alain sont vos délégués. Ils témoignent de leur présence sur le terrain.

Le scrutin est ouvert du 22 mars au 16 avril 2021.



**Martine Usseglio,**  
déléguée de proximité depuis 2014, candidate déléguée nationale



**Camille Bréard,**  
déléguée de proximité depuis 2018, candidate à un nouveau mandat

## UNE MOTIVATION ACCRUE

« Après 15 ans en tant que sociétaire de la Macif, je me suis présentée aux élections de délégués en 2013. Depuis, j'ai effectué deux mandats en tant que déléguée de proximité et j'espère entamer mon premier mandat de déléguée nationale avec une motivation décuplée. J'ai envie de développer davantage mon engagement au sein de la Macif, de participer à la vie politique et de contribuer plus activement à l'animation du territoire. En tant que déléguée nationale, l'une de mes missions consistera à coordonner et à accompagner les délégués de proximité de mon secteur. J'aime le sentiment d'appartenance que procure ce rôle. Nous agissons ensemble en faveur du collectif. La Macif me permet par ailleurs de prendre part à des actions de prévention sur des sujets qui me tiennent particulièrement à cœur tels que la sécurité routière ou les problématiques de surendettement. Enfin, j'adhère pleinement aux valeurs de solidarité du groupe et je suis fière des différents dispositifs régulièrement mis en place pour aider les plus fragiles. »

## UNE ÉVIDENCE

« M'engager au sein de la Macif était pour moi une évidence. Je connaissais les valeurs de solidarité et d'entraide qu'elle véhicule et surtout, je les partage. Mais en devenant déléguée il y a trois ans, j'ai découvert à quel point ce rôle était utile aux sociétaires. Les délégués de proximité de la Macif ne sont pas des commerciaux, loin de là. Nous ne vendons pas de produits. Nous sommes là pour échanger avec les sociétaires. Nous recueillons leurs besoins, nous les aidons à résoudre leurs problèmes, le cas échéant. C'est justement pour poursuivre cette action que je me représente. Pendant ce second mandat, je veux continuer à travailler avec les autres délégués pour le bien-être de nos sociétaires et adhérents. Je souhaite m'investir davantage pour toujours mieux répondre à leurs demandes. Enfin, je souhaite continuer à impulser une dynamique d'innovation dans les domaines de la solidarité, de l'entraide et du mutualisme. »



Je vote

PARCE QU'IL  
N'Y A PAS DE NOUS  
SANS VOUS



**Alain  
Peytour,**  
délégué de proximité  
de 1997 à 2004,  
délégué national  
depuis 2004

## UNE AVENTURE HUMAINE

*« J'ai été élu délégué de proximité Macif en 1997, avant de devenir délégué national en 2004. Je connaissais très bien la Macif puisque je suis sociétaire depuis 1970. De ces années d'engagement, je retiens le travail sur le terrain réalisé sur l'ensemble du territoire et le contact direct avec les sociétaires. Je me suis toujours senti en totale adéquation avec les valeurs véhiculées par la Macif et sa vision mutualiste. J'ai également vécu une très belle aventure humaine avec les membres de mon groupe. Nous étions proches et solidaires. Enfin, je garderai un souvenir ému de tous les projets liés à la Fondation Macif. Aujourd'hui, alors que cesse mon mandat, je ne peux qu'encourager les sociétaires à devenir délégué, en s'investissant progressivement et durablement afin de prendre le temps de bien comprendre ce qu'implique leur rôle d'intermédiaire. »* ●



## LE GUIDE PRATIQUE DES ÉLECTIONS

Découvrez vite tout ce qu'il faut savoir avant le début du scrutin.

### JE VOTE POUR QUI ?

Vous votez pour les délégués qui vous représenteront. Ils seront vos porte-parole afin que les offres et les actions de la Macif s'adaptent à vos besoins. Ainsi, pendant trois ans, les 1108 délégués Macif (de proximité et nationaux) et les 200 délégués Apivia Macif Mutuelle répartis sur toute la France s'attacheront à défendre vos intérêts pour que vos contrats soient les plus avantageux possibles.

### JE VOTE POUR QUOI ?

Vous votez pour les actions que vos représentants s'engagent à mettre en place pendant leur mandat, c'est-à-dire défendre vos intérêts ou renforcer l'accompagnement des plus fragiles.

### JE VOTE COMMENT ?

À partir du 22 mars, vous pourrez voter par Internet en vous connectant sur le site **[www.jevote.macif.fr](http://www.jevote.macif.fr)** avec votre identifiant reçu par courrier ou par mail. Ensuite, il vous suffit de suivre les étapes indiquées. Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez également voter par correspondance en postant le bulletin que vous avez reçu par courrier, et ce, avant le 16 avril 2021.

### JE VOTE QUAND ?

Le scrutin est ouvert du 22 mars au 16 avril 2021. Alors, à vos votes !



# Les quatre saisons de l'entretien de votre voiture

**De janvier à décembre, quels sont les points essentiels à vérifier sur votre voiture pour un meilleur confort et une sécurité accrue ?**

Vous n'avez pas la réponse ? Pas d'inquiétude, on vous éclaire pour que vous rouliez sereinement, en toutes saisons.



Entretien régulièrement sa voiture permet de prolonger sa durée de vie.



## 1 AVANT L'HIVER

### Les pneus

**Vérifiez leur état :** vous pouvez le faire vous-même en vous référant aux témoins d'usure situés dans les rainures ou en vous rendant dans un garage.

**Contrôlez leur pression\* dans une station-service pour l'ajuster si nécessaire.** Si vous gardez les mêmes pneus l'hiver et l'été, il est recommandé d'ajouter 0,2 bar à la pression mentionnée par le constructeur en hiver.

\* La pression de gonflage recommandée est indiquée par le constructeur dans le carnet d'entretien du véhicule ou sur la portière, par exemple.

**Utilisez, si possible, des pneus spécial hiver :** entre novembre et mars, surtout si vous habitez en zone montagneuse, privilégiez les pneus adaptés au froid. Ils sont étudiés pour mieux évacuer l'eau et la neige, et ainsi offrir une meilleure adhérence. D'ailleurs, à compter du 1<sup>er</sup> novembre 2021, l'équipement de pneus hiver ou de chaînes sera obligatoire pour circuler en zone montagneuse pendant toute la saison hivernale.

### Le lave-glace

**Vérifiez son niveau :** il faut s'assurer que le produit utilisé résiste aux températures négatives (c'est précisé sur le bidon). Si ce n'est pas le cas, videz-le et remplacez-le par un produit lave-glace adapté.

### Le chauffage

**Accordez-y une attention particulière :** rendez-vous chez un garagiste pour vérifier son bon fonctionnement et nettoyer le circuit si nécessaire.

## 2 AU PRINTEMPS

### La carrosserie

**Réalisez un bon nettoyage :** feuilles mortes, boue, neige et sel mettent les carrosseries à rude épreuve pendant les saisons froides. Dès le début du printemps, nettoyez minutieusement ou confiez votre voiture à un centre libre-service spécialisé. Insistez sur le bas de caisse et les roues, particulièrement sollicités.

### Les pneus

**Remisez les pneus hiver :** remplacez-les par des pneus été. Et bien sûr, profitez-en pour vérifier à nouveau la pression et l'usure.





#### DES AVANTAGES POUR VOUS

Besoin de faire contrôler votre voiture ? Rendez-vous vite sur [macifavantages.fr](http://macifavantages.fr) et bénéficiez de tarifs réduits avec nos partenaires Autosur et Euromaster (voir p. 35).

## 4 À L'AUTOMNE

### Les éclairages

**Contrôlez l'état des ampoules :** en hiver, la nuit tombe tôt et les conditions météo détériorent la visibilité. Un bon éclairage est donc indispensable pour la sécurité de tous ! L'ensemble de feux doit être en état de fonctionnement. En vous reportant au manuel de votre voiture, il est facile de changer une ampoule soi-même. Si vous n'y arrivez pas, faites appel à un garagiste. Assurez-vous également d'avoir des ampoules de rechange dans votre voiture.

### Les essuie-glaces

**Changez les patins d'essuie-glaces :** ils souffrent sous le soleil d'été. Secs et craquelés, ils ne sont plus assez efficaces à l'automne pour attaquer la saison dans de bonnes conditions.



## 3 AVANT LES VACANCES D'ÉTÉ

### La climatisation

**Faites réviser le système de climatisation :** déposez votre véhicule chez un garagiste. Ce serait dommage qu'il tombe en panne pendant les traditionnels chassés-croisés estivaux !

### Les niveaux

**Assurez-vous que la voiture a tout ce dont elle a besoin pour fonctionner normalement, avant les longs trajets d'été.**

On fait le plein de liquide de refroidissement, d'huile et de lave-glace.

### Les pneus

**Vérifiez toujours l'usure et la pression des pneus avant de partir.** Mieux vaut trop de vérifications que pas assez.



## L'éclairage de Sylvie Bellec,

DE LA DIRECTION RÉPONSES BESOINS SOCIÉTAIRES ET INNOVATION MACIF

### Pourquoi est-ce recommandé d'effectuer un entretien régulier de sa voiture ?

Bien entretenir sa voiture est important pour la sécurité et le confort : des pneus adaptés à la saison pour une bonne tenue de route, un éclairage qui fonctionne, un chauffage ou une climatisation en bon état font toute la différence ! L'entretien régulier d'une voiture permet aussi de prolonger sa durée de vie, d'éviter les grosses pannes et de conserver de la valeur à la revente. Même si les entretiens sont coûteux, on est gagnant sur le long terme et ça revient moins cher que de changer de voiture !

### Justement, comment limiter les coûts d'entretien ?

En cas de panne anormale, le mieux est de faire réparer autant que possible dans le réseau du constructeur. Mais pour les petits entretiens comme la vidange ou le changement de pneus, vous pouvez aller chez n'importe quel garagiste et faire jouer la concurrence. Évidemment, on peut aussi faire certaines choses soi-même : vérifier et compléter les niveaux, changer les patins d'essuie-glaces, c'est très simple !

### Selon vous, quelle vérification est la plus importante ?

Je conseillerais de se concentrer sur les pneus qui sont un vrai facteur de sécurité : vérifier régulièrement la pression et l'usure, et idéalement avoir un jeu de pneus spécial hiver. Là encore, ça peut sembler cher, mais les pneus s'usent moins vite quand on en a deux jeux. Finalement, les dépenses s'équilibrent. Et dans certaines régions de montagne, pneus hiver ou dispositifs antidérapants amovibles permettant d'équiper au moins deux roues motrices seront obligatoires à partir du 1<sup>er</sup> novembre 2021\*.

\* Sur arrêté préfectoral fixant la liste des communes concernées.

# La Macif à vos côtés en cas de coups durs

Nous pouvons tous traverser des moments difficiles sur le plan personnel, familial, financier ou professionnel...

**Le service Macif Solidarité Coups Durs peut vous aider à y faire face.**

## 1 | QUAND PUIS-JE EN BÉNÉFICIER ?

Lorsque vous êtes exposé à une situation difficile, comme des difficultés financières, une perte d'emploi, une séparation, une hospitalisation, un accident, la perte d'autonomie ou le décès d'un proche...

## 2 | CONCRÈTEMENT, QU'EST-CE QUE C'EST ?

**Macif Solidarité Coups Durs est un service d'accompagnement gratuit et personnalisé qui repose sur :**

- une équipe de conseillers à votre écoute pour vous guider à distance, en toute confidentialité et vous orienter après avoir établi avec vous un diagnostic de votre situation ;
- une application Web avec des fiches pratiques et de nombreux conseils sur des situations du quotidien.

**Un service qui vous accompagne dans la recherche et la mise en œuvre de solutions adaptées :** démarches auprès des institutions pour l'attribution d'aides financières, mise en contact avec des associations et des acteurs de proximité, déclenchement des aides publiques, ou encore l'activation de l'ensemble des solutions Macif (dispositifs de solidarité, assistance et prestations liées à vos garanties).

## 3 | EST-CE QUE J'Y AI DROIT ? ET MA FAMILLE ?

**Oui. Tout sociétaire Macif peut bénéficier du service, quels que soient ses contrats\*.**

## 4 | COMBIEN ÇA COÛTE ?

**Rien du tout !** Macif Solidarité Coups Durs est entièrement gratuit.

## 5 | S'AGIT-IL D'UNE AIDE FINANCIÈRE ?

**Non. Macif Solidarité Coups Durs est avant tout un service d'accompagnement,** de conseil et d'orientation vers les services compétents pour demander les aides auxquelles vous pourriez prétendre et que peut-être vous ne connaissez pas encore. Elles peuvent être financières, mais aussi matérielles ou humaines.



## 6 | J'AIDE UN PROCHE EN PERTE D'AUTONOMIE, EST-CE QUE ÇA MARCHE POUR MOI ?

**Tout à fait !** La Macif est engagée depuis longtemps auprès des aidants, et ce dispositif s'adresse aussi à eux. Votre conseiller vous guidera dans toutes les démarches pour améliorer la situation de votre proche aidé, mais aussi la vôtre.

## 8 | JE ME RETROUVE AU CHÔMAGE À CAUSE DE LA CRISE SANITAIRE, EST-CE QUE VOUS POUVEZ M'AIDER ?

**Oui. Votre conseiller se chargera d'effectuer un diagnostic détaillé de votre situation professionnelle, personnelle et financière en vue d'un accompagnement personnalisé.** Selon votre situation, il pourra également solliciter la Prestation Solidarité Chômage, un dispositif Macif permettant sous certaines conditions une réduction de votre cotisation d'assurance\*\*.

## 9 | JE VIENS DE ME SÉPARER, SUIS-JE CONCERNÉ(E) ?

**Oui, si cette séparation entraîne des difficultés particulières, comme des problèmes de logement, des complications financières ou matérielles, etc.** N'hésitez pas à en parler au conseiller Macif Solidarité Coups Durs.

## 7 | UN MEMBRE DE MA FAMILLE A DES PROBLÈMES DE SANTÉ ET ÇA ME PÈSE ENORMÈMENT, PUIS-JE VOUS APPELER ?

**L'un des objectifs de Macif Solidarité Coups Durs** est de permettre à ses sociétaires de trouver un équilibre de vie satisfaisant lorsque vous ou l'un de vos proches êtes confrontés à la maladie ou au handicap.

## 10 | COMMENT ACCÉDER AU SERVICE MACIF SOLIDARITÉ COUPS DURS ?

- Rendez-vous sur [macif.fr](http://macif.fr) : [www.macif.fr/solidarite-coups-durs](http://www.macif.fr/solidarite-coups-durs), pour vous connecter à l'application du service avec vos identifiants Macif.
- En agence ou auprès de votre conseiller Macif habituel.

\* Le service Macif Solidarité Coups Durs est réservé aux sociétaires Macif, personnes physiques (voir p. 35).  
\*\* Dispositif soumis à conditions et non rétroactif réservé aux sociétaires Macif ayant perdu leur emploi et subi une perte significative de revenus.



# Personnes sourdes ou malentendantes, la Macif vous accompagne !

Simplifier la vie des personnes sourdes et malentendantes reste l'une des priorités de la Macif. La preuve avec les différents avantages et services proposés par la Macif aux sociétaires concernés.

## La Macif met en place des outils de communication et des services adaptés aux besoins des personnes déficientes auditives.

Une urgence, une question ? Contactez la Macif en toute autonomie pour gérer vos contrats, réaliser des devis ou encore déclarer un sinistre. Depuis votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone<sup>(1)</sup> par webcam interposée, tchat adapté ou langage parlé et complété, vous êtes mis en relation avec un interprète en langue des signes qui assurera l'interface avec un conseiller. Par ailleurs, Sourline, partenaire de la Macif, se charge de vos demandes d'attestation ou de rendez-vous en agence par SMS au 07 57 50 04 17<sup>(2)</sup>. Et pour les besoins d'assistance, les services de Sourline sont également à votre disposition via une ligne de SMS dédiée : 06 71 17 27 77<sup>(2)</sup>.

## Hospitalisation, appareillage : tout est prévu

De même, en cas d'hospitalisation, le contrat Garantie Santé vous donne accès à un interprète en langue des

signes afin de faciliter vos échanges avec le personnel soignant ou administratif<sup>(3)</sup>. Et si vous devez porter un appareil auditif, le contrat Garantie Santé vous permet de bénéficier de :

- tarifs négociés sur les prothèses auditives auprès des audioprothésistes partenaires des réseaux de soins Santéclair (en moyenne 35 % inférieurs aux prix du marché)<sup>(4)</sup>;
- remboursement de la part mutuelle jusqu'à 600 euros (si vous optez pour la formule Excellence niveau d'équipement 4). Vous pouvez aussi faire assurer vos prothèses contre la casse accidentelle, le vol et l'incendie en souscrivant l'option dans votre contrat Habitation Macif<sup>(5)</sup>. Pour retrouver toutes ces informations en langue des signes, scannez ce QR code :



« Non seulement la Macif construit des services pour ses sociétaires en situation de handicap, mais elle anime des actions de terrain avec des associations qui leur sont dédiées. J'y participe en tant que délégué et je soutiens activement ce type d'engagement. »

Jean-Jacques Reverdy,  
délégué Macif

(1) Connectez-vous sur Macif.fr, rubrique Urgence et Contact.

(2) Coût selon opérateur

(3) Dans les conditions et limites du contrat souscrit (voir p. 35).

(4) Par rapport aux prix moyens du marché et selon les prestations. Données Santéclair comparant sur la France entière, les tarifs réseaux et les tarifs pratiqués hors réseaux. L'assuré conserve la liberté de choix de son professionnel de santé.

(5) Dans les conditions et limites du contrat Habitation souscrit.

## Un contrat pour maîtriser votre budget en cas de panne mécanique

Le nouveau contrat Macif Pann'Auto vous permet d'affronter plus sereinement les conséquences financières souvent coûteuses d'une panne mécanique ou électronique, qu'il s'agisse d'un véhicule récent mais plus sous garantie constructeur ou d'un véhicule d'occasion âgé de moins de 8 ans. Panne de moteur, de boîte de vitesses, du circuit électrique... autant de mauvaises surprises que le contrat Macif Pann'Auto peut prendre en charge. Selon la formule souscrite, sont couvertes les réparations et/ou la main-d'œuvre, vous permettant ainsi de préserver votre budget<sup>(1)</sup>. Pour en savoir plus et souscrire, c'est facile : tout se fait en ligne, il vous suffit de vous rendre sur le site [macif.fr](http://macif.fr), espace Assurance Macif Pann'Auto.

(1) Dans les conditions et limites du contrat et de la formule souscrite. Sous réserve d'acceptation du risque par l'assureur.

## Et de six pour Mutavie !



Mutavie, la filiale assurance-vie de la Macif (voir p. 35), vient d'être élue Service Client de l'Année\* pour la sixième fois par

Viséo Customer Insights, un cabinet indépendant. Ce prix récompense la qualité de la relation que les équipes de Mutavie ont tissée avec leurs assurés au fil des ans.

\* Catégorie Assurance de personnes - Étude BVA - Viséo CI - Plus d'infos sur [escda.fr](http://escda.fr)

# Nous contacter

## UN CONSEIL SUR VOS CONTRATS ?

### Pour nous joindre :

Un numéro unique a été mis en place pour répondre à toutes vos questions sur vos assurances. Vous pouvez désormais appeler au **09 69 39 49 49** (appel non surtaxé). Des conseillers sont à votre écoute de 8 h à 20 h du lundi au vendredi et de 9 h à 17 h le samedi. Rendez-vous également sur [macif.fr](http://macif.fr), rubrique Urgence et contact.

### Votre espace personnalisé sur Internet :

Renseignements sur les tarifs, suivi de vos contrats, gestion de votre dossier, possibilité de télécharger les principales attestations... Votre espace personnalisé en ligne, sur [macif.fr](http://macif.fr), est évidemment accessible 24 h/24.

### Sur votre mobile :

Retrouvez vos services personnalisés sur votre mobile, avec l'application Macif, disponible pour Android et iOS.

### Personnes sourdes ou malentendantes :

Vous pouvez échanger en langue des signes avec votre conseiller par le biais du service de visio-interprétation ou encore par tchat adapté. Ces deux services sont disponibles sur [macif.fr](http://macif.fr), rubrique Urgence et contact. Si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité de nous contacter par SMS au **07 57 50 04 17** (coût selon opérateur).

## EN CAS DE PANNE, DE VOL OU D'ACCIDENT (EXCLUSIVEMENT)

### Un seul numéro :

**Macif Assistance, 24 h/24, 7j/7**  
• En France : **0 800 774 774** (service et appel gratuits)  
• De l'étranger : **+ 33 5 49 774 774** (coût selon pays et opérateur)

## UNE RÉACTION À L'UN DE NOS ARTICLES ?

### Courrier :

Adressez-nous un courrier à Macif – direction de la Communication, Courrier des lecteurs, 19-21, place Étienne-Pernet, 75725 Paris Cedex 15.



[lessentiel.macif.fr](http://lessentiel.macif.fr)



[@lEssentielparMacif](https://www.facebook.com/EssentielparMacif)



Si vous ne souhaitez plus recevoir le magazine *L'Essentiel par Macif*, merci de bien vouloir adresser un courrier postal à l'adresse suivante :  
Macif - Direction générale  
2 et 4, rue de Pied-de-Fond  
79037 Niort Cedex 09.

Vous pouvez télécharger ce numéro et les précédents au format numérique à l'adresse suivante : [lessentiel.macif.fr/magazine](http://lessentiel.macif.fr/magazine)

## À NOS LECTEURS

Les garanties et prestations citées dans la présente revue sont accordées dans les conditions et limites des contrats souscrits.

**p. 4 - Offre Bsit** soumise à conditions, réservée aux sociétaires Macif ne possédant ou n'ayant jamais possédé d'abonnement Bsit, qui souscrivent un abonnement Bsit Plus trimestriel en 2021. Offre valable sur le premier abonnement trimestriel. À la fin des trois mois, votre abonnement sera renouvelé automatiquement tous les trois mois. Vous pouvez annuler ce renouvellement à tout moment dans votre profil au sein de l'application Bsit via la section « Gérer mon abonnement ». La résiliation de l'abonnement met fin automatiquement et définitivement à l'octroi de l'offre.

**p. 4, 9 - Diffuz** est une plateforme solidaire créée par la Macif qui permet notamment la rencontre entre les associations et ceux qui veulent agir. Ouvert et gratuit, Diffuz donne le pouvoir à chacun de réaliser des actions solidaires de façon ponctuelle et sur les sujets qui leur tiennent à cœur.

**p. 5, 34 - Le contrat Garantie Santé** distribué par la Macif est assuré par **Apivia Macif Mutuelle**, mutuelle régie par le Livre II du code de la mutualité et adhérente à la Mutualité Française. SIREN 779 558 501. Siège social : 17-21 place Étienne-Pernet – 75015 Paris Cedex 15. **Santclair** – SA au capital de 3 834 029 €. RCS Nantes 428 704 977. Siège social : 7, Mail Pablo-Picasso – 44046 Nantes Cedex 1.

**p. 7, 24, 31 - Les offres Macif Avantages** sont proposées par la société **M.A.&S, SAS** au capital de 37 000 € – RCS Niort 509 462 636 – Siège social : 2 et 4, rue de Pied-de-Fond – 79000 Niort – Immatriculée au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours Atout France, sous le numéro IMO79110011.

**p. 9, 22 - Fondation d'entreprise du groupe Macif**, identifiée sous le n° unique 481 144 111. Siège social : 2 et 4, rue de Pied-de-Fond – 79 000 Niort.

**p. 17, 34 - Multi Horizon Retraite** est un contrat d'épargne retraite assurance-vie multisupport souscrit par l'Ageper, assuré par Mutavie et distribué par Macif.

**AGEPER** – Association pour la gestion de l'épargne retraite (association loi 1901). Siège social : 9, rue des Iris – CS 50000 – 79000 Bessines.

**MUTAVIE SE** – Société européenne à Directoire et Conseil de surveillance. Entreprise régie par le Code des assurances. Capital 46 200 000 €. RCS Niort B 315 652 263. Siège social : 9, rue des Iris – CS 50000 – Bessines – 79088 Niort Cedex 9.

**p. 24 - LeasePlan France**, SAS au capital de 14 040 000 €. RCS Nanterre 313 606 477. Siège social : 274 avenue Napoléon Bonaparte 92562 Rueil-Malmaison Cedex.

**p. 25 - Les crédits à la consommation** proposés par la Macif sont des produits **SOCRAM BANQUE**, Société anonyme. Capital 70 000 000 €. RCS NIORT 682 014 865. Siège social : 2, rue du 24-février CS90000 79092 Niort Cedex 9. Mandataire d'assurance n° Orias 08044968 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)). Vous avez le droit de vous opposer sans frais à ce que vos données personnelles soient utilisées à des fins de prospection commerciale par courrier adressé à Socram Banque.

**p. 25 - Aéma Groupe**, Société de Groupe d'Assurance Mutuelle (SGAM), entreprise régie par le code des assurances, siège social : 17-21, place Étienne-Pernet – 75015 Paris, identifiée sous le numéro unique 493 754 261.

**p. 32-33 - Le service Macif Solidarité Coups Durs** proposé par la Macif est mis en œuvre par **DOMPLUS**, SAS au capital de 786 560 €, RCS Grenoble 431693 027, siège social : 3, rue Roland-Garros – 38320 Eybens.

**MACIF** – MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 2 et 4, rue de Pied-de-Fond – 79000 Niort. Intermédiaire en opérations de banque et en services de paiement pour le compte exclusif de Socram Banque. N° Orias 13005670 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)).



# Des solutions retraite solidaires de mon avenir

Des contrats  
d'épargne  
assurance-vie  
accessibles



Essentiel pour moi

Les contrats d'assurance-vie et d'épargne retraite distribués par la Macif sont assurés par Mutavie SE.

Le Plan d'Épargne Retraite, Multi Horizon Retraite, et le contrat Multi Vie distribués par la Macif et assurés par Mutavie sont des contrats d'assurance-vie multisupports sur lesquels il existe un risque de perte en capital supporté par l'épargnant. Le contrat Multi Horizon Retraite est souscrit par l'AGEPER.

**AGEPER** - Association pour la gestion de l'épargne retraite (association loi 1901) - 9 rue des Iris - CS 50000 - 79000 Bessines.

**MUTAVIE SE** - Société européenne à Directoire et Conseil de surveillance. Entreprise régie par le code des assurances. Capital de 46 200 000 €. RCS Niort B 315 652 263. Siège social : 9 rue des Iris - Bessines - 79088 Niort Cedex 9.

**MACIF** - Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le code des assurances. Siège social : 2 et 4 rue de Pied-de-fond 79000 Niort.

Crédit photo : Westend61 / Getty Images