



Association Suisse du personnel Forestier
Verband Schweizer Forstpersonal
Associazione del personale Forestale Svizzera

ODAWALDSCHWEIZ
ORTRAFORETSUISSE
OMLFORESTALESVIZZERA



« Bien vieillir dans les métiers de la forêt »

À l'intention du personnel forestier d'âge
mûr et de la relève forestière intéressée



MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES

- 03** | Participer activement à la planification de ses vieux jours
- 04** | Les signes du vieillissement
- 06** | Petit tour d'horizon du processus de vieillissement du corps
- 07** | Il est important d'informer sur le vieillissement !
- 08** | Planification de l'affectation des tâches chez les « seniors » en entreprise
- 10** | Un corps sain, c'est vital !
- 12** | L'alimentation : ravitailler le corps et l'esprit
- 14** | Être acteur du changement
- 16** | Affirmer sa valeur sur le marché
- 19** | Prévoyance vieillesse à partir de 40 ans
- 20** | Liste de contrôle pour la planification de la retraite
- 22** | Où puis-je trouver des compléments d'informations ?

IMPRESSUM

Texte | Brigitte Hunziker Kempf, Erwin Schmid

Groupe d'accompagnement | Flurin Bott, Walter Wochner, Martin Gross, Christian Zollinger, Ruedi Weilenmann, Karin Hermann, Brigitt Hunziker Kempf, Erwin Schmid

Illustrations | Silvana Wölfle

Conception | eggenschwiler & friends, werbung, Soleure

Éditeur | Ortra Forêt Suisse, Codoc – Coordination et documentation pour la formation en forêt, Association suisse du personnel forestier

Lyss, avril 2022

PARTICIPER ACTIVEMENT À LA PLANIFICATION DE SES VIEUX JOURS

Tout en ce bas monde est exposé au processus de vieillissement ; qu'il s'agisse d'un livre, d'un arbre, d'un chevreuil, d'une tronçonneuse ou d'un humain. Mais que signifie pour nous, forestiers, le fait de vieillir ? L'homo sapiens connaît trois formes d'âge différentes : l'âge calendaire, l'âge biologique et l'âge psychique. Selon des études scientifiques, entre 20 et 30 % de notre vieillissement est lié à nos gènes, les 70 % restants étant à mettre au compte de l'environnement, de nos modes de vie, de notre alimentation et des facteurs de stress auxquels nous sommes confrontés.

Chaque individu mûrit et vieillit à sa propre façon. Tant que nul n'aura percé les secrets de la légendaire fontaine de jouvence, nous devons nous résigner à ce processus de vieillissement. **La bonne nouvelle est que nous déterminons nous-mêmes notre manière de vieillir.** Un bon et sain processus de vieillissement repose sur la responsabilité personnelle, l'amour-propre et la conscience et, en fin de compte, sur une part de chance offerte par le destin. La présente brochure « Bien vieillir dans les métiers de la forêt » se veut une source d'inspiration et une invitation à réfléchir au bien-vieillir avant même le terme de sa vie professionnelle, mais aussi après le départ à la retraite.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous bonne chance, bonne santé et beaucoup de plaisir dans l'exercice de votre travail en milieu forestier !

Brigitte Hunziker Kempf et Erwin Schmid



LES SIGNES

LES SIGNES DU VIEILLISSEMENT

Les rides, les cheveux gris et une vision altérée ne sont pas les seuls signes du vieillissement physique. Le vieillissement est un processus lent qui commence étonnamment tôt.

Une chose est sûre : notre apogée physique se situe vers l'âge de 20 ans. À cette période de la vie, tous les organes fonctionnent de manière optimale, les performances des yeux, du cœur, des poumons, du foie et des reins sont remarquables. Plus tard, les cellules cessent de se renouveler aussi rapidement et en aussi grand nombre que dans les jeunes années. Inévitablement, une lente dégradation se met en place, et le corps se transforme. On vieillit, tout simplement.

Ce n'est pas l'année de naissance qui détermine le processus de vieillissement personnel, mais la vitalité du corps et de l'esprit. Certes, les forces diminuent avec l'âge, mais les forestiers peuvent compenser ces pertes par l'expérience et l'intelligence. Les forestiers qui sont dans le métier depuis de nombreuses années connaissent leur travail et s'y entendent pour exploiter les moyens (mécaniques) à leur disposition de manière avisée. Toutefois, à partir de 55 ans, l'ouïe, la vue, l'élasticité des tendons, la musculature, etc., diminuent inexorablement. Le strict respect

des mesures de protection et de sécurité s'impose alors, et les tâches affectées aux collaborateurs d'âge mûr doivent être sérieusement reconsidérées par la direction de l'entreprise.



Paul Bischof (63 ans), garde forestier, commune de La Grande Béroche

« Si je veux rester en bonne santé en tant que forestier, je dois aussi être en forme sur le plan physique. L'échauffement quotidien avant la journée de travail stimule la vitalité du corps et de l'esprit. Je fais attention à ma santé. Pour la forêt, pour mon épouse et pour mes enfants ! »

Selon Stefan Jeggli, la capacité de régénération de l'organisme chez les seniors est ralentie. Des pauses ainsi qu'une alternance des tâches favorisent le maintien en bonne santé. **À ses yeux, il ne fait par ailleurs aucun doute qu'une personne d'âge mûr devrait s'adonner régulièrement à la pratique d'un sport de compensation :** « Évidem-

ment, je ne parle pas du sport de haut niveau. » Plus on vieillit, plus il est important d'avoir une **alimentation saine et équilibrée**. Le vieillissement ne peut pas être stoppé, mais les forestiers ont plus d'une corde à leur arc pour bien vieillir : **l'adoption d'un mode de vie actif, engagé et autodéterminé** joue un rôle primordial à cet égard.



Stefan Jeggli, médecin

Il existe de grandes différences dans la manière de vieillir. Stefan Jeggli, médecin généraliste et médecin du travail de longue date à Freienstein, sait de quoi il parle.



PETIT TOUR D'HORIZON DU PROCESSUS DE VIEILLISSEMENT DU CORPS

cœur

Tout au long de la vie, le cœur accomplit de véritables prouesses. Chaque jour, des centaines de litres de sang sont pompés à travers notre organisme, une sollicitation du cœur qui augmente encore en cas d'effort physique.

oreilles

La capacité auditive diminue avec l'âge. Beaucoup le ressentent à partir de la cinquantaine environ. La malaudition liée à l'âge ou « presbycusie » est due en grande partie à des facteurs externes, comme l'exposition au bruit.

ligaments et tendons

Au fil des années, ils se renouvellent de moins en moins bien. Leur usure est due aux sollicitations qu'ils subissent au quotidien. En cas de blessure, ils perdent de leur élasticité.

muscles

Notre force musculaire atteint son apogée entre vingt et trente ans. Ensuite, les muscles s'affaiblissent. Le nombre de fibres musculaires et la masse musculaire reculent, tandis que la quantité de tissu conjonctif et de graisse qui se déposent dans les muscles augmente. Les cellules musculaires perdent leur capacité d'adaptation avec l'âge.

os

À un âge avancé, la densité des os diminue. Ils deviennent ainsi plus fragiles, plus cassants et moins résistants. Le tissu cartilagineux perd de son élasticité et de sa substance et est mis à rude épreuve du fait de l'usure, ce qui se traduit par des calcifications et des ossifications ou encore par des altérations pathologiques des articulations (p. ex. de l'arthrose).

yeux

Le vieillissement naturel des yeux est inévitable. L'âge avançant, l'acuité visuelle et la sensibilité à la lumière de l'œil diminuent. Il est dès lors conseillé de faire contrôler régulièrement sa vue et sa pression oculaire.

peau

L'activité des glandes sudoripares et sébacées diminue à partir de l'âge de 30 ans. La peau devient plus sèche et plus sensible. La meilleure prévention pour une peau saine, surtout lorsqu'on est jeune, c'est d'en prendre soin, de mener une vie saine et de bien se protéger du soleil.



IL EST IMPORTANT D'INFORMER SUR LE VIEILLISSEMENT !

On ne peut pas échapper au processus de vieillissement. À un âge avancé, les collaborateurs et collaboratrices des entreprises forestières ont tout à fait le droit d'assumer le fait de « mûrir ». Il est essentiel d'entretenir une bonne communication au sein de l'entreprise, principalement avec les supérieurs, notamment parce qu'elle permet de réduire les malentendus.

Quelques mots clés et réflexions à ce sujet

- Aborder ouvertement la question du vieillissement au sein de l'entreprise, que ce soit pendant les réunions d'équipe et les pauses, pendant les entretiens avec les collaborateurs et les bilans de compétences, ou encore à l'occasion des questionnaires à remplir, des entretiens annuels, des formations continues, etc.
- **Le dialogue entre employeurs et employés est essentiel.** Mais lorsqu'il en va de la protection de la santé, les employeurs ont une obligation légale envers les collaborateurs.
- Dans le cadre des formations continues et des réunions d'équipe, il convient d'aborder ce qui, du point de vue des employés et des employeurs, est nécessaire pour vieillir en bonne santé.
- **Grâce à leur ouverture d'esprit, les forestiers seniors peuvent sensibiliser les jeunes collaborateurs à la question du vieillissement et faire figure d'exemple à leurs yeux.**
- Dans une entreprise qui se soucie de préserver intactes la culture d'entreprise et la sécurité, les besoins des collaborateurs seniors sont pris au sérieux.



CONSEIL Les collègues d'âge mûr doivent s'efforcer de lâcher prise et de passer le relais petit à petit à des collègues plus jeunes, le tout dans un esprit bienveillant. Cela fonctionne bien si le passage de témoin est envisagé et planifié suffisamment en amont.

PLANIFICATION

PLANIFICATION DE L'AFFECTATION DES TÂCHES CHEZ LES « SENIORS » EN ENTREPRISE

Les collaborateurs d'âge mûr ont peut-être besoin, ici et là, d'une plus grande alternance des postures physiques dans leur travail quotidien et de plus de temps pour récupérer. Un environnement collégial ouvert et compréhensif offre aux forestiers la chance de « mûrir » dans de bonnes conditions et dans esprit de bienveillance.

Quelques mots clés et réflexions à ce sujet

- Les forestiers âgés peuvent et doivent solliciter plus souvent de l'aide et du soutien dans l'exercice de leurs tâches. **Dans certaines situations de travail, la fierté professionnelle et personnelle doit être mise de côté au profit de la sécurité ou de la santé du travailleur.**
- Encourager les pauses et la diversité du travail. L'alternance des tâches offre au corps des pauses de récupération et de régénération. La direction de l'entreprise a son rôle à jouer dans ce contexte.
- Le développement et la promotion des généralistes dans les métiers forestiers sont des enjeux importants. Grâce à la diversité des tâches, la sollicitation de l'appareil locomoteur n'est pas unilatérale.
- Intégrer suffisamment tôt la question du vieillissement dans la réflexion sur les perspectives professionnelles à long terme des collaborateurs est important tout comme lors des entretiens annuels.



CONSEIL Dans le travail au quotidien, la responsabilité incombe principalement à l'employeur. Cela a du sens dans la mesure où la sécurité au travail et la protection de la santé relèvent également, dans une large mesure, de la responsabilité de la direction. L'employeur avisé a conscience de l'importance de la réduction des absences pour cause d'accident ou de maladie.

- Il convient d'introduire précocement l'alternance des générations dans un certain nombre de domaines d'activité (p. ex. passer le relais de la fonction de contremaître à un collègue plus jeune. Le collègue d'âge mûr peut ainsi lâcher prise).
- **La planification prévisionnelle, la réflexion et l'action préventive sont des atouts à court et à long terme** qui relèvent tant de la responsabilité de l'employeur que de celle de chaque collègue forestier.
- Les forces et les ressources en énergie des membres de l'équipe d'un âge plus avancé doivent être prises en compte et intégrées lors de la planification des tâches.
- Afin de se ménager physiquement, les collègues âgés doivent en outre s'ouvrir à d'autres activités, parfois inhabituelles pour eux, et les exploiter comme autant d'opportunités.
- Les forestiers d'âge mûr connaissent leur corps ! L'expérience doit être mise à profit afin d'éviter les surcharges imposées au corps ou les mauvaises sollicitations.
- Si les situations de stress et les contraintes de temps sont gérées individuellement, pour les forestiers âgés, de telles situations peuvent être plus difficiles à supporter.
- **Le formidable gisement de connaissances et d'expériences des forestiers de longue date doit être intégré dans le déroulement du travail** pour que l'équipe et les jeunes puissent en tirer profit et apprendre de leurs aînés.



**Jean-Noël Jaggy (57 ans),
forestier-bûcheron CFC,
chef d'équipe au service
forestier de la Bourgeoisie
de Troistorrents**

«Une bonne organisation, du bon matériel, une ambiance de travail agréable ainsi que le respect de ses limites et des règles vitales sont essentiels pour perdurer.»

CORPS SAIN

UN CORPS SAIN, C'EST VITAL !

« L'homme trop occupé pour se pencher sur sa santé est comme l'artisan qui n'a pas le temps d'entretenir ses outils. » (Citation provenant d'Espagne)

Quelques mots clés et réflexions à ce sujet

- **Nous devons prendre soin de notre corps, car c'est notre principal instrument de travail. Il est important d'être à l'écoute de notre corps, d'être attentif aux signaux qu'il nous envoie et de les prendre au sérieux**, et ce de manière responsable et tout au long de notre vie professionnelle !
- Le rituel d'échauffement du matin est bienfaisant ! Il devrait devenir aussi naturel que le port du casque. Voir aussi la carte aide-mémoire « Prêt pour le travail en forêt ». Il n'est jamais trop tard pour commencer !
- Faire le point sur ses capacités physiques par des bilans de santé réguliers.
- Effectuer des contrôles de santé chez le médecin à partir de 50 ans.
- Informer la direction de l'entreprise au cas où l'on doit prendre des médicaments. (Important pour les situations d'urgence).
- **Quand on est avisé, on n'attend pas d'avoir mal**, mais on passe des examens préventifs de dépistage pré-



CONSEIL Assumer sa propre responsabilité, cela veut dire aussi qu'en cas de problèmes, il faut chercher des solutions de manière proactive et ne pas tout simplement « rejeter la faute sur son travail ». Ainsi, par exemple, en cas de contractures du dos, on réfléchira à ce que l'on peut changer, à la manière dont on souhaite gérer la situation et au meilleur moyen pour solliciter de l'aide.

coce (dents, yeux, peau, contrôle chez le médecin de famille, le gynécologue, l'urologue, coloscopie).

- **L'activité physique est un plaisir propice au « bien-vieillir ».** Bouger procure des sentiments de réussite et permet de rencontrer des personnes qui partagent les mêmes idées. Le sport stimule la circulation et le métabolisme, prévient la dépression, l'infarctus, les accidents vasculaires cérébraux ainsi que d'autres maladies, et met de bonne humeur.
- De temps à autre, il faut **accorder du repos** au corps et à l'esprit durement sollicités **tout en faisant le plein d'énergie!** (Par exemple lire un bon livre, écouter de la musique, jouer aux cartes, se promener ou tout simplement décompresser.)

- Le corps, en vieillissant, a besoin d'une alimentation adaptée au cadre de vie de chaque individu. Il vaut la peine d'échanger des idées avec des collègues, des spécialistes ou de lire des ouvrages sur le sujet!



**Jean-Louis Colliard (62 ans),
contremaître forestier,
service forestier de la
commune de Semsales**

« Ma passion de la nature et du sport me font rester dynamique et m'aide à bien vieillir dans mon travail en forêt. »

L'ALIMENTATION

L'ALIMENTATION : RAVITAILLER LE CORPS ET L'ESPRIT

Les forestiers ayant de longues années à leur actif savent à quel point une bonne alimentation est primordiale pour les dures tâches quotidiennes en forêt. En vieillissant, l'alimentation évolue d'une manière ou d'une autre. S'informer et porter un regard attentif sur l'alimentation est une démarche pertinente et bénéfique pour la santé !

Quelques mots clés et réflexions à ce sujet

- Avec l'âge, la sensation de soif diminue ! **Boire 1,5 litre d'eau/de liquide** en répartissant bien les prises tout au long de la journée ! (Éviter les boissons sucrées et les smoothies.)
- **Avec l'âge, les besoins en énergie diminuent**, raison pour laquelle de nombreuses personnes prennent du poids et développent des « cernes ». C'est pourquoi il est recommandé de moins manger, en réduisant surtout les sucreries et les produits salés ; en revanche, il faut réserver une plus grande place aux protéines et aux micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments), dont les besoins augmentent avec l'âge.
- **Apport suffisant en protéines** : les produits laitiers sont particulièrement bénéfiques pour les muscles et les os, notamment en raison de leur teneur en calcium (recommandation : trois à quatre portions par jour). Les autres sources de protéines sont la viande, le poisson, les œufs, le tofu, les légumineuses et les noix. Conseil : toujours intégrer une source de protéines dans le repas principal (on l'oublie parfois au petit-déjeuner).
- Manger lentement, bien mâcher et répartir les repas sur toute la journée, car notre digestion a tendance à devenir plus sensible. Le soir, éviter les repas copieux et difficiles à digérer.



CONSEIL Si nous pouvions donner à chaque individu la bonne quantité de nourriture et d'exercice, ni trop ni trop peu, nous aurions trouvé le chemin le plus sûr vers la santé.

- **Micronutriments : à un âge avancé, les carences en vitamines D et B₁₂ ainsi qu'en fer et en calcium sont fréquentes.** L'idéal est de demander à son médecin traitant d'effectuer une prise de sang afin de déceler d'éventuelles carences. Avec l'âge, la production de vitamine D dans la peau baisse.
- **Les acides gras oméga-3, une source de bienfaits pour le cœur, le cerveau et l'âme.** Les aliments contenant des acides gras oméga-3 en grandes quantités sont les poissons d'eau froide riches en graisse (comme le saumon), l'huile de colza, les noix, les amandes, les graines de lin, l'avocat, etc. Les germes de blé, les produits complets, les légumes à feuilles vertes, la salade, les tomates,

les pousses, les légumineuses, les noix, les oranges, les œufs, les pommes de terre, etc., constituent de précieuses sources d'acide gras.

Pour en savoir plus

Association suisse des diététicien-ne-s
ASDD : www.svde-asdd.ch/fr

Pour les seniors restés jeunes : www.sge-ssn.ch/fr/projets/alimentation-60-plus



**Renée Aeberhard (60 ans),
BSc, diététicienne ASDD,
Rorbas**

« Croquez la vie et savourez le plaisir de manger. Notre objectif est de bien vieillir (well-aging) et non de lutter contre l'âge (anti-aging). »

ACTEUR DU CHANGEMENT

ÊTRE ACTEUR DU CHANGEMENT

Dans un environnement forestier qui devient de plus en plus difficile, les compétences requises dans l'exercice du métier de forestier augmentent dans la même mesure. Tout au long de leur vie (professionnelle), les forestiers doivent répondre à des sollicitations à des niveaux extrêmement divers. La responsabilité personnelle et l'auto-motivation leur fournissent à cet égard une aide précieuse, au même titre que les connaissances : « Rien n'est plus sûr que le changement ! »

Quelques mots clés et réflexions à ce sujet

- Dès leurs jeunes années, les forestiers devraient être ouverts à la nouveauté et à la différence, et le rester. L'environnement de travail évolue en permanence, de même que le domaine d'activité et l'état de l'art.
- Que faire après la formation ? **La planification de la carrière doit être envisagée suffisamment tôt**, et en collaboration avec son/sa partenaire et ses supérieurs. Réfléchir à d'éventuelles formations continues, par exemple à une formation de contremaître et de forestier/-ère en cours d'emploi.
- Planification familiale : quand on a des enfants, la vie et la cohabitation acquièrent une nouvelle dynamique. L'activité professionnelle des deux parents doit être maintenue dans la mesure du possible, et pas uniquement pour des raisons financières dans la perspective de la retraite.



CONSEIL Il est indiqué de faire régulièrement des bilans de compétences – pour soi-même, avec ses proches et/ou ses supérieurs ! Soyez au clair concernant vos aspirations professionnelles – dès 25 ans ou bien à 35 ans, à 45 ans ...

- Les employeurs doivent, dans la mesure du possible, proposer des modèles de travail à temps partiel, ce afin que les deux parents puissent participer à l'organisation du travail et de la famille.
- Planification de développement : **l'objectif est de réaliser, aux côtés des collaborateurs, une planification du développement qui tienne compte au mieux de la réalité**, afin que ces derniers prennent conscience de leurs propres capacités et de leurs souhaits professionnels et qu'ils puissent entreprendre en temps utile d'éventuelles démarches pour changer.
- Planification financière : il est judicieux de faire le point sur sa propre situation financière suffisamment en amont. Des spécialistes sont là pour vous conseiller et la documentation sur ces questions est abondante.



**Sébastien Pitiot (38 ans),
forestier-bûcheron CFC
employé au CFFP du Mont-
sur-Lausanne**

« La recherche de nouvelles pratiques requiert la volonté de considérer le changement comme une opportunité. »

VALEUR SUR LE MARCHÉ

AFFIRMER SA VALEUR SUR LE MARCHÉ

Quiconque s'interroge sur sa propre valeur sur le marché et y travaille, trouvera plus facilement de nouveaux chemins pour sortir de situations difficiles, par exemple lorsque, pour des raisons physiques, une reconversion ou un changement de poste s'avère nécessaire ou qu'un changement d'activité professionnelle s'impose. En effet, affirmer sa propre valeur sur le marché, c'est pour tout un chacun une chance de se réorienter et d'emprunter de nouveaux chemins !

Quelques mots clés et réflexions à ce sujet

- Un bilan de compétences s'impose. Bon nombre d'individus repoussent cette démarche jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus rien changer. **Les personnes proactives et ouvertes au changement font une pause pour se recueillir et regardent où elles en sont.** D'autres attendent et sont dépassées par la tournure des événements.
- Il est important et judicieux de mener sans cesse des réflexions et de faire le bilan, même si on pense ne pas en avoir le temps.
- Affirmer sa valeur sur le marché **a beaucoup à voir avec la démarche de responsabilité personnelle !**
- Vivre sa vie en manifestant son intérêt. S'enrichir de contributions, de connaissances et d'idées pour les intégrer dans sa propre réflexion ; chercher des modèles, les observer et les remettre en question.
- Élargir son propre horizon, c'est-à-dire **non seulement vouloir enrichir ses connaissances sur les arbres et la forêt, mais aussi s'ouvrir à d'autres univers.**



CONSEIL La responsabilité du maintien de l'employabilité incombe aux employés et aux supérieurs ! Lors d'un « cas de rigueur », les deux parties sont certainement heureuses et mutuellement reconnaissantes d'avoir abordé en amont la question de l'employabilité.



Qui sait ? Peut-être qu'un hobby ou une activité de loisirs débouchera sur quelque chose de complètement différent et qu'une porte s'ouvrira sur une nouvelle activité.

- Anticiper l'avenir : réfléchir à sa vie professionnelle future et la planifier. Qu'est-ce qui compte pour moi, à quel horizon est-ce que je souhaite atteindre mes objectifs, etc. ?
 - Quelles formations complémentaires/compétences (supplémentaires) aimerais-je acquérir ?
 - Chercher et entretenir de manière proactive le dialogue avec les supérieurs et avec des personnes intéressantes.
 - **Voir la nouveauté comme un défi positif et une opportunité de développement personnel.**
 - Se projeter dans sa propre existence et songer à son avancée dans l'âge, se donner une vision et défricher de possibles chemins ; ne pas écarter ces visions de prime abord.
 - Quelles seraient mes opportunités professionnelles si un accident ou des problèmes physiques devaient m'empêcher de travailler en forêt ?
- Côté employeurs : plus les problèmes sont détectés tôt, plus il est possible d'y remédier avec succès, **grâce à la détection précoce qui évite les absences de longue durée.**



**Erwin Schmid (65 ans),
ingénieur forestier à la
retraite, Winterthour**

« En plus d'une bonne forme physique, les forestiers ont besoin d'une bonne santé mentale et d'un esprit d'ouverture à la nouveauté sans cesse affirmé s'ils entendent rester compétitifs sur le marché du travail ! »



Alain Kung (54 ans), forestier-bûcheron CFC de l'entreprise db Forêt et jardin Sàrl, Bure

« Faire profiter notre jeunesse de mon expérience est pour moi la meilleure façon de transmettre ma passion qui m'anime depuis bientôt 40 ans ! »

PRÉVOYANCE VIEILLESSE À PARTIR DE 40 ANS

Faites le point pour savoir si vous êtes suffisamment couvert dans le cas où il vous arriverait quelque chose : les personnes exerçant une activité lucrative bénéficient en règle générale d'une bonne situation financière si elles se retrouvent dans une situation d'incapacité de travail permanente à la suite d'un accident. Il en va autrement en cas de maladie.

Quelques mots clés et réflexions à ce sujet

- Dans le **certificat de caisse de pension**, vous trouverez des indications sur le montant que vous recevriez en cas d'incapacité de travail permanente. Cela suffit-il pour vivre, en plus de la rente AI de 2370 francs maximum ?
 - Si ce n'est pas le cas, vous pouvez souscrire une assurance complémentaire. Si vous travaillez à votre compte, cela est d'une importance vitale.
 - Qu'en est-il de votre partenaire et de vos enfants si vous décédez ? On ne peut que recommander aux couples non mariés de prévoir une protection mutuelle au cas où ils sont financièrement dépendants l'un de l'autre.
 - Si vous pouvez vous permettre d'acquérir un appartement ou une maison, sachez que la propriété du logement peut constituer une part importante de votre **prévoyance vieillesse**. Faites appel à un spécialiste pour un **bilan de prévoyance** : les rentes attendues de l'AVS, de la
- caisse de pension et des comptes 3a suffiront-elles à maintenir votre niveau de vie pendant le troisième âge ?
- Si ce n'est pas le cas, fixez-vous un **objectif d'épargne**. En mettant de côté 500 francs par mois pendant encore 15 ans, ce sont près de 100 000 francs supplémentaires qui seront disponibles à l'âge de la retraite (pour un rendement de 1 %).
 - Vérifiez si vous pouvez faire des **rachats facultatifs dans votre caisse de pension**. Cela représente un énorme avantage sur le plan fiscal, car ces montants peuvent être déduits du revenu imposable.





LISTE DE CONTRÔLE POUR LA PLANIFICATION DE LA RETRAITE

Près de dix ans avant le départ à la retraite

- Faire le point sur votre **fortune** (biens immobiliers, avoirs en compte, avoirs de prévoyance du deuxième pilier et du pilier 3a, titres, assurances-vie, participations, droits d'héritage, etc.) de même que sur vos dettes (hypothèques, etc.).
- Établir un **budget** et vérifier si les revenus escomptés après le départ à la retraite suffiront à couvrir les dépenses.
- En cas de **lacune de revenu** : déterminer le capital supplémentaire dont vous avez besoin pour combler cette lacune.

Quatre à cinq ans avant le départ à la retraite

- Définir la date **de départ à la retraite**. Puis-je me permettre de prendre une retraite anticipée ?
- Déterminer quelle partie de l'avoir de la caisse de pension peut être retirée en **capital** et quelles en sont les incidences sur la **rente annuelle**.
- Réflexions sur votre **situation de logement** : est-ce que je souhaite conserver la maison ou bien emménager dans un immeuble après la retraite ? L'hypothèque doit-elle être amortie en totalité ou en partie seulement ?



- Déterminer le moment du retrait de **l'avoit de prévoyance** du 2^e pilier et du pilier 3a. Répartir les retraits sur plusieurs années, ce qui offre l'avantage de réduire les impôts.
- Établir un **plan financier** qui montre l'évolution des dépenses, des revenus et de la fortune jusqu'à la retraite et au-delà. Recourir à un **centre de consultation** digne de confiance, dédié aux décisions importantes.

Un an avant le départ à la retraite

- S'acquitter en temps utile de la **cotisation au pilier 3a** l'année du départ à la retraite, de préférence en début d'année !
- Annoncer son départ à la retraite à l'agence AVS au moins trois mois avant le dernier jour de travail – même en cas de report du versement de la rente.



INFORMATIONS

OÙ PUIS-JE TROUVER DES COMPLÉMENTS D'INFORMATIONS ?

Planification active de son parcours de vie et conseil de financement

Planification de carrière,
bilan de compétences,
recherche d'emploi pour
les plus de 50 ans

Pro Senectute
(prestations diverses)

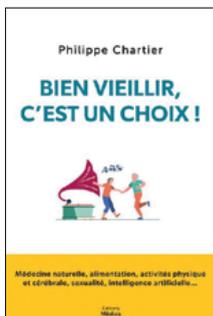
Bilan professionnel gratuit :
<https://viamia.ch/fr>

Vermögenszentrum
(conseil financier)

Santé et activité physique

www.mobilesport.ch/fr

Conseils de lecture



Philippe Chartier :
Bien vieillir, c'est
un choix !

Éditions Médicis,
2021



Rodrigue Bélanger :
Le temps qui
fleurit. L'art de
bien vieillir.
2022

LA SANTÉ DE NOTRE PERSONNEL

L'Association Suisse du personnel Forestier est engagée depuis bientôt 125 ans dans la défense des intérêts du personnel forestier. L'une des principales raisons d'être de l'association est la préservation de la santé du personnel afin de rendre possible le travail en forêt, jusqu'à l'heure de la retraite. Affecter le personnel à des tâches qui tiennent compte des capacités et de l'expérience de chacune et de chacun prend tout son sens. Ainsi, un travailleur d'âge mûr peut apporter à l'entreprise son expérience et son savoir-faire accumulés au fil de longues années. L'une des conditions pour « bien vieillir quand on est forestier » est d'être ouvert au changement et d'être disposé à se former en permanence. L'état des connaissances actuelles, conjugué à la volonté des em-

ployeurs et des employés, doit permettre aux forestiers d'atteindre l'âge de la retraite et de se retirer de la vie active sans problèmes liés à l'exercice de leur métier. À cet effet, différentes mesures doivent être prises tout au long de l'activité professionnelle en forêt. Cette question doit être sérieusement abordée sans attendre l'âge de la retraite, mais dès les premières années d'activité professionnelle. La présente publication donne des pistes pour traiter cette question importante.

Nous vous souhaitons, à vous aussi, de « bien vieillir ». Prenez soin de vous et restez en forme !

Votre Association Suisse du personnel Forestier



Association Suisse du personnel Forestier
Verband Schweizer Forstpersonal
Associazione del personale Forestale Svizzera



Codoc

Hardernstrasse 20
Case postale 339
3250 Lyss
T 032 386 12 45

© Copyright by
Codoc 2022