

J'Agis !

Liberté. Indépendance. Action

Assurance dépendance: avez-vous toutes les cartes en main pour décider?

En cas de perte totale ou partielle d'autonomie, la note peut vite devenir salée. Pour ne rien laisser au hasard, suivez nos 7 conseils

Par Anne Harald

Journaliste spécialisée en finances personnelles

Le coût de la dépendance est **extrêmement élevé** : par mois et en moyenne, il faut 1 800 € à une personne dépendante pour rester chez elle, et 2 900 € pour se loger dans un institut médicalisé. Des dépenses qui justifient de commencer à épargner le plus tôt possible. C'est précisément pour cela que l'assurance dépendance a été créée.

Pour faire simple, il s'agit d'un dérivé du contrat d'assurance-vie, sauf qu'il se déclenche en cas de dépendance. Un **capital ou une rente mensuelle** vous sont alors versés que vous pourrez utiliser comme bon vous

Les contrats couvrent une perte d'autonomie totale ou partielle et peuvent exclure certaines formes de dépendance, en fonction de leur origine. D'où l'importance de bien sélectionner son contrat

semble : effectuer des travaux pour adapter votre logement, employer une aide à domicile, payer une résidence médicalisée... Simple et efficace à première vue.

La réalité est un peu plus complexe. Alors pour que votre assurance dépendance ne se transforme pas en un coûteux puits

sans fond – inactivable de surcroît – voici **7 précieux conseils** qui vous aideront dans vos choix.

Étudiez les solutions pour ne pas risquer de cotiser à perte

Il s'agit là de la différence majeure avec l'assurance-vie classique. **Si vous ne devenez jamais dépendant, vous avez cotisé à perte.** L'argent que vous avez versé servira alors à d'autres assurés. Il s'agit, aux yeux des futurs retraités, **d'un des freins majeurs** à la souscription. Il faut dire qu'il n'est pas évident de se projeter...

La parade ? Ces assureurs proposent certains contrats « hybrides » avec des options



Mes finances personnelles

L'ÉDITO DU RÉDACTEUR EN CHEF



Ensemble, vers l'indépendance

« L'opportunité est l'instant précis où l'on doit recevoir ou faire quelque chose » disait Platon.

« Où l'on doit ». Le verbe est important ; il ne laisse pas de place au doute. Une opportunité, on ne la laisse pas passer. On la prend comme elle vient. On s'en nourrit.

La mienne a été d'enfiler ce mois-ci le costume de rédacteur en chef. Il y eut le devoir de la recevoir tout d'abord – de l'accepter, évidemment. Puis le devoir de faire – d'agir. Faire que ce numéro soit conforme à vos attentes, s'assurer que les informations et les conseils qui y sont distillés soient pertinents, utiles, instructifs.

J'Agis !

C'est donc notre *credo*, notre point commun, notre cri de guerre. C'est ce qui nous rassemble. Cette volonté farouche de ne pas subir, de rester dans l'action, d'avancer. C'est pourquoi cette publication vous ressemble. Elle encourage l'initiative – individuelle, collective. Elle donne à **s'investir** personnellement.

À L'INTÉRIEUR

- 1 Assurance dépendance : avez-vous toutes les cartes en main pour décider?
- 5 Comment choisir les meilleures actions pour doper votre PEA?
- 7 Une personne sur deux en manque. Et vous?

Par cet échange mensuel, nous nous transmettons de l'**énergie**, nous agissons à l'unisson.

J'Agis ! c'est notre haka*.

Pour nous, l'action est une démarche vers la liberté. La liberté d'entreprendre, de décider, de **savoir**, d'être autonome, de ne pas laisser les autres faire à notre place... Parce que nous aspirons à l'indépendance.

Liberté. Indépendance.

Action. Voici notre leitmotiv.

Savoir où vous mettez les pieds dans le cadre de l'assurance dépendance avec Anne Harald, **investir** en suivant les conseils boursiers d'Éric Lewin, conserver toute son **énergie** et sa bonne santé grâce aux éclaircissements de Jasmine LeMaster à propos de la vitamine B12 : voici un aperçu de ce que vous allez trouver dans ce numéro de *J'Agis !*

Pour que ce haka nous mène nous aussi vers nos objectifs !



Yann Boutaric

**Danse rituelle guerrière rendue célèbre par l'équipe de rugby des All Blacks, champions du monde début novembre 2015.*

supplémentaires, comme la possibilité de sortir à certains moments du contrat ou de **transmettre le capital cotisé** mais non utilisé en cas de décès. À creuser absolument si la transmission vous tient à cœur.

Pour plus de lisibilité, la FFSA (Fédération Française des Sociétés d'Assurance) a également créé en 2013 le **label GAD Assurance Dépendance**. Objectif : harmoniser les services « de base » des contrats pour que vous puissiez les comparer. Les signataires se sont accordés pour offrir une sélection de services définis par le label, comme, par exemple, un panel de garanties minimales, une rente de 500 € minimum par mois en cas de dépendance lourde ou des conditions de maintien des droits en cas d'interruption de paiement des cotisations.

Attention : écarter les contrats qui proposent des cotisations non garanties dans le temps, susceptibles d'augmenter année après année.

Commencez à cotiser dès la cinquantaine pour payer moins cher

Plus tôt l'assurance est souscrite, moins elle coûte cher. Idéalement, il faut signer un contrat dépendance lorsque l'on est dans sa cinquantaine. Plus tard, certains

assureurs peuvent carrément refuser votre dossier. **L'âge limite varie**, mais est fixé dans certains établissements à 69 ans, ce qui n'est pas si vieux.

Le montant de la rente que l'on touche une fois que l'on est dépendant sera en fonction du type de contrat signé, de son ancienneté, du montant des cotisations versées chaque mois et de l'état de santé de l'assuré.

Voici une idée des répercussions que peut avoir l'âge de l'assuré à la signature du contrat sur la rente versée. Pour toucher une rente mensuelle de 1 200 € une fois dépendant, il faut cotiser chaque mois :

- 28 € à 50 ans ;
- 56 € à 60 ans ;
- 100 € à 75 ans.

Le calcul réalisé par la FFSA est un véritable encouragement à cotiser au plus tôt : elle a ainsi estimé que si tous les Français cotisaient 15 € par mois à partir de 50 ans à un « régime universel de dépendance », ils seraient en mesure de percevoir une rente mensuelle de 500 € en cas de situation de dépendance.

Il vous appartient de décider du montant de vos cotisations mensuelles. Certaines assurances sont disponibles à partir de 15 € par mois.



© 2015 Publications Agora/LIFESTYLE – J'Agis! N° 19 - novembre 2015 – Reproduction même partielle uniquement avec l'accord de la société éditrice. N° CPPAP : 0616 1 92354. ISSN : 2274 – 4452. Dépôt légal à parution – Publication mensuelle – Abonnement 1 an : 97 € TTC – Directrice de la publication : Catherine Dourlens - Directrice de la rédaction : Lorraine Amiel - Rédacteur en chef : Yann Boutaric - Assistante éditoriale : Laurence Lemasson - Maquette : Jean-Pierre Lecocq - Nos bureaux sont situés : 8, rue de la Michodière – CS50299 – 75081 Paris CEDEX 02 - RCS Paris 399671 809 – APE 5813Z - Crédit Photo : D.R. - Wikimedia Commons

Service Clients : service-clients@paf-lifestyle.fr / La Rédaction : redaction@paf-lifestyle.fr

Impression : Imprimerie Delaroche, route de Villefranche, 12390 Rignac – Routage : Acti-médias, 30 Bd Thibaud, 31100 Toulouse – Hébergeur : Rackspace US, Inc - Siège social : 5000 Walzem Road, San Antonio, Texas 78218, États-Unis – Tél. : +1 1-800-961-2888 - www.rackspace.com

Nous portons le plus grand soin à la rédaction de nos articles et nos recommandations sont soigneusement vérifiées, mais nous ne sommes pas responsables des erreurs ou oublis ou inexactitudes que vous trouveriez dans cette publication, ni de l'utilisation incorrecte des informations qui pourrait en résulter. Les informations publiées dans cette lettre sont, par nature, génériques, et portées à votre connaissance à titre purement informatif : elles ne peuvent en aucun cas être considérées comme des conseils financiers ou médicaux personnalisés. Nous ne saurions être tenus responsables des préjudices, matériels, physiques ou moraux, quels qu'ils soient, découlant de l'utilisation ou de la non-utilisation des informations présentées dans cette lettre. Vous acceptez que l'utilisation de ces informations s'effectue sous votre seule et entière responsabilité, contrôle et direction. En ce qui concerne particulièrement la rubrique « Préserver ma santé », nous ne sommes en aucun cas fournisseur professionnel accrédité de soins médicaux et nous interdisons strictement d'entrer dans une relation de praticien de santé avec vous. En aucun cas, les informations proposées dans cette lettre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation, à une visite ou un diagnostic formulé par votre médecin. De même, en vous basant uniquement sur le contenu de cette lettre, vous ne devez pas formuler un diagnostic, mettre en œuvre un traitement, prendre et/ou cesser la prise de médicament sans consulter préalablement votre médecin. En ce qui concerne particulièrement la rubrique « Gérer mes finances personnelles », nous vous conseillons de consulter, avant d'investir, un courtier ou conseiller financier indépendant agréé. Les performances passées ne présumant en rien des performances futures. La valeur de chaque investissement et des revenus qui en découlent peuvent descendre comme monter, et vous ne devriez jamais investir plus que vous ne pouvez vous permettre de perdre.



Choisissez bien l'étendue de votre couverture

Les contrats couvrent une perte d'autonomie totale ou partielle et peuvent exclure certaines formes de dépendance, en fonction de leur origine. D'où l'importance de bien sélectionner son contrat.

Mieux vaut choisir un contrat incluant une couverture en cas de perte partielle d'autonomie, avec laquelle l'espérance de vie peut être encore longue – et donc les besoins de financement élevés. En effet, en 2013, 65% des personnes âgées qui touchaient l'aide publique APA (allocation personnalisée d'autonomie) souffraient de dépendance « moyenne ».

Au cœur des enjeux : l'évaluation de la dépendance est à tirer au clair en amont

L'une de nos rédactrices a récemment dû faire jouer le contrat dépendance de sa mère. Comme elle nous l'explique, il a fallu faire constater l'état de santé de cette dernière.

« Nous avons la chance que ma mère soit assurée auprès de la

MGEN, la mutuelle des enseignants. Celle-ci a calqué l'évaluation du degré de dépendance de ses assurés sur la grille nationale AGGIR ("autonomie gérontologique iso-ressource", utilisée pour déterminer le montant des allocations APA attribuées par l'État en cas de dépendance). Elle détermine, de 1 à 6, le degré "GIR", c'est-à-dire de dépendance, de l'assuré. La MGEN possède une grille d'indemnisation en fonction des degrés GIR. C'est une assistante sociale qui est venue évaluer le niveau GIR de ma mère. »

Les assurés de la MGEN ont de la chance que leur assureur fonctionne ainsi. Si les assureurs prennent en général en compte les actes essentiels du quotidien dans leur évaluation (se lever, faire sa toilette, s'habiller, se nourrir, se déplacer), leurs critères d'évaluation sont parfois plus flous qu'avec la grille AGGIR. Et, surtout, certains assureurs font évaluer l'état de l'assuré par leur propre médecin. Juge et parti... Vous comprendrez toute la limite de ce système.

Notre conseil : obtenez des grilles d'évaluation très claires avant signature du contrat.

Il peut être difficile de faire reconnaître sa dépendance et donc de débloquer son assurance. En 2013, 1,5 million de Français possédaient un contrat dépendance, mais les assureurs ont cette année-là déclaré n'avoir versé que 15 000 rentes, pour un montant moyen de 540 €.

Il semble, d'après les témoignages, qu'il soit parfois difficile de faire reconnaître les maladies liées à des dégénérescences du cerveau, comme Alzheimer. Et c'est un exemple.

Notre sélection d'assurances dépendance

- Gan : [Garantie Dépendance](#)
- Allianz : [Libre Indépendance 2](#)
- Caisse d'Épargne : [Assistance Vie](#)
- Prefon : [Prefon Dépendance](#)
- Aviva : [Afer Dépendance](#)
- Ociane : [Edeo](#)
- Groupe Agricola : [Garantie Autonomie](#)
- Apicil : [Apicil Prévoyance Individuelle](#)
- Crédit Agricole : [Vers l'autonomie](#)
- MACIF : [Garantie Autonomie](#)
- GMPA : [Opération Protection Dépendance](#)
- Malakoff Médéric : [CAP Futur Autonomie](#)
- MAAF : [Aviso Autonomie](#)
- MMA : [MMA Autonomie](#)
- CNP : [Trésor Prévoyance Garantie Autonomie](#)
- AG2R La Mondiale : [Assurance Autonomie ou SAFIR Plus Revenus](#)
- APRIL : [Serenassur Capital](#)
- MIEL Mutuelle : [MIEL Dépendance](#)
- LCL : [COSY](#)
- Mutuelle du Médecin : [Garantie Dépendance](#)
- Groupe Crédit du Nord : [Antarius Dépendance](#)
- AXA : [Entour'Age](#)
- MGEN : [Complément Autonomie](#)

Armez-vous de patience

Notre rédactrice nous explique également qu'afin de déclencher l'assurance de sa mère, il a fallu préalablement constituer un dossier pour toucher l'aide publique APA, une étape indispensable aux yeux de la MGEN. Puis il a fallu faire évaluer l'état de sa mère par une assistante sociale et attendre que l'APA transmette ensuite le dossier à la MGEN, laquelle put enfin traiter l'affaire et lancer les versements. Des démarches qui ont duré entre 3 et 4 mois, et qui devront être renouvelées tous les deux ans, sur la base d'une nouvelle évaluation de l'APA. Il est en effet important de suivre de près l'évolution de l'état de santé de l'assuré, car la rente peut être réévaluée en conséquence.

Il vous faudra être bien entouré

Les deux paragraphes ci-dessus amènent au constat suivant : **mieux vaut avoir des proches pour vous aider à mener à bien ces démarches.** Notre rédactrice nous explique qu'elle a passé des heures sur Internet pour comprendre toutes les modalités du contrat. Sans compter le temps consacré à contacter les différents interlocuteurs, à jongler entre les paperasses administratives, et à envoyer des relances pour faire avancer le dossier. Un vrai casse-tête. **Autant de démarches qu'il est absolument impossible**

de faire soi-même lorsque l'on se retrouve en situation de dépendance.

La personne en perte d'autonomie n'ayant pas les ressources pour *entrer dans la bataille* et ainsi obtenir gain de cause, elle aura finalement cotisé sans jamais obtenir son dû. Or les personnes âgées seules sont de plus en plus nombreuses. Prenez impérativement cette dimension en compte.

Si l'on n'a pas d'enfants à proximité, il existe toujours la possibilité de faire appel à des associations ou de se placer sous tutelle. Ce qui n'est pas toujours simple.

Tenez compte de l'inévitable délai de carence

L'assurance dépendance ne prend pas effet le jour même de sa signature. Il existe un délai de carence, c'est-à-dire une période obligatoire pendant laquelle vous devez cotiser, avant de pouvoir faire jouer l'assurance. Elle peut varier de 1 à 3 ans en fonction des contrats.

L'assurance dépendance est donc entourée de nombreuses incertitudes : qui sera en mesure de *faire jouer* le contrat ? Mon niveau de dépendance sera-t-il couvert ? Ne vais-je pas cotiser à perte ?

Mais ce contrat peut aussi se révéler très précieux, comme en témoigne notre collaboratrice :

« Ma mère a toujours été très active, très dynamique. Nous n'aurions jamais pu imaginer qu'elle se retrouverait si rapidement touchée par des problèmes de dépendance physique. Heureusement qu'elle s'est montrée prévoyante. »

L'allongement de la durée de vie pousse les enfants à se soucier de l'évolution de la santé de leurs aînés, et certains souscrivent désormais des assurances dépendance au nom de leurs parents. Nul doute que la **solidarité familiale a encore un rôle important à jouer**

Y a-t-il une alternative ?

Nous savons que l'État n'aura bientôt plus les moyens de payer les retraites futures et la dépendance de façon décente. Il est donc de notre responsabilité de nous prendre en main le plus tôt possible. **Pourquoi ne pas nous auto-assurer ?** Plutôt que de laisser les assureurs s'en charger pour nous au prix fort ?

En mettant de côté régulièrement, en plaçant son capital au mieux, en pratiquant une saine gestion de ses finances personnelles, **il est possible de se préparer par soi-même.** Et c'est très certainement plus efficace que de compter sur les autres. ☹️

Anne Harald est journaliste économique et financier. Elle collabore avec divers médias dans la presse écrite et radiophonique.

Comité d'experts

Consommation collaborative : Claire Diaz – **Entreprendre :** Mark Ford – Gilles Boulet – **Sécurité personnelle :** Nicolas Sargis – **Sécurité Internet :** Sylvain Biget – **Gestion de patrimoine :** Anne Michel – **Débancairisation :** Simone Wapler – **Optimisation fiscale :** Fabrice Coletto – **Métaux précieux physiques :** Yannick Colleu – **Gérer son PEA :** Éric Lewin – **Vin & oenologie :** Julien Lamont – **Santé :** Alexandre Imbert, Brad Lemley

Comment choisir les meilleures actions pour doper votre PEA ?



Voici une méthode et des outils qui vous aideront à prendre les bonnes décisions

Par **Éric Lewin**,

Rédacteur de [La lettre PEA](#)



Vous le savez, nous avons à cœur de vous donner **les moyens d'agir**. Et cela passe bien souvent par **l'acquisition de connaissances**. C'est ce que nous allons faire aujourd'hui ensemble.

Dans le contexte actuel, nous devons nous *prendre en main* dès aujourd'hui en épargnant. Pour ce faire, il y a les livrets, l'assurance-vie, l'acquisition de son logement. Mais il y a aussi ce *mal-aimé* en

France : le placement en Bourse via un PEA (enveloppe défiscalisée).

Nous vous recommandons vivement de construire un petit PEA, de l'enrichir mois après mois par des versements ; et bien sûr d'apprendre à le gérer : investir sur les bonnes actions pour que la valeur de votre PEA augmente régulièrement, année après année.

Nous avons demandé à Éric Lewin de nous décrire sa méthode

Comment choisit-il les valeurs qu'il met dans son PEA ? Vous verrez qu'il utilise des outils accessibles à tous. Vous pouvez vous aussi les utiliser pour gérer par vous-même votre petit PEA. Laissons-lui la parole :

« Je n'ai aucun secteur privilégié car je pratique une logique de stock picking, c'est-à-dire que je choisis une valeur indépendamment de son secteur. Je me concentre sur l'activité propre de la société, sa stratégie actuelle et à venir, et surtout la façon dont elle communique avec les investisseurs. Le monde des grosses capitalisations n'a pas réellement de problème de communication, mais il peut y avoir de temps en temps des erreurs de prévisions qui peuvent entraîner de fortes réactions du titre concerné. Ce sont des opportunités à saisir.

Dans une deuxième étape, j'entre en détail dans les comptes des entreprises et je vous conseille d'en faire autant. Passez en revue différents ratios financiers. Parmi les éléments-clés, citons l'évolution de la marge d'exploitation et de la marge nette, le ratio endettement net sur fonds propres (gearing), le flux de trésorerie généré par l'entreprise (free cash flow) et le ratio reliant la capitalisation boursière aux capitaux propres d'une entreprise (price to book).

Puis je m'attaque après (et jamais avant) aux ratios boursiers pour voir si la valeur est attractive ou pas. Je commence bien entendu par étudier le célèbre ratio cours sur bénéfice (PER), pour m'attarder un peu plus sur la valeur d'entreprise rapportée à son résultat opérationnel courant

(VE/ROC). Puis je regarde la valeur d'entreprise rapportée à son chiffre d'affaires (VE/CA). Enfin, j'étudie de près l'argent reversé aux actionnaires sous forme de dividendes (pay-out) ; cela me permet de voir si la société prend soin de ses actionnaires.

Avec cette grille de lecture, je suis à même de prendre la décision d'investir ou non. »

Pour vous mettre le pied à l'étrier, je vous propose une recommandation à mettre dans votre PEA.

Misons sur la reprise boursière d'Ingenico

L'histoire d'Ingenico débute en 1980, date à laquelle Jean-Jacques Poutrel et Michel Malhouitre fondent l'entreprise. Très vite, ils lancent le **premier terminal mixte carte à piste/carte à puce** avant une introduction en Bourse en juin 1985.

Le groupe se développe à marche forcée dès 1994 via l'adoption d'une **norme standardisée de cartes à puce** comme moyen de paiement pour les grands émetteurs de carte comme Visa ou encore MasterCard.

Un autre tournant intervient en 2010 avec la présentation d'un **plan stratégique 2010-2013** axé sur le développement dans les **services à valeur ajoutée** à travers différentes acquisitions. Une stratégie très active de croissance externe s'est mise en place avec par exemple l'acquisition



de GlobalCollect, le leader mondial des services intégrés de paiement sur Internet ou encore celle d'Ogone, le leader européen des services de paiement sur Internet.

Important : cette boulimie d'achats n'a pas détérioré la rentabilité du groupe. Entre 2010 et 2014, le chiffre d'affaires passe de 907 M€ à 1,60 Md€, soit une progression de 76% et, dans le même temps, la marge brute d'exploitation (Ebitda) passe de 166 M€ à 377 M€, soit une hausse de 127%...

Récemment, les investisseurs ont toutefois jugé que la stratégie initiée par le groupe était assez dangereuse ; ils ont massivement vendu le titre. Ils n'ont pas apprécié le fait que la société veuille jeter son dévolu sur Worldpay, un groupe britannique. Cette société a finalement décidé

de ne pas se vendre et de se coter en Bourse. Un tel rapprochement aurait certes eu une vraie logique industrielle, mais aurait fortement dégradé la structure financière du groupe ou généré une forte augmentation de capital. D'où la reculade du titre en Bourse.

Il faut savoir qu'Ingenico, encore trop présent dans les terminaux de paiement (70% de l'activité), cherche à accentuer sa présence dans les services de paiement (30%). Le mariage des deux groupes aurait permis de constituer un acteur incontournable dans le e-paiement en combinant également Ogone, GlobalCollect. Cela aurait permis d'avoir un groupe réparti à parts égales entre ces deux branches d'activité.

Mais les investisseurs ont été effrayés par le fait que la cible, en

l'occurrence le groupe anglais, pèse quelque 9Md€, soit plus qu'Ingenico. Ses perspectives sont toutefois très bonnes... Le groupe a encore relevé ses objectifs 2015, visant une croissance entre 12% et 13% sur l'ensemble de l'année, associée à une marge d'Ebitda autour de 23%. Ingenico aurait ainsi pu atteindre avec un an d'avance les objectifs de son plan de moyen terme fixés pour la fin 2016.

Où est l'opportunité pour nous ?

La Bourse semble encore être restée sur l'opération Worldpay, dans la mesure où le titre est en recul de 20% par rapport à ses plus hauts de l'année.

L'action revient ainsi à des **niveaux attractifs compte tenu de ses qualités intrinsèques**. Bien sûr, payer une valeur sur un PER de 18 sur 2016 ou sur une valeur d'entreprise rapportée à la marge brute d'exploitation de 11 (VE/Ebitda) peut paraître cher. Mais nous sommes dans le **domaine de l'excellence**.

Il me semble tout à fait jouable de rentrer aux cours actuels et de viser une hausse du titre de l'ordre de 30% au cours des prochains mois. ☘

Éric Lewin est rédacteur en chef de « [La lettre PEA](#) », journaliste pour BFM Business, conseiller pour un fonds *small caps* chez CFD Asset Management, responsable de la salle de marché chez EuroLand Finance, consultant pour dirigeants d'entreprise.

ILS ONT DIT !



« Développe en toi l'indépendance à tout moment, avec bienveillance, simplicité et modestie. »

Marc Aurèle,
empereur et philosophe



« Nous n'économisons pas. Simplement, nous ne dépensons pas l'argent que nous n'avons pas. »

Wolfgang Schäuble,
ministre des Finances de l'Allemagne



« J'ai échoué, encore, encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi j'ai réussi. »

Michaël Jordan,
basketteur américain

Une personne sur deux en manque. Et vous ?



Cette vitamine est essentielle pour la bonne santé de votre cœur, de votre cerveau et de vos nerfs...

Par Jasmine LeMaster

Experte santé



Dans un article disponible [ici](#), Nate Rifkin nous rappelle l'importance de maîtriser notre taux d'**homocystéine**, en racontant les circonstances de la découverte par le Dr McCully de ce **dangereux acide aminé**.

Trois vitamines cruciales permettent en effet de maintenir un niveau d'homocystéine peu élevé : il s'agit des vitamines B6, B12 et de la folacine.

La bonne nouvelle, c'est que la plupart d'entre nous n'avons **pas besoin de prendre des compléments de vitamines B6 ou de folacine**.

Si votre régime alimentaire est équilibré en viande et en fruits de mer (pour la vitamine B6) et en légumes à feuilles vert foncé tels que les épinards (pour la folacine), alors vous en absorbez suffisamment.

Si vous décidez de prendre des compléments, il faut être prudent avec la vitamine B6. En effet, si on en consomme trop, elle peut s'accumuler dans le corps et provoquer des dégâts sur les nerfs. Par ailleurs, si vous prenez des

compléments de folacine, ne prenez **jamais** d'acide folique, qui est la version de synthèse de la folacine. Au moins 39% des personnes ont du mal à le métaboliser. Or, un lien a été établi entre l'accumulation d'acide folique non métabolisé et le cancer.

Tous les compléments contenant de la vitamine B12 ne se valent pas. (...) Le type de vitamine B12 que je recommande, c'est la méthylcobalamine.

Soit dit en passant, la plupart des produits à base de grains raffinés comme les céréales, le pain et les barres de céréales sont fortifiés à l'acide folique. Raison

de plus pour vous d'éviter cette supplémentation. En revanche...

Si vous avez plus de 50 ans ou que vous êtes végétalien, c'est indispensable

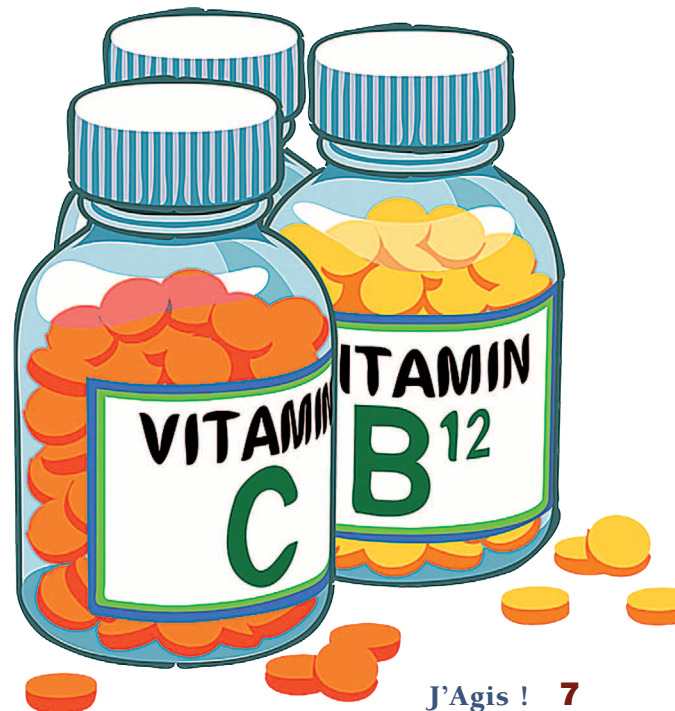
Pratiquement tout le monde devrait envisager de consommer de la vitamine B12. **Des recherches indiquent que 40% des adultes ont de faibles niveaux de vitamine B12, et que ces statistiques s'accroissent avec l'âge.**

On trouve énormément de vitamines B12 dans

la **viande rouge**. Mais pour l'absorber, votre estomac doit avoir assez d'acide et sécréter suffisamment de **facteur intrinsèque** – un composé à base de glucides et de protéines.

Avec l'âge, les niveaux d'acide et de facteur intrinsèque présents dans l'estomac diminuent, ce qui pose un gros problème de **carence** en vitamine B12. La plupart des personnes âgées prennent également des médicaments afin de réduire l'acidité de l'estomac, ce qui accroît ce risque de carence.

Aux États-Unis, l'*Institute of Medicine* préconise que **tout adulte de plus de 50 ans prenne de la vitamine B12 ou bien consomme des fruits de mer qui en contiennent**. Et si vous êtes végétalien (si vous ne



consommez aucune denrée animale, pas même des œufs et du lait), **il faut absolument** prendre des compléments contenant de la vitamine B12 puisqu'on ne la trouve pas de façon naturelle dans les plantes.

Bien que les carences en vitamine B12 soient à ce point répandues, nombre de médecins n'en contrôlent pas régulièrement le taux dans le sang. Pour ne rien arranger, alors même que la norme se situe entre 200 et 900 pg/ml, il est possible de souffrir des symptômes de carence en vitamine B12 tout en restant à l'intérieur de cette norme.

En dehors d'un taux élevé d'homocystéine, les autres symptômes liés à une carence en vitamine B12 comprennent la fatigue, des problèmes neurologiques, une mauvaise mémoire et des troubles de l'humeur.

Et pour que votre cœur, votre cerveau et vos nerfs se portent bien, il est indispensable d'avoir un taux suffisant de vitamine B12.



Si les **crustacés** et le **foie des animaux** constituent d'excellentes sources d'alimentation complète, beaucoup ne les apprécient pas, ou n'y ont pas accès de façon régulière.

Un taux élevé d'homocystéine est aussi dangereux pour votre santé cardiaque que le tabagisme

L'homocystéine **déchire les parois des artères** et expliquerait l'artériosclérose provoquée par les efforts fournis par le corps en vue de réparer les dégâts produits sur ces couches internes. Des plaques -- semblables, en gros, à des croûtes sur des plaies -- s'accumulent à mesure qu'elles colmatent les lésions. Les artères rétrécissent et se raidissent, ce qui augmente la pression sanguine. A long terme, elles coagulent et éclatent, provoquant des AVC et des infarctus.

Pour la plupart d'entre nous, même les moins de 50 ans et ceux qui consomment des denrées animales régulièrement, **prendre des compléments alimentaires demeure la meilleure solution.**

Choisissez bien votre vitamine B12

Tous les compléments alimentaires ne se valent pas.

Il existe deux principaux types de compléments alimentaires contenant de la vitamine B12 : la cyanocobalamine et la méthylcobalamine.

La cyanocobalamine, c'est la molécule B12 rattachée à la molécule de **cyanide**. Les fabricants de compléments alimentaires apprécient cette forme car elle est peu coûteuse et qu'elle se conserve à température ambiante. Toutefois, tant que les deux molécules demeurent liées, elles sont totalement inactives dans le corps. La molécule de cyanide doit être retirée afin que la vitamine B12 soit active.

Même s'il n'existe aucune étude démontrant catégoriquement que le volume de cyanide provenant de ce type de vitamine B12 est nocif, **pourquoi courir ce risque** et faire subir à votre corps un processus de transformation de plus alors que de meilleures solutions sont disponibles ?

Le type de vitamine B12 que je recommande, c'est la **méthylcobalamine**. Elle est **conçue pour être bioactive et ne nécessite donc aucune transformation**. En prenant de la vitamine B12

sous forme de méthylcobalamine, votre corps peut s'en servir pour maintenir votre taux d'homocystéine à un niveau peu élevé.

Il est également fondamental de prendre en compte le système selon lequel ils sont administrés : gélule, liquide ou comprimé sublingual (sous la langue). Nous avons expliqué plus haut que de nombreuses personnes de 50 ans et plus souffrent de carences en vitamine B12 par manque d'acidité dans l'estomac et de facteur intrinsèque permettant de l'absorber. **Les absorptions sous forme liquide et par gélule exigent cette acidité.**

Le comprimé sublingual, lui, n'exige pas de digestion et favorise l'absorption par le corps de la vitamine B12 : cela peut être 10 fois plus efficace qu'une gélule. Le comprimé sublingual se dissout et est absorbé rapidement via les muqueuses de votre bouche. Il n'est donc pas nécessaire de boire de l'eau pour l'accompagner, ce qui est encore plus pratique !

Jasmine LeMaster est journaliste spécialisée dans les domaines de la santé et de l'assurance qualité, au sein de *J'Agis!* ainsi qu'aux États-Unis. Elle fait partie de l'équipe de recherche des Publications Agora.
