

POUR PLANIFIER VOS FINANCES

Solutions



LA FAMILLE D'ABORD

Objectifs financiers pour ce qui
compte le plus

Pierre Barbe
514-990-2618
pierrbarb@gmail.com

MK2908F 04/17



PRINTEMPS 2017

ON COMpte 9,4 MILLIONS DE FAMILLES AU CANADA¹



- 16 % d'entre elles sont des familles monoparentales²
- 17 % d'entre elles vivent en union de fait²
- 67 % d'entre elles sont des couples mariés²



64 575

ménages composés d'un couple de même sexe³

« Je suis tombée enceinte. Je savais que j'allais manquer d'argent pendant mon congé de maternité. Ma fille est ma priorité. »
S. L. SUR TWITTER



363 000

ménages multigénérationnels⁴

53 000

d'entre eux sont des familles avec un saut de génération, dans lesquelles les grands-parents élèvent leurs petits-enfants⁵



1,9

Le nombre moyen d'enfants par famille en 2011⁶



253 947 \$

Le coût moyen pour élever un enfant de sa naissance jusqu'à l'âge de 18 ans⁷



42 %

des jeunes adultes âgés de **20 à 29 ans** demeurent toujours chez leurs parents⁸

Plus de deux millions

de Canadiens font partie de la « génération sandwich » qui offre des soins à un membre de leur famille plus âgé tout en élevant leurs enfants⁹

« Mon fonds d'urgence m'a permis de veiller à ce que ma fille ait un endroit où dormir et de la nourriture à manger. Je travaille, mais il est dispendieux d'être chef d'une famille monoparentale. »
M. M. VIA FACEBOOK

De nombreux Canadiens sont impatients de fonder une famille. Cependant, cette étape importante dans leur vie peut avoir une incidence considérable sur le plan financier. Pour en apprendre davantage sur la façon de vous préparer financièrement, veuillez lire l'article à la page 20, puis en parler à votre conseiller.

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 8} www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-312-x/98-312-x2011003_3-fra.cfm ⁷ www.moneysense.ca/save/financial-planning/the-real-cost-of-raising-a-child/

⁹ www.huffingtonpost.ca/andrea-love/surviving-sandwich-generation_b_9151744.html



METTRE VOS OBJECTIFS À L'AVANT-PLAN

AVANT QUE MA FEMME ET MOI DEVENIONS PARENTS, nos objectifs financiers étaient plus simples. En fait, c'est moi qui m'occupais principalement de notre planification et de nos placements. Mais avec l'arrivée des enfants, nos besoins ont changé, tout comme nos objectifs. Il y avait plus de choses à gérer qu'avant, par exemple la nécessité d'avoir une plus grande maison, les vacances en famille ou les études futures de nos enfants. Nous avons compris non seulement que nous n'avions pas le temps de planifier nos finances, mais aussi que nous avions besoin d'une

approche différente – une approche qui nous permettrait d'atteindre nos objectifs actuels, mais aussi qui évoluerait au même rythme que nos objectifs.

Nous nous sommes donc tournés vers un conseiller qui nous a rappelé notre objectif premier – prendre soin de ce qui compte pour nous. Notre conseiller était convaincu que nous devions laisser nos objectifs déterminer l'approche à adopter en matière de planification et de placements. Cette stratégie nous permet de conserver une vue d'ensemble de la situation et, en même temps, de rajuster périodiquement notre plan lorsque nos objectifs changent. Notre approche est souple et évolue en fonction de nos besoins.

Ce numéro du magazine *Solutions* traite de la planification financière liée à la fondation d'une famille (« Vous fondez une famille? », p. 20). Les nouveaux parents doivent penser aux REEE, à l'assurance vie, à la mise à jour de leur testament, à la couverture des soins médicaux et dentaires ainsi qu'au financement des études postsecondaires – tout en maintenant leurs plans de retraite sur la bonne voie. Pour prendre des décisions concernant la gestion de son argent, il est aussi essentiel de comprendre les coûts associés aux placements (« Ce qu'il vous faut savoir à propos des frais associés aux fonds communs de placement », p. 8). Il y a beaucoup de choses à prendre en considération, et c'est là qu'un bon conseil peut valoir de l'or.

Notre conseiller continue de nous aider à garder le cap sur nos objectifs, au moyen d'un plan souple. Je vous invite à réfléchir à vos objectifs et à envisager de faire appel à un conseiller non seulement qui les comprendra bien, mais aussi qui pourra élaborer un plan flexible vous permettant de les atteindre.

Cordialement,

A handwritten signature in black ink that reads "Paul Lorentz".

Paul Lorentz

Vice-président directeur et directeur général
Services aux particuliers
Manuvie



À LA UNE

20 | Vous fondez une famille?

La venue d'un enfant change parfois bien des choses au chapitre des finances.
Voici cinq stratégies pour bien vous préparer.

QUESTIONS FINANCIÈRES



8 | À savoir sur les frais associés aux fonds communs de placement

Comprendre les frais de placement.

12 | Une maladie grave ne doit pas nécessairement grever vos finances

Les jeunes gens pourraient avoir davantage besoin d'une assurance maladies graves que d'une assurance vie.

14 | Contrer la fraude

Astuces sophistiquées et rudimentaires éprouvées.

DANS CE NUMÉRO

SOLUTIONS POUR PLANIFIER VOS FINANCES
PRINTEMPS 2017

CHRONIQUES

6 | DES CHIFFRES ET DES FAITS

Actualités et faits amusants pour engager une conversation avec adresse.

26 | DISCUSSION SUR L'ARGENT Choisir un tuteur pour son enfant

Qui prendra soin de votre enfant si vous ne pouvez plus le faire vous-même?

28 | PME L'importance des conseils d'un expert

Mettez toutes les chances du côté de votre entreprise avec l'aide d'un conseiller.

30 | CONSEILS FISCAUX Cotiser à un CELI, à un REER ou aux deux?

Déterminer la solution la plus avantageuse.

34 | VOYAGE Tout le monde à bord!

Traverser les Rocheuses en train.

38 | STYLE DE VIE Cure d'air frais pour le cerveau

Comment le fait de sortir à l'extérieur peut-il changer notre façon de penser?

40 | CONSEILS SANTÉ, JEUX ET RECETTES Briser soi-même le cycle du stress;

Bien manger – introduction à la vie canadienne; Stimulez vos neurones!



17 | Les avantages de profiter de sa localité

Soyez un touriste dans votre propre ville et économisez considérablement sur vos vacances estivales.

18 | Avantages d'investir sur les marchés internationaux

Investir à l'échelle du globe peut diminuer le risque et créer de nouvelles occasions de placement.

Place aux faits



UN PAYS EST NÉ

Il y a un siècle et demi, les cloches se sont fait entendre à minuit en Ontario, au Québec, en Nouvelle-Écosse et au Nouveau-Brunswick. Le 1^{er} juillet 1867, l'Amérique du Nord britannique devenait le Dominion du Canada.

Aujourd'hui, le Canada s'étend sur près de 10 millions de kilomètres carrés et compte plus de 35 millions d'habitants.

MOINS DE GRAVITÉ

De vastes étendues du pays autour de la baie d'Hudson ont une gravité plus faible que d'autres parties du monde. Ce phénomène pourrait être attribuable à un mouvement de convection qui entraîne la plaque continentale vers le bas ou à une ancienne calotte glaciaire qui a enfoncé le sol à cet endroit¹. Vous pourriez ressentir une certaine légèreté en marchant dans ce secteur.

Joyeux 150^e anniversaire Canada! Une étape importante pour le vrai Nord. Voici quelques faits saillants sur notre pays, que vous ignorez peut-être.

UNE LONGUE TRADITION DE DÉMOCRATIE

Plus longue que vous pourriez le croire. La Confédération iroquoise du Canada était la première démocratie de l'Amérique du Nord au milieu des années 1300². Elle avait un corps législatif composé de deux assemblées, dans le cadre desquelles des représentants Sénécas et Mohawks se réunissaient dans une maison longue, des représentants Oneidas et Cayugas dans l'autre, alors que des représentants Onondagas brisaient l'égalité et utilisaient leur droit de veto au besoin³.



PARÉ CONTRE LES ATTAQUES D'OURS POLAIRES

Où dans le monde les gens laissent-ils leur voiture déverrouillée au cas où un passant devait se mettre à l'abri d'un ours polaire? C'est ce que font les habitants de Churchill au Manitoba, capitale mondiale de l'ours polaire. Avec le programme provincial *Polar Bear Alert* (PBA), ces mesures contribuent à garder la population et les ours polaires en toute sécurité⁴.



DES PISTES D'ESPÈCES SAUVAGES

Dans la partie de la Transcanadienne longeant le Parc national de Banff, 38 passages inférieurs et six passages supérieurs ont été aménagés pour relier et protéger des habitats fauniques⁵.

LIEU DE REFUGE Le Canada jouit d'une réputation solide pour ce qui est d'accueillir des peuples en difficulté, des esclaves afro-américains du XIX^e siècle aux réfugiés syriens d'aujourd'hui. En 1986, le Haut Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés a décerné au Canada la distinction Nansen pour les réfugiés afin de souligner son traitement exceptionnel des demandeurs d'asile⁶.



La feuille d'érable comme étandard

La feuille d'érable, profondément associée au Canada, est l'élément central de notre drapeau depuis le 15 février 1965. Le processus d'appropriation d'un drapeau – différent du Red Ensign (emprunté du drapeau de la marine marchande britannique) et de l'*Union Jack* – a commencé en 1960 lorsque Lester B. Pearson a pris ce dossier en main. Le comité qu'il a mis en place a passé en revue près de 6 000 esquisses – un amalgame de propositions d'un ancien comité parlementaire sur le drapeau, dirigé par William Lyon Mackenzie King, d'options recueillies au fil des ans par le Secrétariat d'État et de nouvelles soumissions du public. Il a vu passer nombre de castors, d'étoiles, de couronnes, de croix et de feuilles d'érable. Les trois finalistes :

- Le choix de Pearson – surnommé le « fanion de Pearson » – avec trois feuilles d'érable rouges sur fond blanc avec une bande bleue à gauche et à droite.
- Notre drapeau actuel – l'unifolié rouge (simplifié plus tard) sur fond blanc avec une bande rouge à gauche et à droite.
- Notre conception actuelle, mais avec l'*Union Jack* au coin supérieur gauche et le drapeau français au coin supérieur droit.

Après de longues discussions (vous trouverez un aperçu de ce qui s'est passé en coulisse dans *Minutes du patrimoine : Les drapeaux*)⁷, le comité a adopté le motif actuel à l'unanimité. Six mois de débats parlementaires plus tard, nous avions notre nouveau symbole national – et le 15 février est maintenant connu officiellement comme le jour du Drapeau national du Canada⁸.

Un hymne bilingue

Dans notre pays bilingue, les circonstances ont fait que l'Ô Canada a d'abord été écrit en français. Avec la musique de Calixa Lavallée et les paroles de Sir Adolphe-Basile Routhier, l'hymne a été interprété pour la première fois à Québec le 24 juin 1880. La version française est restée la même, à ceci près que les paroles initiales comportaient deux versets additionnels.

Les paroles anglaises, tirées de la version de Robert Stanley Weir de 1908, ont été modifiées au fil des ans. Plus récemment, le projet de loi du député Mauril Bélanger visant à remplacer « in all thy sons command » par « in all of us command » (le mot anglais « sons » qui signifie « fils » en français serait remplacé par « us », soit « nous ») a été renvoyé au Sénat. La version de Weir comportait également deux versets de plus – dont l'un faisait déjà référence à l'érable (traduction) :

Ô Canada! Où les pins et les érables poussent,

Les grandes prairies s'étendent et les nobles rivières s'écoulent.

*Combien ton vaste domaine nous est cher,
D'un océan à l'autre!*

La terre de l'espoir pour tous ceux qui y travaillent dur,

Le vrai Nord fort et libre!



¹ science.howstuffworks.com/environmental/earth/geophysics/missing-gravity.htm (en anglais seulement) ² www.lop.parl.gc.ca/About/Parliament/Education/ourcountryourparliament/html_booklet/confederation-f.html ³ www.ushistory.org/us/1d.asp (en anglais seulement) ⁴ www.mnn.com/lifestyle/eco-tourism/stories/life-in-the-polar-bear-capital-of-the-world (en anglais seulement)

⁵ http://www.pc.gc.ca/fra/pn-np/ab/banff/plan/transport/tch-rtc/passages-crossings/faq/10.aspx ⁶ ottawacitizen.com/news/politics/timeline-canadas-refugee-policy ⁷ www.youtube.com/watch?v=kLp2fbaeK4w

⁸ http://encyclopediecanadienne.ca/fr/article/le-drapeau-national-du-canada/



À savoir sur les frais associés aux fonds communs de placement

Comprendre les frais de placement.

IL Y A EU BEAUCOUP DE DISCUSSIONS RÉCEMMENT au sujet des frais associés aux fonds communs de placement – plus précisément ce qu'ils sont et ce qu'ils coûtent. Vous avez peut-être vu des publicités télévisées qui vont même jusqu'à demander pourquoi ils existent.

Il n'y a rien de mal à poser des questions. Plus les épargnants sont informés, plus ils sont à même de tirer de leur portefeuille le rendement qu'ils recherchent.

Cette année, les relevés de compte de placement ont commencé à fournir plus de renseignements au sujet des frais, à un point tel que leur précision peut susciter plus de questions qu'elle ne donne de réponse. Si vous cherchez à mieux comprendre ce pour quoi vous payez (et ce que vous obtenez en retour), voici un aperçu des intervenants du secteur et un petit guide sur les frais.

Qui fait quoi

Pour comprendre l'univers des fonds communs de placement, il est utile de connaître le rôle de chacun et leur interaction.

Épargnant : Un épargnant est une personne, comme vous, qui engage un capital et s'attend à obtenir des rendements financiers. Vous utilisez des placements comme des fonds communs de placement dans l'espoir de voir fructifier votre argent. Environ 40 % des ménages canadiens, depuis les néophytes jusqu'aux investisseurs avertis, ont recours aux fonds communs de placement pour faire des économies¹. Les fonds communs de placement donnent accès à des portefeuilles diversifiés

¹www.ific.ca/fr/pg/investor-centre-glossary/#F

d'actions, d'obligations et autres titres, gérés par des spécialistes, dont l'ampleur est telle qu'un épargnant individuel devrait consacrer beaucoup de temps et d'argent pour arriver à les gérer convenablement². Étant donné que la plupart des gens n'ont pas les connaissances voulues pour évaluer un nombre croissant d'options, ils font appel à un conseiller.

Conseiller : Un conseiller fournit des conseils et gère votre portefeuille pour vous aider à atteindre vos objectifs financiers. Une fois qu'un conseiller établit votre plan financier, il travaille avec une société de courtage pour acheter et vendre des titres en son nom³. La rémunération des conseillers s'effectue de plusieurs façons, et varie suivant le type de services et de produits qu'ils offrent, ainsi que les particularités de la situation de leurs clients. Le meilleur moyen de savoir combien touche votre conseiller est de le lui demander.

Société de courtage : Les courtiers vendent des fonds communs de placement aux épargnants et peuvent également gérer leurs comptes de placement. Les courtiers peuvent fournir des services, soit à vous directement ou par l'intermédiaire de votre conseiller. Chaque année, votre courtier produira un rapport décrivant les sommes que vous lui avez versées l'année précédente pour la prestation de ces services. De plus, votre société de courtage voit à ce que votre conseiller respecte les règles et la réglementation gouvernementales.

Gestionnaire de fonds : Société qui surveille les titres. Le gestionnaire

de fonds supervise les activités du fonds d'investissement, entre autres en décidant quels titres acheter et en quelle quantité, et quand acheter et vendre des titres. Ses décisions reposent sur l'objectif et la stratégie définis pour le fonds. Le fonds d'investissement offre aux investisseurs un plus large éventail de possibilités de placement et de styles de gestion, à un coût plus faible, que ceux auxquels bien des investisseurs auraient accès par eux-mêmes⁴.

Un petit guide sur les frais

Certains frais indiqués dans les relevés de compte plus détaillés fournis cette année comprennent :

Frais de compte : il s'agit des frais que vous payez à la société de courtage. Les frais de compte ne sont pas nouveaux. Certains relevés les présentent désormais selon deux catégories⁵ :

- **Frais de service liés au compte** – ces frais sont liés aux services fournis par la société de courtage ou le conseiller. C'est ici que seront indiqués les frais de programme pour les comptes à honoraires forfaitaires⁶.
- **Frais d'opération** – ce sont les commissions que vous versez à la société de courtage, le cas échéant, pour l'achat et la vente d'actions, d'obligations, de FNB ou de fonds communs de placement à l'égard de votre compte⁶.

La rémunération que touchent les sociétés de courtage (c.-à-d. les commissions de suivi) leur est versée par les gestionnaires de fonds à l'égard des services et des conseils que vous fournissent votre conseiller

et le courtier. La rémunération versée à la société de courtage est comprise dans les frais de gestion associés à un fonds commun de placement. Le ratio des frais de gestions (RFG), qui tient compte des coûts associés à l'exploitation et à la distribution d'un fonds commun de placement, s'exprime en pourcentage de la valeur moyenne de l'actif total du fonds, par exemple 2,1 %. Dans le nouveau rapport, toutefois, vous serez en mesure de voir le montant exact en dollars que vous, l'épargnant, avez payé en commission de suivi.

Votre relevé indique le montant versé directement ou indirectement à la société de courtage par l'entremise de votre compte, mais ne comprend pas les autres frais reflétés dans le RFG.

Le résumé infographique de la page suivante illustre les coûts associés aux fonds communs de placement. Il indique les frais que vous versez à votre courtier, qui figurent sur votre relevé, et les services dont vous bénéficiez en retour. Il indique aussi les frais que vous payez au gestionnaire de fonds, qui se reflètent dans le RFG, et les services que fournit celui-ci.

Comment puis-je en savoir plus?

Votre conseiller est toujours votre meilleure source d'information. Il peut vous renseigner sur les fonds communs de placement et sur les frais qui leur sont associés. Un épargnant averti est un épargnant responsable. Prenez votre réussite en main et parlez à votre conseiller du bien-fondé d'un placement dans les fonds communs de placement. ■

² www.investopedia.com/terms/m/mutualfund.asp [traduction libre] ³ www.ific.ca/en/pg/investor-centre-glossary/#P ⁴ www.ific.ca/en/pg/investor-centre-glossary/#G ⁵ www.ific.ca/wp-content/uploads/2016/06/Preparing-CRM2-Reports-for-Your-Clients-A-Guide-for-Dealers-French.pdf /14300/ ⁶ "Performance Report Client Guide," Manulife Securities, 2016

LA VALEUR POUR LES FRAIS QUE VOUS PAYEZ

Les frais que vous payez couvrent les services offerts par votre :

VOTRE ARGENT – INVESTI POUR FRUCTIFIER



- Frais versés au gestionnaire de fonds
- Frais versés au courtier
- Taxes

Ces trois sources de frais sont prises en compte dans le ratio des frais de gestion (RFG).

GESTIONNAIRE DE FONDS

Votre gestionnaire de fonds est la société qui gère les fonds communs de placement que vous achetez.



Établissement de la **stratégie et des objectifs**



Sélection et surveillance des **experts** qui **achètent et vendent** les placements conformément aux objectifs du fonds



Tenue de registres pour le fonds et tous les clients, incluant les déclarations fiscales



Offre ou prise de disposition pour l'offre de **services juridiques, comptables, d'audit et de garde de titres**, et assure la conformité aux exigences réglementaires

COURTIER

Votre courtier est la société où votre représentant en services financiers est inscrit. Certains courtiers vous facturent des frais supplémentaires directement. Votre courtier vous fournit ces services directement ou par l'intermédiaire de votre représentant. Il veille aussi à ce que votre représentant se conforme à la réglementation gouvernementale.



Analyse et revue de **vos besoins financiers et du risque** que vous pouvez gérer



Aide à l'élaboration et au maintien de votre plan financier



Source de **renseignements et accès** à votre compte en ligne



Achat et vente de parts d'un fonds en votre nom, en fonction de vos besoins et de votre aptitude à prendre des risques



Production de **relevés de compte** et d'autre documentation vous étant destinée



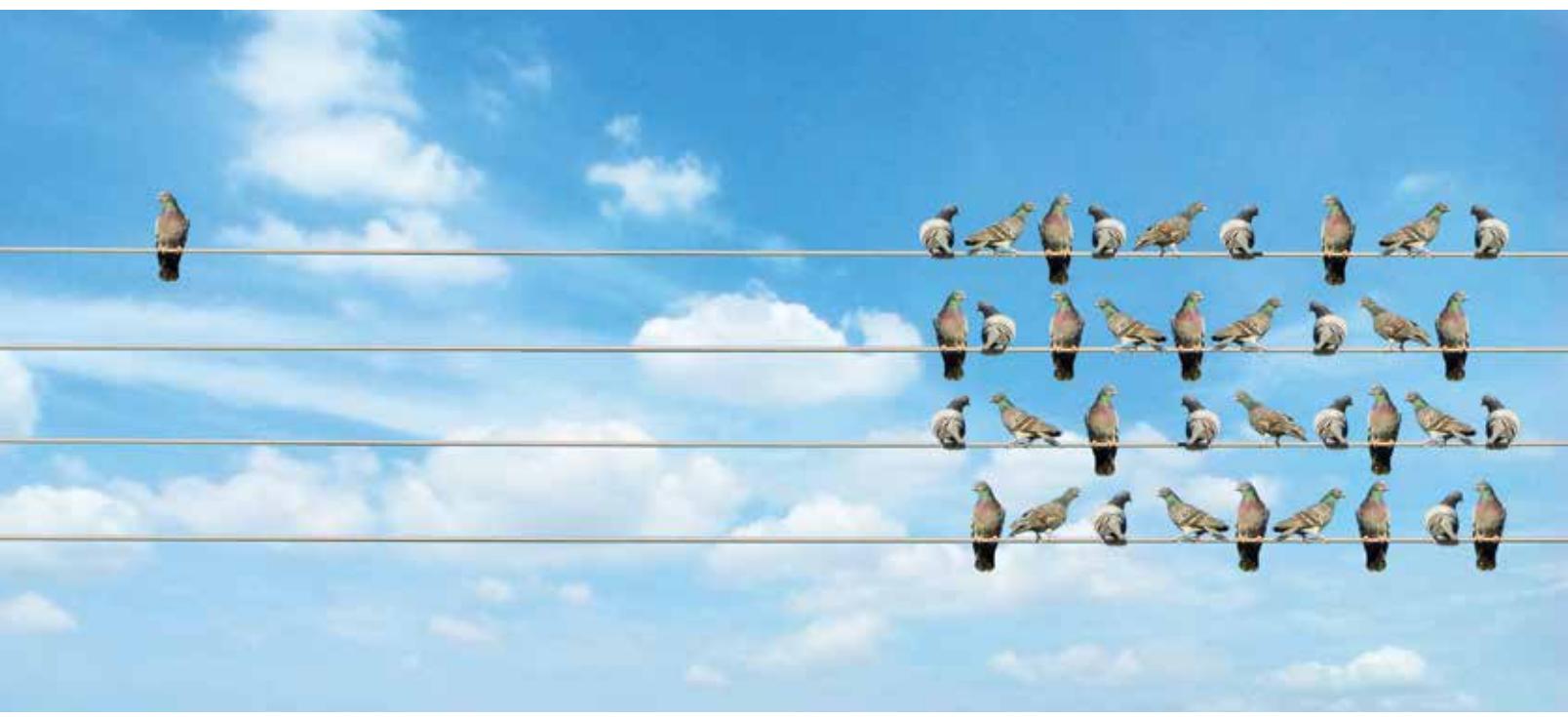
Tenue de dossiers détaillés sur votre compte

et les :

TAXES



Les frais et les honoraires sont assujettis à la **TPS** et la **TVH**



Une maladie grave ne doit pas nécessairement grever vos finances

Les jeunes gens pourraient avoir davantage besoin d'une assurance maladies graves que d'une assurance vie.

LA PLUPART DES JEUNES âgés d'une vingtaine ou d'une trentaine d'années ne penseront pas prioritairement à un contrat d'assurance. Si vous êtes jeune, en bonne santé et que vous n'avez pas beaucoup d'économies, vous ne jugerez peut-être pas qu'il s'agit d'une priorité, en particulier si vous n'avez pas encore fondé une famille. Mais cela pourrait être important pour vous, et le type d'assurance qui vous conviendrait pourrait vous surprendre.

En général, le premier contrat que beaucoup de gens souscrivent est une assurance temporaire sur la vie. Il s'agit d'une solution simple et abordable au titre de laquelle un montant forfaitaire non imposable est versé à un bénéficiaire au décès de l'assuré. Mais au cours des prochaines décennies, les Canadiens âgés d'une vingtaine et d'une trentaine d'années seront plus susceptibles de recevoir un diagnostic de maladie grave, et d'y survivre, que de décéder.

Pour mettre cela en perspective, une femme de 30 ans, non-fumeuse, a 5 % de risques de décéder avant l'âge de 65 ans, mais 19 % de risques de contracter une maladie grave. Un homme de 30 ans, non-fumeur,

a 7 % de risques de décéder avant l'âge de 65 ans, mais 27 % de risques de contracter une maladie grave¹.

Si vous tombez malade et devez prendre un congé pour vous rétablir, la combinaison d'un revenu plus faible et de coûts plus élevés dus à des factures de soins de santé inattendues peut avoir des répercussions importantes sur vos finances et sur votre capacité à vivre selon le mode de vie auquel vous êtes habitué. De plus, si votre partenaire décide de prendre un congé pour vous soutenir, cela pourrait encore réduire le revenu de votre ménage.

Quels sont les enjeux?

Les jeunes gens sont au début de leur carrière. Ce qui signifie probablement que leurs revenus sont moins importants qu'ils le seront plus tard dans la vie. Certains peuvent accepter un salaire moindre afin d'acquérir de l'expérience dans un domaine qu'ils aiment. D'autres peuvent prendre du recul pour changer d'orientation et trouver un meilleur parcours professionnel.

Pour ceux qui n'ont pas beaucoup de marge de manœuvre concernant leur budget, il est difficile d'absorber les dépenses supplémentaires associées au fait de souffrir d'une maladie grave. Ces dépenses peuvent inclure des déplacements pour suivre un traitement, l'achat de médicaments et de matériel non couverts par le régime provincial d'assurance-maladie, de l'aide supplémentaire pour l'entretien de la maison ou l'adaptation de la maison et des véhicules afin de les rendre plus accessibles. Tout cela peut s'accumuler!

De plus, les jeunes dans la vingtaine et la trentaine pourraient ne pas avoir eu l'occasion de se constituer un fonds d'urgence ou des économies à long terme substantielles. Si soudainement ils n'avaient plus de revenu, le loyer (ou l'hypothèque) devrait tout de même être payé, de même que les autres factures. Cet argent doit venir de quelque part.

Choisir un régime

Une assurance maladies graves simple et abordable peut contribuer à apaiser les tensions financières, au moment où l'énergie d'une personne malade devrait être consacrée à son rétablissement. L'argent peut permettre à une personne malade de s'accorder du temps et de l'espace pour se rétablir. Plus important encore, il peut offrir la souplesse de choisir la durée du congé avant un retour au travail et à la routine quotidienne.

De nombreux jeunes gens commencent par une assurance maladies graves temporaire à prix raisonnable qui les couvre pendant un certain nombre d'années. Lorsque l'échéance est atteinte, le contrat peut être renouvelé pour un autre terme. Avant l'expiration, il peut aussi être transformé en un régime plus permanent offrant une couverture à vie. Souvent, aucune tarification additionnelle n'est nécessaire, ce qui signifie que vous demeurez protégé même si votre état de santé change.

Le montant de protection dépend des conditions particulières de chaque personne. De combien d'argent aurez-vous besoin pendant votre convalescence? Pour les personnes qui ont des enfants, des frais de services de garde supplémentaires s'ajouteront-ils aux coûts pendant cette période?

Il faut aussi tenir compte d'autres facteurs. Les contrats peuvent couvrir différentes maladies ou offrir des prestations additionnelles, comme de l'information sur la santé en ligne fiable, un soutien individuel par téléphone ou le service d'une seconde opinion médicale donnée par les meilleurs spécialistes au sein d'hôpitaux de renommée internationale. L'assuré a souvent accès à ces services dès qu'il est couvert, ce qui peut faciliter l'obtention d'une information crédible sur les symptômes, le diagnostic et le traitement.

Consultez un conseiller

Le fait de discuter avec un conseiller peut vous aider à décider si une assurance maladies graves représente le bon choix pour vous. Si c'est le cas, vous pourrez également discuter du régime le plus adapté à votre situation. L'assurance maladies graves permet de détourner son attention des finances et de se concentrer sur ce qui compte vraiment : se rétablir! ■

QUEL RISQUE COUREZ-VOUS?



En 2016, dans l'ensemble des groupes d'âge :

- Environ **200 000** Canadiens ont reçu un diagnostic de cancer²
- Environ **50 000** Canadiens ont reçu un diagnostic d'insuffisance cardiaque³

Pour calculer votre risque de contracter une maladie grave, visitez biensassurer.ca.

¹ Biensassurer.ca. Les probabilités de décès sont tirées des tables de mortalité CIA9704 établissant des distinctions fondées sur le sexe et l'usage du tabac, publiées par l'Institut canadien des actuaires. Les probabilités de maladie grave sont basées sur les taux d'incidence combinés pour les cancers (« Nouveaux cas pour les sièges primaires de cancer de la CIM-O-3 : 2002 – 2007 ») et pour les maladies du cœur (« Le fardeau croissant des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux au Canada, 2003 », Fondation des maladies du cœur du Canada. ² www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-101/cancer-statistics-at-a-glance/?region=on ³ <http://globalnews.ca/news/2490589/heart-failure-rates-rising-in-canada-heart-and-stroke-foundation/>



Contrer la fraude

Astuces sophistiquées et rudimentaires éprouvées.

LES CAS D'ESCROQUERIE NE FONT QUE TROP FRÉQUEMMENT les manchettes. Des soi-disant représentants de l'Agence du revenu du Canada (ARC) téléphonent à d'innocents Canadiens sous le prétexte que ces derniers présentent des impôts en souffrance. En 2015, 763 citoyens canadiens ont signalé s'être fait flouer par cette tromperie. Au total, 2,5 millions de dollars leur auront été soutirés. Encore là, ces chiffres ne racontent pourtant qu'une parcelle de l'histoire puisque la majorité des victimes ne portent pas le méfait à l'attention des autorités¹.

Il n'est pas rare que les principaux auteurs des crimes financiers de cet acabit trempent dans le crime organisé. La facture pour les Canadiens s'élèverait à cinq milliards par année². Les institutions financières, la police et les administrations publiques ripostent à grand renfort de nouvelles technologies et d'efforts de conscientisation de la population. Voici comment mieux vous protéger contre ce type de délits.

Arnaques téléphoniques

Vous ne pouvez jamais être certains de savoir qui est à l'autre bout du fil, alors usez de la plus grande prudence avant de divulguer numéro de compte, mot de passe, numéro d'assurance sociale et autre renseignement personnel. Outre le coup de l'ARC, les extorqueurs utilisent tout un lot d'autres stratagèmes. Bien souvent, ils ont les personnes âgées dans la mire. Au téléphone, méfiez-vous des gens qui se présentent comme :

- des employés de votre banque ou des policiers, et qui font appel à votre aide pour une enquête;
- des « officiels », et qui vous informent que vous avez remporté un prix ou gagné à la loterie, mais que vous devez acquitter certains frais pour récolter votre gros lot;

¹www.cbc.ca/news/canada/toronto/cra-scam-cellphones-1.3745193 ²www.cisc.gc.ca/media/2014/2014-08-22-fra.htm

- des membres de la famille perdus de vue depuis longtemps, dans le pétrin, et qui demandent des sous pour sortir de prison (ou se dé potràtrer d'un autre bourbier).

Si la personne sur la ligne insiste pour que vous achetez, souscriviez ou signiez quoi que ce soit, n'acceptez pas avant d'avoir confirmé que vous avez affaire à quelqu'un d'honnête. Le meilleur conseil si vous sentez qu'on vous met de la pression? Raccrochez.

Protéger vos cartes

Longtemps, les cartes de crédit et les cartes de débit ont été exposées à la fraude. À l'arrivée des cartes à puces au Canada en 2008, leur contrefaçon a chuté de 76 %³. Aujourd'hui, l'usage des cartes sans contact gagne du terrain. Leur emploi pour les petits achats a l'avantage d'être rapide, pratique et très sécuritaire⁴.

Malgré tout, nous assistons à une hausse des fraudes « sans présence de la carte », c'est-à-dire où les données de la carte sont subtilisées sans que le voleur ait accès à la carte en question⁵. Pour mieux assurer la sécurité de vos comptes :

- Évitez d'utiliser des dates d'anniversaire, des adresses, des numéros de téléphone ou d'autres combinaisons faciles à deviner pour votre numéro d'identification personnel (NIP).
- Protégez votre carte des regards indiscrets, autrement dit des gens qui jettent un coup d'œil au-dessus de votre épaule ou utilisent une caméra dans l'espoir d'obtenir votre NIP.
- Ne révélez votre numéro de carte, votre date d'expiration ou votre code de sécurité en aucun cas, à moins

d'avoir affaire à une entreprise fiable avec laquelle vous êtes vous-même entré en contact.

- Signalez toute perte ou tout vol de carte sur-le-champ.

Fraude par chèque

Même si leur emploi est en déclin, près d'un milliard de chèques continuent d'être traités au pays chaque année⁶. Des mesures de sécurité, comme l'estampage de dorure, la microimpression et le filigrane, déjouent la plupart des falsificateurs. Néanmoins, les documents papier ne sont pas entièrement à l'abri de la fraude et des vols d'identité. Si vous utilisez des chèques, suivez ces conseils :

- Gardez vos chèques en lieu sûr.
- Si vous recevez un chèque, vérifiez-en les caractéristiques de sécurité (énumérées au dos). Même les photocopieuses de pointe ne peuvent les reproduire.
- Acceptez uniquement des chèques de personnes ou d'entreprises que vous connaissez.

Selon les experts en sécurité, les paiements électroniques et les transferts en ligne sont plus sécuritaires que les paiements par chèque ou en argent comptant⁷. Envisagez d'effectuer l'ensemble de vos transactions par voie électronique.

Fraude postale

Puisque la poste demeure un incontournable dans certains cas, faites preuve de prudence pendant la période des impôts. Des relevés contenant de précieux renseignements circulent et les arnaqueurs en profitent pour les intercepter dans les boîtes à lettres et voler l'identité des personnes. Voici de bonnes précautions à prendre :

- Récupérez votre courrier rapidement.

■ Si vous changez d'adresse, informez vos banques, vos fournisseurs de services publics, et toute autre personne qui a lieu d'être avisée.

- Demandez à Postes Canada de réacheminer votre courrier si vous déménagez et de le retenir si vous vous absentez.

Avancées en matière de sécurité

Les banques et les institutions financières renforcent constamment leurs mesures de sécurité afin de protéger leurs clients. Au Canada comme ailleurs, l'identification biométrique figure parmi les plus récentes méthodes adoptées. Cette technologie permet d'analyser des caractéristiques physiques distinctives, comme les empreintes digitales, les particularités de l'œil et le réseau veineux, ou encore la voix, pour authentifier l'identité d'une personne avec un très grand degré de précision.

L'introduction de nouvelles technologies n'empêchera pas les fraudeurs de continuer à peaufiner leurs méthodes. En revanche, en étant informé et en faisant preuve de vigilance par rapport à la sécurité de vos renseignements personnels, vous pouvez aider à mettre un frein à la fraude ■

Cet article est le deuxième de la série Solutions sur la protection contre la fraude financière. Pour savoir comment assurer la sécurité de vos renseignements en ligne, consultez l'article « Prévenir la fraude financière et s'en protéger » dans le numéro Solutions de l'hiver 2016/2017.

³ www.cba.ca/credit-card-fraud?l=fr ⁴ www.cba.ca/tap-to-pay-card-security-an-faq?l=fr ⁵ http://cba.ca/Assets/CBA/Files/Article%20Category/PDF/misc-2015-paymentssecurity-whitepaper-fr.pdf

⁶ www.cba.ca/cheques-what-you-need-to-know?l=fr ⁷ www.cba.ca/protecting-yourself-from-cheque-fraud?l=fr

Les avantages de profiter de sa localité

Soyez un touriste dans votre propre ville et économisez considérablement sur vos vacances estivales.



QUE FEREZ-VOUS pendant vos vacances d'été? Si vous n'avez pas les moyens de faire une escapade, prenez des vacances près de chez vous, puis évitez les tracas et les coûts des grands voyages. Nous vous proposons ici quelques trucs qui vous permettront de prendre une décision éclairée à cet égard.

Élaborez d'abord un plan. Dressez la liste des activités auxquelles vous souhaiteriez vous livrer et de leurs coûts, compte tenu du temps que vous avez à votre disposition. Comme vous n'avez pas à débourser les coûts astronomiques d'un billet d'avion, par

exemple, vous serez étonné du nombre d'activités qui vous sont désormais accessibles. Donnez libre cours à votre spontanéité et permettez-vous quelques écarts, pour passer du temps au spa ou dans un parc thématique, par exemple.

Finissez vos tâches ménagères avant de « partir ». Faites le ménage et l'épicerie, puis changez les draps. Occuez-vous du reste à votre retour. Oubliez la « brassée qui reste » et la penderie à réorganiser. Vous êtes en vacances. Donnez-vous la liberté de passer du bon temps.

Accordez-vous le droit à la déconnexion. Activez la notification d'absence, puis oubliez vos courriels

pendant votre congé. N'hésitez pas à raconter vos aventures sur les médias sociaux pour agrémenter le plaisir ou avoir d'autres idées sur les activités locales.

Partez à la découverte de votre milieu de vie. Même si elles se présentent sous nos yeux, les occasions de s'amuser ou d'explorer peuvent parfois passer inaperçues. Une simple recherche peut vous faire découvrir de nouveaux restaurants, activités, événements ou attractions jusque là inconnus.

Passez plus de temps à faire ce que vous aimez. Près de chez vous, y a-t-il des activités auxquelles vous n'avez pas le temps de prendre part pendant votre semaine de travail? Profitez-en pour casser la croûte avec des amis, vous inscrire à un cours de mise en forme ou vous balader dans le quartier.

Faites de courts déplacements. Une nuit ou deux ailleurs qu'à la maison peut se révéler aussi revigorante qu'une semaine. Prévoyez un séjour en semaine à un tarif plus avantageux que celui du week-end.

Non seulement les vacances locales sont-elles plus économiques, mais elles peuvent aussi être un moyen amusant et relaxant de s'évader du train-train quotidien – à condition d'en profiter! Si vous voulez tout à la fois économiser et avoir du temps libre, songez à la possibilité de prendre des vacances dans votre propre environnement. ■



Avantages d'investir sur les marchés internationaux

Investir à l'échelle du globe peut diminuer le risque et créer de nouvelles occasions de placement.

LES ÉPARGNANTS ONT PARFOIS TENDANCE à n'investir que dans leur cour arrière¹. Pour les épargnants canadiens, il peut être particulièrement intéressant d'investir ici du fait de la vigueur et de la stabilité relatives de notre économie. Mais investir dans son propre pays, est-ce toujours le meilleur choix? Avant de mettre trop d'œufs dans le même panier, pesons le pour et le contre.

Investir trop massivement dans l'économie canadienne

L'économie canadienne est relativement homogène, lorsqu'on la compare à d'autres. En effet, près de 70 % du marché boursier est concentré dans seulement trois secteurs – les services financiers, l'énergie et les matières premières² – et cette forte concentration n'est pas sans risque.

Imaginez un moment que ces secteurs sont en fait des piliers sur lesquels reposent de larges pans de l'économie. Si un seul de ces piliers s'effrite, c'est la structure tout entière qui chancelle, comme ce fut le cas en 2015, lorsque la crise du secteur pétrolier canadien a fini par toucher l'ensemble de l'économie du pays et causé un ralentissement qui est loin d'être terminé³.

¹ insight.kellogg.northwestern.edu/article/theres_no_place_like_home ² Morningstar Direct, au 31 octobre 2016.

³ www.macleans.ca/economy/economicanalysis/life-at-20-dollar-oil-nation-divided/

Deuxième inconvénient, notre économie occupe une place relativement petite sur l'échiquier mondial. En effet, le marché canadien compte pour un peu plus de 3 % des marchés mondiaux. L'indice composé S&P/TSX n'est constitué que de 247 titres, alors qu'en dénombre 2 470 dans l'indice MSCI Monde (tous les pays)⁴. Traverser la frontière, c'est pouvoir investir dans un nombre accru d'entreprises de premier ordre, dans tous les secteurs.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement? Supposons qu'on vous informe d'une récente innovation dans le secteur de la construction d'automobiles. Votre curiosité piquée, vous décidez d'investir dans ce secteur, mais les plus grands constructeurs d'automobiles ne sont pas canadiens. Ils sont japonais et allemands⁵. Pour récolter les fruits de cette innovation porteuse, vous n'aurez d'autre choix que de traverser la frontière.

Le monde, un terreau favorable à la croissance

Selon Todd Millay, collaborateur au magazine *Forbes*, « en investissant dans les entreprises d'ici et d'ailleurs, c'est la volatilité du portefeuille tout entier qu'on réduit, puisque ces marchés n'évoluent pas tous en cadence. Cette diversification augmente le rendement corrigé du risque du portefeuille d'actions⁶. »

Voici une autre bonne raison d'investir à l'étranger : la croissance rapide des marchés émergents. En général, les économies de la Chine et de l'Inde se développent beaucoup vite que celles de l'Amérique du Nord. En ciblant plusieurs régions du monde, vous pourrez participer à cette croissance⁷.

C'est d'ailleurs sur ce principe fondamental que s'appuie la diversification. On réduit le risque tout en augmentant les possibilités de placement. Reprenons notre exemple avec les piliers. Un portefeuille de placements mondial repose sur des dizaines de piliers, dont chacun représente un secteur ou une région. Si un ou deux piliers sont ébranlés, le portefeuille n'en pâtiendra pas trop, puisqu'il sera suffisamment bien soutenu par les nombreux piliers qui restent.

Combien investir à l'étranger?

Selon une des théories de diversification mondiale, le poids des placements faits dans un pays devrait correspondre au poids de ce pays sur le marché mondial des actions⁸. C'est

donc dire qu'un épargnant canadien devrait réservé un peu plus de 3 % de son portefeuille de placements au marché canadien et garder le reste pour les marchés étrangers. Dans la réalité, par contre, mieux vaut également tenir compte de l'horizon de placement, de la tolérance au risque et des objectifs financiers de l'épargnant.

Consultez un conseiller

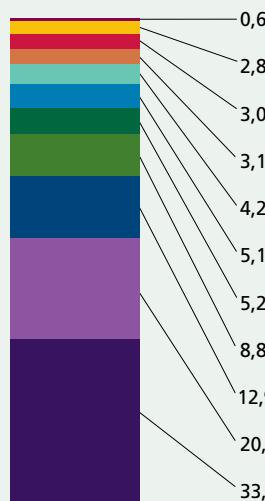
Quelles que soient les sommes et les régions ciblées par les placements des Canadiens, un conseiller peut vous recommander des placements qui respectent vos objectifs et votre tolérance au risque. Épargner est une affaire à long terme, mais avec de bons conseils, vous pourrez tirer votre épingle du jeu. ■

LES MARCHÉS MONDIAUX SONT PLUS DIVERSIFIÉS

Le marché canadien est fortement concentré dans trois secteurs d'activité. Les marchés boursiers mondiaux sont beaucoup plus diversifiés, ce qui réduit le risque et crée des occasions de placement qui n'existent pas de notre côté de la frontière.

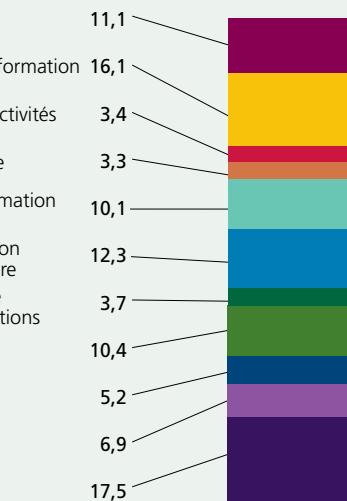
L'indice composé S&P/TSX

Répartition sectorielle (%)



L'indice MSCI Monde (tous les pays)

Répartition sectorielle (%)



Sources: Morningstar Direct, 31 octobre, 2016 et MSCI Inc., feuillet MSCI ACWI, 31 octobre, 2016

⁴ S&P Dow Jones Indices LLC, Fiche de renseignements sur l'indice composé S&P/TSX, au 31 octobre 2016, ca.spindices.com/indices/equity/sp-tsx-composite-index/; MSCI Inc., Indice MSCI Monde (tous les pays), au 31 octobre 2016, www.msci.com/documents/10199/8d97d244-4685-4200-a24c-3e2942e3adef ⁵ www.forbes.com/global2000/list/ ⁶ www.forbes.com/sites/toddmillay/2016/02/10/think-strategically-invest-globally-2/#6c0a965079b2 ⁷ ibid. ⁸ retirehappy.ca/how-much-should-you-invest-globally/

Vous fondez une famille?

La venue d'un enfant change parfois bien des choses au chapitre des finances. Voici cinq stratégies pour bien vous préparer.



À LA UNE



De nombreux parents

prennent soudain conscience que leur souhait le plus cher se réalise. Pour certains, c'est à l'échographie, quand ils voient le petit battement de cœur sur le moniteur. Pour d'autres, c'est quand ils reçoivent l'appel tant attendu de leur agence d'adoption. Pour vous, ce sera peut-être le moment où vous tiendrez votre enfant dans vos bras la première fois. Peu importe le moment et la manière, il y a fort à parier que vous serez, tout à coup, dépassé par les événements.

Que devrez-vous changer à votre vie quotidienne? Votre maison est-elle assez grande? Est-elle sécuritaire pour votre enfant? Combien de temps devriez-vous arrêter de travailler? Vu le nombre phénoménal de questions à régler, ce n'est guère étonnant que la planification financière tombe souvent dans les oubliettes.

Et pourtant, quand on fonde une famille, c'est plus important que jamais de bien planifier ses finances. Les enfants grandissent très vite et leurs nombreux besoins changent constamment. Selon leur âge, vous pourriez notamment avoir à payer des frais de garde, des séjours dans une colonie de vacances, des poussettes, des articles de sport, des livres de contes et des études postsecondaires.

Au Canada, selon une évaluation récente, il en coûte en moyenne plus de 250 000 \$ pour élever un enfant jusqu'à l'âge de 18 ans¹. Heureusement, vous pouvez vous y préparer moyennant quelques efforts de planification financière.

D'où viendra l'argent nécessaire?

Pour de nombreuses familles, l'arrivée d'un enfant est synonyme de baisse des revenus, puisqu'au moins un des deux parents – parfois même les deux

– doit s'absenter du travail pour s'occuper du petit. Vous pouvez toutefois compter sur le soutien de divers programmes gouvernementaux.

Par exemple, vous pourriez avoir droit aux prestations imposables de maternité, de paternité ou parentales du Régime d'assurance-emploi (AE) du gouvernement fédéral ou du Régime québécois d'assurance parentale (RQAP)². Le cas échéant, vous recevrez des prestations correspondant à un pourcentage de votre rémunération hebdomadaire moyenne assurable, jusqu'à concurrence du plafond établi.

De plus, vous pourriez être admissible à l'Allocation canadienne pour enfants. Non imposable, cette allocation est versée entre la naissance et le 18^e anniversaire de votre enfant. Son montant varie selon le nombre d'enfants et le revenu de la famille.

Enfin, certains employeurs versent, à leurs employés en congé de maternité ou en congé parental, des prestations complémentaires, qui visent à combler partiellement ou entièrement l'écart entre le salaire et le montant des prestations gouvernementales. À ce sujet, voici quelques questions à poser au service des ressources humaines de votre employeur³:

¹ www.moneysense.ca/save/financial-planning/the-real-cost-of-raising-a-child ² www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-maternite-parentales.html; www.rqap.gouv.qc.ca/Index.asp ³ www.fcac-acfc.gc.ca/Fra/consommateurs/evenementsVie/avoirEnfants/Pages/Maternit-Congeacu.aspx

- Ai-je droit à une prestation complémentaire?
- Si oui, quel en sera le montant et pendant combien de temps la verserez-vous? Ferez-vous des retenues d'impôt sur le revenu?
- Est-ce que je peux puiser dans mes congés de maladie ou mes vacances pour rester plus longtemps auprès de mon enfant?

Si les deux parents ont droit à des prestations complémentaires, il peut être bon de partager le congé parental entre les deux afin de prolonger autant que possible le versement des prestations complémentaires.

L'argent dont vous aurez besoin pour prendre congé, afin de rester auprès de votre enfant, et pour régler les innombrables dépenses connexes, vous devrez le puiser dans vos économies ou votre fonds d'urgence, ou demander l'aide de vos proches.

CINQ STRATÉGIES FINANCIÈRES À L'INTENTION DES FUTURS PARENTS

Si vous songez à fonder une famille ou si vous attendez déjà un bébé, plusieurs moyens s'offrent à vous pour améliorer votre situation financière après l'arrivée de votre enfant.

1. Faites un exercice de simplicité volontaire

Vivre avec moins d'argent est bien assez difficile comme ça, alors imaginez comment ce sera quand bébé arrivera et que vos dépenses augmenteront. Calculez le montant des prestations gouvernementales et complémentaires que vous pourriez toucher et essayez de respecter ce budget

même si vous n'êtes pas encore en congé. Si vous avez des surplus, placez-les dans un fonds réservé au paiement des dépenses liées à l'entretien de votre enfant ou servez-vous-en pour rembourser vos dettes.

2. Maintenez vos projets de retraite sur la bonne voie

Il se peut que votre employeur vous autorise à continuer de cotiser à son régime de retraite pendant votre congé. Si c'est le cas, profitez-en, quitte à réduire les sommes versées, surtout si votre employeur verse des cotisations de contrepartie. Si vous cotisez à un régime enregistré d'épargne-retraite (REER), voyez s'il ne vaudrait pas mieux investir dans un compte d'épargne libre d'impôt (CELI) tant que votre revenu est réduit et que l'avantage fiscal du REER n'est pas aussi grand qu'à l'habitude. Peu importe la façon dont vous choisissez d'épargner en vue de l'avenir, c'est important de garder cette bonne habitude.

3. Restez à l'abri des frais médicaux et dentaires

Même pendant votre congé, vous pourriez avoir droit à l'assurance médicale et dentaire de votre employeur. Vérifiez si c'est le cas auprès de votre service des ressources humaines. Si ce n'est pas possible ou si vous n'avez pas d'assurance collective en temps normal, envisagez de souscrire une protection individuelle. C'est toujours rassurant de savoir que notre famille et nous sommes protégés au cas où des soins dentaires, des médicaments sur ordonnance ou des traitements de physiothérapie seraient nécessaires.

4. Une assurance et un testament à jour : deux bonnes façons de protéger votre famille

Un enfant à charge, c'est un enfant qui dépend de vous. Que lui arriverait-il si vous n'étiez plus capable de prendre soin de lui? Voyez donc si vous feriez mieux de vous procurer de l'assurance vie, invalidité et maladies graves afin de protéger le mode de vie de votre famille. De plus, revoyez votre testament pour y nommer la ou les personnes qui serviront de tuteur et de fiduciaire à votre enfant (pour en savoir plus à ce sujet, voir la page 26).

5. Commencez tout de suite à penser aux études postsecondaires

Il n'est jamais trop tôt pour planifier le financement des études postsecondaires de votre enfant. Obtenez un numéro d'assurance sociale pour votre enfant, puis ouvrez un régime enregistré d'épargne-études (REEE) pour créer un fonds exprès pour le paiement des études de votre enfant. Chaque fois que vous cotiserez au REEE, le gouvernement versera une subvention correspondant à 20 % du montant que vous avez versé, jusqu'à concurrence de 500 \$ par année et d'un total de 7 200 \$ par enfant⁴. Votre enfant restera admissible jusqu'à la fin de l'année de son 17^e anniversaire de naissance (des conditions s'appliquent dès l'âge de 15 ans).

PARLEZ-EN À VOTRE CONSEILLER

Vous êtes sur le point de vivre une aventure qui changera votre vie entière et vous réservera bien des surprises. Grâce à un plan financier souple et bien pensé, vous aurez toutefois moins de soucis à vous faire pour l'argent et pourrez profiter pleinement des merveilleux moments qui sont à venir. Commencez par remplir la feuille de calcul que vous trouverez plus loin, puis discutez avec votre conseiller de la façon de planifier les finances de votre famille qui s'agrandit. ■

QUAND PUIS-JE DEMANDER DES PRESTATIONS?

Vous devriez faire votre demande dès que possible après votre départ en congé. Dans le cas des prestations de l'assurance d'emploi, vous pouvez la faire dans un bureau de Service Canada ou sur www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-demande.html. Veuillez noter qu'il y a un délai de carence d'une semaine, à partir du moment où vous cessez de travailler, pendant lequel aucune prestation d'AE n'est versée. Dans le cas des prestations du RQAP, chaque parent du couple doit faire sa propre demande sur www.rqap.gouv.qc.ca/services_en_ligne/faire_demande_prestations.asp.

DE QUELS DOCUMENTS OFFICIELS AI-JE BESOIN POUR MON ENFANT?

Dès que possible après la naissance, demandez les documents suivants :

Certificat de naissance – Faites une demande auprès de votre province ou territoire.

Carte d'assurance maladie – Transmettez votre demande à votre province ou territoire.

Numéro d'assurance sociale – Faites votre demande à l'adresse www.canada.ca/en/employment-social-development/programs/sin/newborns.html.

N'oubliez pas de demander également les prestations pour enfants et familles, dont l'Allocation canadienne pour enfants. Dans certaines provinces, vous n'avez qu'un seul formulaire à remplir pour l'ensemble de ces documents et programmes. Pour en savoir plus, consultez www.cra-arc.gc.ca/bnfts/tmtf-fra.html.

⁴www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvds/tpcs/resp-relee/cesp-pcee/csg-fra.html



COUP D'OEIL SUR LES AVANTAGES OFFERTS AUX JEUNES PARENTS

Dès l'arrivée de bébé, les jeunes parents deviennent admissibles à plusieurs prestations gouvernementales, qui varient selon leur lieu de résidence. En effet, l'administration des prestations relève du Régime fédéral d'assurance-emploi (AE), sauf au Québec, où elle relève du Régime québécois d'assurance parentale (RQAP). Voici un sommaire des prestations offertes.

TYPE DE PRESTATION	OÙ	POUR QUI	DURÉE
Maternité (AE)	Canada (sauf Québec)	Mères biologiques	Jusqu'à 15 semaines
Maternité (RQAP)	Québec	Mères biologiques	Jusqu'à 18 semaines, selon le régime choisi
Paternité	Québec seulement	Pères biologiques	Jusqu'à 5 semaines, selon le régime choisi
Parentales (AE)	Canada (sauf Québec)	Parents biologiques ou adoptifs	Jusqu'à 35 semaines (partageables entre les parents)
Parentales (RQAP)	Québec	Parents biologiques	Jusqu'à 32 semaines, selon le régime choisi (partageables entre les parents)
Adoption	Québec seulement	Parents adoptifs	Jusqu'à 37 semaines, selon le régime choisi (partageables entre les parents)

Sources: www.esdc.gc.ca/en/ei/maternity_parental/index.page; www.rqap.gouv.qc.ca/index_en.asp.

CHOISIR UN TUTEUR POUR SON ENFANT

Qui prendra soin de votre enfant si vous ne pouvez plus le faire vous-même?



LA NAISSANCE D'UN ENFANT est un événement heureux, qui s'accompagne toutefois de très lourdes responsabilités, comme celle de prendre bien soin de lui jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge adulte, ce qui demande beaucoup de planification tout au long de la vie de l'enfant. De plus, même s'il est pénible d'y penser, il importe de décider à qui reviendra la responsabilité d'élever votre enfant si jamais vous ne pouriez plus le faire vous-même.

Si vous n'êtes plus là pour vous occuper de votre enfant et n'avez nommé ni tuteur ni fiduciaire dans votre testament, c'est au tribunal qu'il reviendra de décider qui élèvera votre enfant et administrera vos biens. Mieux vaut, donc, en discuter sans plus tarder avec votre conjoint pour que vos volontés soient respectées et pour éviter de coûteuses batailles judiciaires. Voici quelques questions auxquelles il est important de réfléchir.

Qui ferait le meilleur tuteur pour votre enfant?

Parmi les membres de votre famille et vos amis proches, quelles sont les personnes qui ont les mêmes valeurs que vous et qui partagent votre point de vue sur la façon d'élever des enfants? Qui est profondément attaché à votre enfant? Pensez aux personnes qui pourraient accueillir votre enfant dans leur famille et qui habitent près de vous. Ainsi, votre enfant n'aura pas à déménager loin de ses amis et membres de sa parenté. Dressez la liste des meilleurs candidats au poste de tuteur et indiquez, pour chacun, ce qui joue pour et contre lui.

Votre candidat idéal a-t-il la capacité et la volonté d'être le tuteur de votre enfant?

Une fois votre choix arrêté, parlez-en avec la personne ou le couple concerné. Expliquez les raisons de votre choix, ce que vous attendez du tuteur de votre enfant et les espoirs que vous nourrissez pour ce dernier. Montrez-vous disposé à répondre à leurs questions et laissez-leur du temps pour y réfléchir. La décision d'accepter le rôle de tuteur ne devrait jamais être prise sur un coup de tête.

D'où viendra l'argent nécessaire pour élever votre enfant?

Un tuteur aura bien assez de s'occuper de votre enfant sans avoir, en plus, à supporter le fardeau financier qui accompagne cette charge. Prenez les mesures nécessaires pour veiller au paiement des dépenses liées à l'éducation de votre enfant.

Un régime enregistré d'épargne-études (REEE) est une excellente façon d'épargner en vue des études postsecondaires d'un enfant. (N'oubliez pas de nommer un souscripteur successeur, soit dans votre convention de REEE ou dans votre testament, afin que le REEE puisse être maintenu après votre décès.) L'épargne que vous avez placée ailleurs peut également faire partie de l'héritage de votre enfant. Votre épargne est-elle suffisante pour couvrir les frais d'entretien (l'orthodontie, ça coûte cher), les activités de loisirs (l'équipement de hockey, ça coûte cher aussi) et les autres besoins? Sinon, n'oubliez pas que vous pouvez recourir à l'assurance pour combler les manques.

Tâchez d'amasser plus d'argent que nécessaire afin que votre tuteur n'ait jamais à puiser dans ses propres économies pour offrir à votre enfant ce que vous désirez qu'il ait.

Quelqu'un d'autre saurait-il mieux administrer l'héritage de votre enfant?

Le tuteur idéal pour votre enfant n'est peut-être pas la personne la plus douée pour décider de

la façon d'investir le patrimoine de votre enfant. Si le tuteur n'a pas les connaissances nécessaires ou s'il n'est pas responsable financièrement, vous pouvez confier ce rôle à un fiduciaire, qui administrera vos biens et remettra au tuteur les fonds nécessaires pour l'entretien de votre enfant.

Cela peut contribuer à protéger votre héritage. Pour ne pas offusquer le tuteur, expliquez-lui d'emblée que c'est vous qui en avez décidé ainsi et que cela l'aidera, selon vous, à se concentrer sur les soins à offrir à votre enfant et lui évitera de se faire du souci à propos de l'argent.

Avez-vous un plan B?

La vie étant faite de changements, il arrive que le tuteur que l'on avait choisi ne puisse plus assumer ce rôle, que ce soit en raison de nouvelles responsabilités familiales ou professionnelles, de difficultés conjugales ou financières, d'une maladie ou de son âge avancé. Par exemple, même s'ils sont en excellente santé aujourd'hui, les grands-parents de votre enfant risquent de ne plus être capables de s'occuper de lui à temps plein dans 5 ou 10 ans. Il est toujours plus prudent de nommer des tuteurs remplaçants.

Couchez votre plan sur le papier

Lorsque vous êtes prêt, ayez une bonne discussion avec votre conseiller et votre notaire. Votre conseiller vous aidera à dresser un plan financier grâce auquel votre enfant pourra recevoir les sommes nécessaires jusqu'à l'âge adulte. Votre notaire, pour sa part, vous aidera à mettre de l'ordre dans vos affaires juridiques et à dresser le testament dans lequel vous nommerez officiellement un tuteur et un fiduciaire.

N'oubliez pas que vous préparez à une éventualité qui pourrait se produire et non à une éventualité qui se produira forcément. Une fois vos préparatifs terminés, vous pouvez continuer de profiter de la vie... en famille. ■

L'IMPORTANCE DES CONSEILS D'UN EXPERT

Mettez toutes les chances du côté de votre entreprise avec l'aide d'un conseiller.



COMME LA PLUPART DES CHEFS DE PME, vous aviez une raison bien précise de vous lancer en affaires. Peut-être aviez-vous soif de liberté ou d'indépendance, ou peut-être cherchiez-vous une plus grande latitude dans votre travail et vos décisions. Malgré ces avantages, avoir une entreprise peut aussi être synonyme d'isolement, de longues semaines de travail et de stress, sans oublier les nombreuses décisions que l'on doit prendre soi-même. À ce sujet, les résultats d'une récente étude démontrent que 38 % des propriétaires de petite entreprise passent plus de temps au travail qu'ils ne l'avaient prévu au départ. Dans les entreprises en phase de démarrage, cette proportion atteint même 60 %. C'est une charge bien lourde à porter.

Malheureusement, de nombreux entrepreneurs tentent de prendre toutes les décisions seuls. Une proportion élevée d'entre eux (38 %) exploitent leur entreprise sans l'aide d'un conseiller, et c'est particulièrement vrai des entrepreneurs ayant moins de cinq employés (58 %). Mais les choses peuvent se passer autrement. En fait, obtenir l'aide de professionnels compétents constitue un avantage concurrentiel¹.

Les conseils d'experts sont particulièrement importants dans les premiers stades d'une entreprise, lorsque la tâche de mettre son affaire en marche peut, à elle seule, paraître insurmontable. Souvent, la première année est non seulement la plus occupée d'entre toutes, mais c'est aussi la période où les entrepreneurs achètent la plupart de leurs produits financiers². Et pourtant, plus du tiers des entrepreneurs font ces achats, parfois lourds de conséquences à long terme pour eux et leur entreprise, sans l'aide d'un conseiller³.

¹ Rapport sur les petites entreprises de Manuvie de 2016, p. 35. ² Ibid., p. 33. ³ Ibid., p. 19. ⁴ Ibid., p. 19.

Avec du recul, de nombreux chefs de PME constatent à quel point il est utile de consulter un expert dès les premières années d'exploitation de leur entreprise. Lorsqu'on leur a demandé quels conseils ils se donneraient si le démarrage de leur entreprise était à refaire, la plupart ont répondu de prendre des décisions d'affaires mûrement réfléchies, de se faire aider et de mieux planifier ou de se renseigner⁵. Un conseiller ayant une expérience reconnue du monde de la finance peut aider dans chacun de ces trois domaines : il peut vous renseigner sur les produits financiers et les options qui pourraient vous convenir, vous transmettre un précieux savoir et vous diriger vers des professionnels qui sauront vous aider à combler d'autres besoins.

Si possible, commencez du bon pied en collaborant avec un conseiller dès les premiers stades de votre projet d'entreprise. Vous cherchez une marge de crédit pour combler vos besoins de liquidités, une assurance juridique ou responsabilité pour mettre votre entreprise et votre famille à l'abri ou un régime collectif de retraite et d'avantages sociaux pour attirer et fidéliser les meilleurs talents? Quelle que soit la taille de votre entreprise, il n'est jamais trop tôt pour en discuter avec un conseiller et déterminer la meilleure avenue à prendre, pour vous et votre entreprise.

Une PME qui comprend l'importance de se faire bien conseiller

Même si cela fait plus de 20 ans qu'il a fondé Maestro Technologies avec deux de ses collègues, Robert Meunier considère très important de se faire bien conseiller. L'entreprise, dont il est président et chef de produit, a grandi lentement, mais sûrement. Elle a d'abord mené ses activités au Québec, puis les a étendues aux autres provinces et, dernièrement, au marché américain. À mesure que Maestro prenait de

l'expansion, il est devenu primordial de protéger l'entreprise et les familles des associés.

« L'une de nos plus grandes préoccupations à titre d'associés en affaires était de tenir la famille à l'abri des soucis en cas d'événement malheureux, explique Robert Meunier. Nous devions donc nous doter d'une convention d'actionnaires et d'une assurance en participation. »

Les associés se sont donc adressés à un conseiller, qui les a aidés non seulement à mettre une telle convention en place, mais aussi à examiner plusieurs autres éléments de leur entreprise.

« Si l'on veut attirer et fidéliser les personnes les plus talentueuses, il faut leur donner accès à des régimes d'assurance collective et de retraite, poursuit M. Meunier. Même si l'entreprise avait déjà un régime collectif d'assurance, il devenait de plus en plus important, avec le temps, d'avoir une bonne protection et de veiller à ce que les choses aient été faites correctement. » Leur conseiller a donc proposé un nouveau régime d'assurance collective et aidé les associés à combler leurs besoins financiers personnels.

Pour les entreprises bien établies comme Maestro Technologies tout comme pour celles qui démarrent ou qui connaissent une forte croissance, les conseils et le savoir d'un professionnel extérieur peuvent aider les associés à prendre des décisions éclairées et à mettre leur entreprise sur la voie de la réussite.

Comme le souligne M. Meunier, « je suis toujours prudent avec l'argent, car je tiens à ce que l'entreprise ait les ressources financières dont elle a besoin pour alimenter sa croissance. C'est très important d'y voir, de bien le faire et de tirer parti des connaissances de professionnels qui ont aidé d'autres entreprises. » ■

Pour connaître l'histoire de Maestro, regardez les profils de PME sur le canal YouTube de Manuvie.

⁵ Ibid., p. 32

COTISER À UN CELI, À UN REER OU AUX DEUX?

Déterminer la solution la plus avantageuse.



ANNÉE APRÈS ANNÉE, LE MÊME DÉBAT REVIENT : vaut-il mieux investir dans un régime enregistré d'épargne-retraite (REER) ou un compte d'épargne libre d'impôt (CELI)? Ce sont deux excellents abris fiscaux pour vos placements et l'un comme l'autre, ils ont leur place dans un plan financier bien ficelé. Voici certains facteurs à prendre en considération pour déterminer dans quel type de compte placer votre épargne.

Régime enregistré d'épargne-retraite

Les REER servent généralement à épargner en vue de la retraite. Vos cotisations donnent droit à une déduction fiscale et l'argent déposé fructifie à l'abri de l'impôt. Comme le revenu des placements, les cotisations sont imposées à leur retrait. En revanche, l'idée est que vous ne toucherez à ces fonds qu'après la retraite, au moment où votre revenu et votre taux d'imposition seront en principe inférieurs. Considérés comme un revenu, les retraits ont une incidence sur l'admissibilité aux prestations et aux crédits d'impôt fédéraux fondés sur le revenu, comme les prestations fiscales pour enfants et la Sécurité de la vieillesse. Une fois que vous retirez des sommes de votre REER, vous ne pouvez réutiliser cette portion de vos droits de cotisation, sauf dans le cas du Régime d'accession à la propriété ou du Régime d'encouragement à l'éducation permanente.

Compte d'épargne libre d'impôt

Le CELI est pratique pour épargner en vue de la retraite ou de besoins à court terme. Si les cotisations ne donnent pas droit à une déduction fiscale, les sommes placées, elles, fructifient à l'abri de l'impôt. Par ailleurs, les retraits ne sont pas imposables et n'influent

pas sur votre droit aux prestations et aux crédits fiscaux fédéraux fondés sur le revenu. Comme les sommes retirées du CELI s'ajoutent aux droits de cotisation pour l'année suivante, il y a peu d'inconvénients à se servir de son actif pour effectuer des achats plus ou moins importants.

Quel est le bon choix pour vous?

Revenu bas

Si votre taux marginal d'imposition est peu élevé (par exemple si vous êtes aux études ou en congé de maternité), le CELI peut s'avérer un instrument d'épargne plus avantageux que le REER. En effet, les économies d'impôt d'un REER sont alors moins attrayantes. Qui plus est, vous pourriez vous retrouver dans une fourchette d'imposition supérieure au moment d'effectuer des retraits.

Revenu moyen

Si vous êtes un contribuable à revenu moyen, il est possible qu'aucun des deux programmes ne soit nettement plus avantageux que l'autre. Une stratégie envisageable serait de cotiser maintenant à un CELI et d'accumuler vos droits de cotisation à un REER pour les utiliser plus tard, lorsque le taux marginal d'imposition sera plus élevé, afin de maximiser les avantages fiscaux.

Revenu élevé

Si votre taux d'imposition marginal est élevé, vous auriez peut-être intérêt à profiter des deux types de régimes. Le REER pourrait être plus avantageux si vous estimatez que votre taux d'imposition aura baissé au moment où vous retirerez vos fonds. Vous profiterez dans ce cas d'une déduction d'impôt lorsque vous verserez votre cotisation et les sommes retirées seront imposées à un taux inférieur. Vous pouvez aussi verser le remboursement d'impôt reçu en contrepartie de la cotisation au REER dans votre CELI.

Consultez votre conseiller

Le choix de cotiser à un CELI, à un REER ou aux deux dépend de vos besoins en matière d'épargne, de votre admissibilité aux prestations fondées sur le revenu et de votre situation financière actuelle et future. Votre conseiller peut vous aider à déterminer la stratégie de placement la plus fiscalement avantageuse compte tenu de vos objectifs. ■

UN ACHAT DE MAISON EN VUE?



Le REER et le CELI peuvent tous deux se révéler des instruments d'épargne idéaux si vous projetez d'acheter une maison.

Pour un premier achat de maison, le Régime d'accession à la propriété vous permet de retirer 25 000 \$ en franchise d'impôt de votre REER. La même règle vaut pour votre conjoint. Cela dit, l'argent retiré aux termes de ce programme doit être remboursé au cours des 15 années suivantes. Tout montant non remboursé dans les délais prescrits s'ajoutera à votre revenu et sera déduit de vos droits de cotisation à un REER.

Dans le cas d'un CELI, aucune condition ne s'applique aux retraits, et il n'est pas non plus nécessaire d'être l'acheteur d'une première maison. En outre, les sommes retirées ne sont pas imposables et s'additionnent à vos droits de cotisation pour l'année civile suivante.

COMPARAISON DES MODES D'ÉPARGNE

	REER	CELI
Âge minimum	Non	Oui – 18 ans
Âge maximum	Oui – fin de l'année du 71 ^e anniversaire	Non
Plafond de cotisation annuel	18 % de votre revenu gagné l'année précédente, à concurrence d'un plafond (ajusté en fonction du montant de certaines prestations)	Montant indexé en fonction de l'inflation
Report des droits de cotisation inutilisés	Oui	Oui
Déductibilité des cotisations	Oui	Non
Pénalité mensuelle sur les cotisations excédentaires	Oui – sur le montant excédentaire à la fin du mois. Aucune pénalité mensuelle ne sera appliquée si l'excédent est retiré à la fin du mois	Oui – sur l'excédent le plus élevé pour le mois ¹
Options de placement	Un éventail de choix : actions, obligations, certificats de placement garanti, contrats de fonds distincts, liquidités...	Un éventail de choix : actions, obligations, certificats de placement garanti, contrats de fonds distincts, liquidités...
Croissance avec report ou en franchise d'impôt	Oui – report d'impôt	Oui – franchise d'impôt
Imposition des retraits	Oui – entièrement imposables	Non – en franchise d'impôt, sauf pour les gains réalisés après le décès, en l'absence d'un titulaire remplaçant
Ajout des retraits aux droits de cotisation	Non	Oui – mais pas avant l'année civile suivante ²
Incidence des retraits sur l'admissibilité aux prestations et aux crédits fiscaux fédéraux fondés sur le revenu	Oui	Non
Transfert au conjoint avec report ou en franchise d'impôt au décès	Oui	Oui – si le conjoint est le titulaire remplaçant. Sinon, la valeur du compte au décès est imposable
Transfert aux enfants avec report ou en franchise d'impôt au décès	Non – entièrement imposables, sauf si l'enfant était à la charge du titulaire	Oui – seuls les revenus de placement réalisés après le décès sont imposables



NOUVELLE RÉSIDENCE? DU NOUVEAU DANS VOTRE VIE?

C'est votre prêt hypothécaire. C'est votre vie. Tirez le meilleur des deux.

Manuvie Un est un compte « tout-en-un » novateur qui regroupe un prêt hypothécaire, une marge de crédit et un compte bancaire. Ce compte pourrait simplifier vos opérations bancaires et vous procurer la souplesse de choisir ce qui vous convient le mieux. Qu'il s'agisse de rénovations résidentielles, de congé parental, de paiement des frais d'études postsecondaires ou d'optimisation de la vie une fois que les enfants ont quitté le nid familial, Manuvie Un vous procure la liberté d'atteindre vos objectifs financiers et de concrétiser vos rêves.

manuvieun.ca

 **Banque Manuvie**



TOUT LE MONDE À BORD!

Traverser les Rocheuses en train.



POUR JOHN A. MACDONALD, la construction d'un chemin de fer jusqu'à la côte ouest du Canada était – en 1885 – le projet de tout un pays. Il s'agissait aussi de concrétiser une promesse que le premier des premiers ministres avait formulée lors de l'entrée de la Colombie-Britannique dans la confédération en 1871¹. Le chemin de fer du Canadien Pacifique est rapidement devenu une artère vitale et un lien économique reliant l'est à l'ouest. Pour le voyageur d'aujourd'hui, le voyage en train à travers les Rocheuses reste une expérience typiquement canadienne.

À la fois parcours et destination

Le train a beaucoup évolué depuis le vrombissement des locomotives à vapeur qui circulaient d'un bout à l'autre du pays au XIX^e siècle, mais il revêt toujours un caractère romantique. Dans un monde frénétique où un déplacement n'attend pas l'autre, le voyage en train permet de respirer et de contempler les paysages qui défilent sous vos yeux. Vous pouvez déguster des spécialités culinaires régionales et des vins canadiens tout en voyageant le long de rails parallèles à travers les montagnes. Après avoir dormi dans un lit escamotable d'une cabine privée confortable, vous pouvez vivre l'expérience unique de la douche dans un train en mouvement. Des prestations musicales sont présentées dans des voitures et salons surplombés de baies vitrées. Champs de céréales, lacs, cascades, montagnes enneigées et, à quelques occasions, wapitis, cervidés, orignaux, ours, loups, aigles et faucons s'offrent à la vue des voyageurs. C'est l'un des meilleurs moyens de constater l'immensité et la beauté du pays.



À GAUCHE : Voyager en train vous permet d'admirer de près des paysages éblouissants.

EN HAUT : Les décors enchanteurs défilent sous vos yeux.

CI-DESSUS : Soyez à l'affût des orignaux et des autres animaux sauvages.

¹ <http://encycopediecanadienne.ca/fr/article/chemin-de-fer-du-canadien-pacifique/>



EN HAUT À GAUCHE : L'hôtel luxueux Banff Springs offre une vue à couper le souffle.

EN HAUT À DROITE : Le spectaculaire champ de glace Columbia chevauche la ligne continentale de partage des eaux.

CI-DESSUS : Dégustez les vins rouges et blancs dans la nouvelle région viticole de la Colombie-Britannique, près de Kamloops.

Route panoramique

Le Canadien de Via Rail évolue sur 4 466 kilomètres de Toronto à Vancouver en quatre nuits et trois jours². Vous pouvez également réserver un voyage ponctué d'arrêts dans l'ouest, comme Jasper et Kamloops. Jasper offre certaines activités exceptionnelles, comme marcher sur le sentier de la vallée Tonquin jonchée de fleurs sauvages, canoter sur le lac Pyramid ou observer les étoiles à partir de la « réserve de ciel étoilé » du parc national Jasper³. À Kamloops, fermes locales, sentiers viticoles et 13 terrains de golf comptent parmi les attractions. Fin octobre, les visiteurs peuvent observer l'afflux massif du saumon sockeye en amont de la rivière Adams⁴.

Via n'est pas le seul choix. Rocky Mountaineer offre un vaste éventail de voyages en train axés spécifiquement sur le tourisme. Explorez le caractère cosmopolite de Vancouver. Allez voir les baleines le jour et laissez-vous transporter par la symphonie en soirée⁵. Montez ensuite à bord d'une navette en boucle, commençant et finissant à Vancouver, en alternance entre le train et l'autocar. Certaines d'entre elles traversent le champ de glace Columbia de Jasper à Lake Louise et vous donnent le temps d'explorer des villes en altitude, comme Banff. Rocky Mountaineer offre un itinéraire le long du « premier passage vers l'Ouest », qui comprend l'emplacement du dernier crampon du chemin de fer du Canadien Pacifique. Il passe par la rivière frémissante Kicking Horse, s'engouffre dans les tunnels panoramiques et traverse la ligne continentale de partage des eaux⁶.

Il y a plus d'un itinéraire à prendre en considération. En plus de l'itinéraire Edmonton–Jasper–Kamloops–Vancouver, Via offre le parcours Jasper–Prince George–Prince Rupert. Prince George offre bon nombre des attractions d'une ville bien plus grande – cuisine raffinée, boutiques haut de gamme, musées et galeries d'art – à proximité de

² www.viarail.ca/fr/dcouvrez-nos-destinations/trains/rocheuses-et-pacifique/toronto-vancouver-le-canadien ³ www.jasper.travel/things-to-do/ (en anglais seulement) ⁴ www.tourismkamloops.com/ (en anglais seulement) ⁵ www.tourismvancouver.com/activities/ (en anglais seulement) ⁶ www.rockymountaineer.com/ (en anglais seulement)



forêts primitives, de lacs, de rivières et de cascades⁷. À Prince Rupert, sur la côte nord-ouest de la Colombie-Britannique, les visiteurs peuvent séjourner dans un gîte flottant, se promener à travers les ruines d'anciens villages des Premières Nations, taquiner le saumon et le flétan, puis lier connaissance en toute sécurité avec un ours grizzly de la réserve Khutzeymateen⁸.

Excursions thématiques d'une journée

L'Alberta et la Colombie-Britannique offrent également des excursions thématiques d'une journée en train⁹. L'*Alberta Prairie Railway Excursions* organise des voyages de cinq ou six heures en train d'époque, à vapeur ou au diesel, à bord duquel vous pourriez vous prêter à un jeu *Meurtre et mystère*, alors que bon nombre de voyages pour la famille risquent de faire l'objet d'un « braquage de train »¹⁰. En Colombie-Britannique, le *Kettle Valley Steam Railway* propose un voyage de 90 minutes à bord d'une locomotive à vapeur dont la mise en service remonte à un siècle, qui traverse la vallée de l'Okanagan et le pont Trout Creek, à environ 74 mètres du lit du canyon – avec, comme par hasard, l'option du braquage de train¹¹.

Une aventure pour toutes les saisons

Les voyages en train ne sont pas tous offerts à longueur d'année. Rocky Mountaineer exerce ses activités d'avril à octobre, alors que les itinéraires de Via, y compris *Le Canadien*, sont accessibles tout l'hiver. L'un des avantages du voyage en train est de pouvoir observer les décors hivernaux féériques, les bourgeons du printemps, la verdure de l'été et les couleurs de l'automne – bien confortablement assis à l'intérieur. Choisissez votre saison favorite, puis réservez votre place à bord d'un train qui roulera sur les rails qui ont contribué à la construction du pays. ■



EN HAUT À GAUCHE : Le quartier Gastown de Vancouver est un endroit pittoresque pour commencer ou terminer votre séjour.

EN HAUT À GAUCHE EN BAS : Faites un retour dans le temps à bord de la locomotive à vapeur de la *Kettle Valley Steam Railway*.

EN HAUT À DROITE : James Hector, explorateur du 19^e siècle, aurait été blessé par son cheval de bât près de cet endroit, ce qui aurait donné à la rivière Kicking Horse son nom.

CI-DESSUS : Entre avril et octobre, vous pourriez apercevoir une baleine lors d'une excursion à l'extérieur de Vancouver.

⁷ www.tourismpg.com/our-story (en anglais seulement) ⁸ visitprincerupert.com/itineraries/weekend-trip/ (en anglais seulement)

⁹ travelalberta.com/ca/things-to-do/attractions-entertainment/train-travel/ (en anglais seulement); www.hellobc.com/british-columbia/transportation-maps/train.aspx (en anglais seulement) ¹⁰ www.absteamtrain.com/ (en anglais seulement) ¹¹ www.hellobc.com/activitylisting/4542219/kettle-valley-steam-railway.aspx (en anglais seulement)

CURE D'AIR FRAIS POUR LE CERVEAU

Comment le fait de sortir à l'extérieur peut-il changer notre façon de penser?



DANS LA PREMIÈRE MOITIÉ DU VINGTIÈME SIÈCLE, la « cure d'air frais » n'était pas une tendance très forte du bien-être. En réalité, un secteur entier de la médecine étudiait l'incidence de différents climats sur la santé. Pendant l'épidémie de tuberculose, les malades étaient retranchés dans un sanatorium des Laurentides¹. Les médecins croyaient que l'air pur de la campagne et les balades dans les pinèdes guérissaient l'infection pulmonaire.

Avec l'avènement de la pénicilline, la cure d'air frais n'a plus eu la cote pendant longtemps avant d'être de nouveau considérée comme un remède d'avant-garde. Au lieu d'étudier l'incidence de la nature sur les poumons, les scientifiques se concentrent désormais sur un autre organe : le cerveau.

Selon les études décrites ci-dessous, la nature n'a pas seulement pour effet de diminuer le stress, mais aussi de refaire le plein d'énergie mentale. Savourer la nature peut vraiment changer notre façon de penser.

Trois vecteurs de changement du grand air sur le mental

1. Détourne la rumination

Nous savons qu'une marche à l'extérieur remet les idées en place. Mais pourquoi? Des chercheurs de l'Université de Stanford ont constaté que le grand air a pour effet de réduire les activités de la partie du cerveau qui héberge les idées noires et nourrit la rumination².

¹ commons.lib.jmu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1281&context=master201019 (en anglais seulement) ² news.stanford.edu/2015/06/30/hiking-mental-health-063015/ (en anglais seulement)

Et ce n'est pas que le fruit de l'exercice. Dans le cadre de cette étude, deux groupes de participants se sont prêtés à l'exercice d'une randonnée pédestre. Un groupe a marché le long d'une autoroute, l'autre dans une prairie. Les clichés du cerveau du groupe de la prairie étaient différents de ceux de l'autoroute.

Il est donc plus probable que la nature atténue les préoccupations quotidiennes, les craintes et l'anxiété. Plus précisément, le simple fait de voir de la verdure semble désactiver *physiquement ces troubles*. En cas de perte de contrôle des pensées négatives, « aller se promener » se révélerait bénéfique – mais « aller se promener dans un jardin » semblerait encore plus salutaire.

2. Favorise la concentration

La nature a pour effet de renforcer notre capacité de concentration. Diriger son regard vers un lac ou une chaîne de montagnes détoxique le cerveau. Une étude menée par l'Université d'Uppsala en Suède révèle que des participants ayant passé un peu de temps dans une réserve naturelle étaient mieux à même d'exécuter des tâches minutieuses que des participants ayant marché en ville ou relaxé à l'intérieur³.

Voyez le grand air comme un moyen d'améliorer votre concentration. En outre, passer du temps à l'extérieur semble avoir le même effet que la méditation. Nul besoin de planifier une randonnée ou un voyage pour récolter les avantages d'une bouffée d'air frais. Tout espace naturel peut convenir.

3. Exerce la mémoire

Dans le cadre d'un test de mémorisation mené par l'Université du Michigan, les participants ayant marché autour d'un arboretum ont affiché un rendement de 20 % supérieur à ceux qui ont marché en ville. Simplement regarder des photos de paysages peut aussi aider. Quand notre esprit se met à vagabonder, l'image d'une forêt peut être aussi efficace que la réalité⁴.

Dans toutes les études, une promenade dans un environnement de verdure ou d'arbres suffisait pour susciter une réponse cérébrale positive. Que ce soit pour atténuer la rumination ou améliorer la concentration

et la mémoire, il suffit habituellement de franchir le seuil de la porte pour retirer les bénéfices du grand air pour la santé mentale. Il n'est pas nécessaire de parcourir des kilomètres en région sauvage ou en montagne ou de se retirer dans un sanatorium. Le plus petit espace de verdure peut être réparateur. Entreprendre une balade dans un parc, c'est comme suivre une cure d'air frais. Littéralement. ■



CONSEILS POUR AUGMENTER LE TEMPS AU GRAND AIR

L'accès à la nature n'a pas besoin d'être compliqué. Il suffit de sortir dehors et de respirer. Voici quelques stratégies qui vous inciteront à sortir dehors :

Faites-en une habitude. Réservez régulièrement le samedi comme la journée pour une randonnée à pied ou à vélo. Au fil du temps, vous vous attacherez à cette habitude.

Retombez en enfance. Dévalez les pentes en traîne sauvage. Organisez une bataille de boules de neige. Essayez la planche à roulettes. Construisez un château de sable. Allez jouer dehors.

Faites vos exercices à l'extérieur. Ne limitez pas vos exercices au centre de conditionnement physique. Allez courir dans de jolis coins. Laissez-vous tenter par le camp d'entraînement en plein air. Allez patiner, faire du ski de fond ou de la raquette.

Encouragez votre entourage à se joindre à vous. Invitez des amis. Le temps passé à l'extérieur est une occasion de socialiser.

Faites plusieurs choses à la fois. La conférence téléphonique sera longue ? Sortez dehors avec votre téléphone cellulaire, puis participez à la conférence en marchant.

³ <http://www.businessinsider.com/boost-concentration-and-memory-by-going-outside-2014-8> (en anglais seulement) ⁴ www.spring.org.uk/2009/01/memory-improved-20-by-nature-walk.php (en anglais seulement)

BRISER SOI-MÊME LE CYCLE DU STRESS

Techniques de relaxation pour différents types de personnalité.



LE STRESS NOUS ATTEINT TOUS DIFFÉREMENT : les uns dorment moins; les autres ont besoin de plus de sommeil. Certains d'entre nous ont de la difficulté à se concentrer, alors que d'autres arrivent à être totalement focalisés. Chacun d'entre nous réagit différemment face à la pression. C'est pourquoi nous avons tous besoin de nos propres stratégies d'adaptation. Il n'y a pas de solution universelle. Le succès d'une technique dépend de notre capacité à l'intégrer à notre personnalité.

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous êtes : Êtes-vous sensible à la stimulation excessive? Vous ressourcez-vous lorsque vous passez du temps seul? Ou est-ce que le fait d'être bien entouré vous stimule? Si quelque chose vous dérange, aimez-vous mieux exprimer vos sentiments ou passer à autre chose? Quand vient le temps de soulager la tension, il n'existe aucun autre « bon » moyen que celui qui est efficace et qui fonctionne pour vous. Nous vous proposons ici quelques techniques élaborées en fonction de quatre types de personnalité.

Comme un oiseau sur la branche – et être bien comme ça

Vous devenez impatient à l'idée de rester assis et de prendre une profonde respiration. Pour gérer votre stress, songez à faire un exercice aérobique comme la course ou la danse. L'endorphine sécrétée par l'exercice peut contrer l'anxiété, stimuler l'estime de soi et améliorer la qualité du sommeil – tous des moyens de réduire le stress¹.

Si vous préférez une activité modérée, le tai-chi n'usera pas les articulations et augmentera votre souplesse. Le tai-chi est considéré comme de la « méditation en

¹ www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression (en anglais seulement)

mouvement » et est couramment utilisé pour réduire le stress. Le yoga peut aussi se révéler bénéfique. Il combine l'effet de relâchement de la méditation avec le mouvement constant qui maintient la polarisation².

Prendre en charge le poids d'autrui

Peut-être avez-vous tendance à la sympathie – ce qui est formidable –, mais cela peut également ajouter le stress des autres à votre propre stress. Peut-être aussi que les eaux tranquilles d'une activité en solitaire vous permettraient de relaxer davantage. La méditation ne permet pas seulement de se détendre. Des études démontrent que la pratique quotidienne de la méditation peut modifier vos voies neuronales et vous permettre de mieux gérer le stress³. Une promenade paisible en forêt ou du jardinage vous permettra de prendre la pause dont vous avez besoin et de vous concentrer sur vous. Des chercheurs ont découvert que les activités extérieures inspirent un sentiment « d'évasion » qui peut contribuer à réduire le stress⁴.

Résolution de problèmes

Si vous avez des aptitudes naturelles pour la résolution de problèmes, le simple fait de savoir que vous n'arrivez pas à gérer votre stress de manière appropriée vous cause du stress. Songez à ajouter de l'exercice aérobique à votre quotidien et à modifier vos habitudes alimentaires. La bette à cardes et d'autres légumes-feuilles sont d'excellentes sources de magnésium – qui contribuent à maintenir à des niveaux équilibrés les concentrations de cortisol, l'hormone du stress. Les avocats et les bananes regorgent de potassium, lequel peut réduire la pression artérielle. Les acides gras oméga-3 des poissons (comme le saumon) peuvent contribuer à maintenir les niveaux d'adrénaline, alors que de petites quantités de chocolat noir peuvent réduire les hormones du stress et libérer la sérotonine, l'hormone du « bien-être »⁵.

Quand puis-je « m'accorder » du temps?

Comme le savent tous les introvertis, rien n'est aussi stressant que de passer une période prolongée dans

une foule, sans avoir la possibilité de refaire le plein. Une excellente façon de gérer le stress est de prévoir du temps pour faire une pause en toute tranquillité. Trouvez un moment où vous pouvez être injoignable, sauf en cas d'urgence. Désactivez votre téléphone. Réservez du temps libre dans votre calendrier s'il le faut, et tenez-vous-y. Profitez-en pour vous livrer au passe-temps qui vous captive. La musique a-t-elle un effet calmant sur vous? Regarder la télévision? Lire un livre? Peu importe ce à quoi vous choisissez de consacrer votre temps libre – c'est de *votre* temps dont il s'agit.

En fin de compte, la meilleure technique de réduction du stress est celle que vous utilisez actuellement, et vous êtes plus susceptible d'utiliser celle qui vous interpelle. Votre médecin peut aussi fournir des indications précieuses et veiller à ce que ces conseils soutiennent votre santé globale. ■

JETEZ VOS RÉFLEXIONS SUR LE PAPIER



La tenue d'un journal peut être une stratégie de décompression efficace si vous avez beaucoup de choses en tête. L'écriture peut servir à mettre de l'ordre dans une journée chaotique ou d'exutoire aux pensées négatives. En outre, l'effort déployé pour mettre ses problèmes par écrit peut mener à une piste de solution. Le centre universitaire de santé de l'Université de Rochester voit la tenue d'un journal comme un outil servant à établir les priorités relatives aux problèmes et aux préoccupations et une occasion de se livrer à un monologue intérieur positif⁶. Réglez la minuterie à cinq minutes et laissez couler l'encre.

² www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/yoga/art-20044733 (en anglais seulement) ³ www.webmd.com/balance/guide/blissing-out-10-relaxation-techniques-reduce-stress-spot (en anglais seulement) ⁴ www.theatlantic.com/health/archive/2015/06/how-walking-in-nature-prevents-depression/397172/ (en anglais seulement) ⁵ www.foodnetwork.com/healthy/photos/top-10-foods-for-stress-relief.html (en anglais seulement) ⁶ www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=1&ContentID=4552 (en anglais seulement)

BIEN MANGER – INTRODUCTION À LA VIE CANADIENNE

Y a-t-il plus canadien que le saumon et le sirop d'érable? Célébrons le 150^e anniversaire de notre nation avec ces deux recettes rapides et faciles, qui raviront tous les palais.



Saumon glacé à l'érable

Quoi de plus canadien que le saumon et le sirop d'érable?

Ingrédients

4 filets de saumon
1/4 de tasse (60 ml) de sirop d'érable
4 c. à thé (20 ml) de moutarde à l'ancienne
4 c. à thé de sauce soya (ou de tamari qui ne contient pas de gluten)

Méthode

- Dans un petit bol, mélanger le sirop d'érable, la moutarde et la sauce soya.
- Déposer le saumon sur une feuille de papier d'aluminium ou une plaque à cuison tapissée de papier parchemin. Napper le poisson de glaçage.

3. Cuire à 425 °F (220 °C) jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément, soit environ de 12 à 15 minutes.

Donne 4 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Salade de pomme et de fenouil avec vinaigrette au miel et à la moutarde

Le fenouil a un goût prononcé pour bon nombre d'entre nous. Cette salade se mange crue, mais le fenouil poêlé réchauffe légèrement le plat et y ajoute un arôme anisé.

Ingrédients pour la vinaigrette

1 c. à table (15 ml) de sirop d'érable (ou de miel)
2 c. à thé (10 ml) de jus de citron fraîchement pressé

1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive extra-vierge
Sel et poivre au goût

Ingédients pour la salade

1 bulbe de fenouil haché finement – réservé le feuillage pour la garniture
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
1 pomme verte taillée en fins bâtonnets
1/4 de tasse de graines de chanvre décortiquées (ou des pacanes ou des noix concassées)
1/4 de tasse (60 ml) de canneberges séchées

Méthode

1. Mélanger tous les ingrédients pour la vinaigrette dans un petit bol. Saler et poivrer au goût. Réserver.

2. Dans une poêle à frire moyenne ou grande, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter le fenouil et faire revenir de 5 à 7 minutes en remuant jusqu'à ce qu'il ramollisse et que les bouts soient légèrement dorés. Retirer la poêle à frire du feu.

3. Mélanger le fenouil, la pomme et les canneberges dans un saladier. Touiller le mélange avec la vinaigrette, puis garnir de graines de chanvre et de feuillage. Bon appétit!

Donne 4 portions

Temps de préparation sans cuisson : 25 minutes

Temps de cuisson : 7 minutes

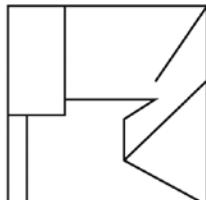
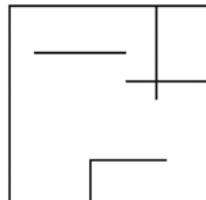
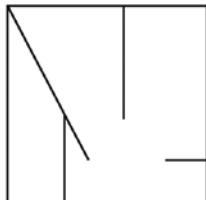
Ces recettes sont une gracieuseté d'un conseiller en mieux-être de Tri Fit Inc. (www.trifit.com)

SUPERPOSITION

Lorsque vous superposez les trois diagrammes de la ligne supérieure, lequel des trois diagrammes (A, B ou C) sera formé?

©2017 par PennyDellPuzzles.com

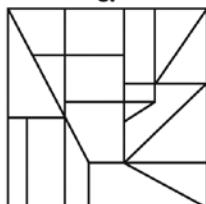
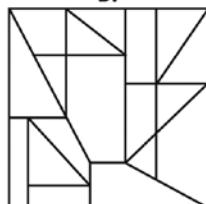
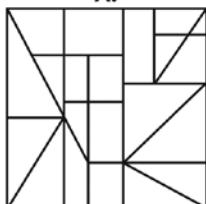
RÉPONSE : DIAGRAMME C



A.

B.

C.

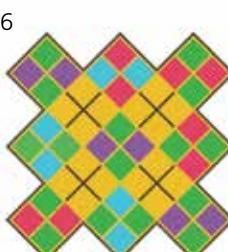
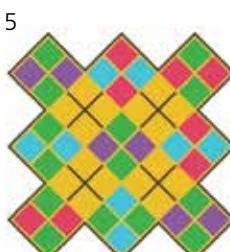
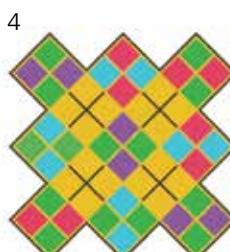
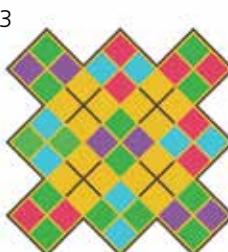
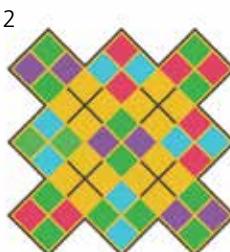
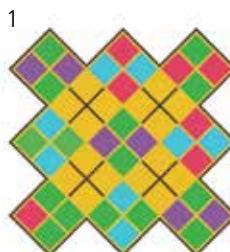


PAIRES IDENTIQUES

Deux dessins sont identiques. Lesquels?

©2017 par PennyDellPuzzles.com

RÉPONSE : LES DESSINS 2 ET 3.



Solutions n'est pas destiné à fournir des conseils d'ordre juridique, comptable ou fiscal, ou de planification financière. Les lecteurs ne doivent pas se fier uniquement à *Solutions*, ils doivent aussi obtenir l'avis d'un spécialiste qualifié. Sauf erreurs ou omissions – Manuvie, sa direction et son personnel déclinent toute responsabilité quant aux conséquences des erreurs ou omissions, et quant à la nature et au contenu de ce document ou des pages qui y sont citées. © 2017 Manuvie. Vous êtes libre de faire des copies de ce magazine (ou des articles qu'il contient) et de les distribuer, sur support papier ou électronique, pourvu que vous y indiquiez la source et que vous n'y apportiez aucun changement et n'en retirez aucun élément. Tout autre usage est interdit. Distribué au printemps 2017.

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

Un prélèvement d'urine, ça n'a rien de chic. Ça tombe bien, il n'y en aura plus.

Désormais, si vous avez de 18 à 40 ans, vous pouvez obtenir une couverture d'assurance vie allant jusqu'à 1 million de dollars sans avoir à rencontrer une infirmière pour un effectuer un prélèvement de sang ou d'urine. Il est maintenant plus facile que jamais d'obtenir la couverture dont vous avez besoin*.

Informez-vous auprès de votre conseiller dès aujourd'hui ou rendez-vous à l'adresse manuvie.ca/besoindunconseiller.



LA COMPAGNIE D'ASSURANCE-VIE MANUFACTURERS

 **Manuvie**

* Des exceptions s'appliquent; pour les clients présentant certains problèmes de santé ou certains antécédents médicaux, des analyses biométriques continueront d'être exigées. Les produits d'assurance vie sont offerts par La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers. Veuillez communiquer avec votre représentant de Manuvie pour en savoir plus. Le nom Manuvie et le logo qui l'accompagne sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.