

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, reflecting the surrounding environment. The middle ground shows a small village with several houses nestled among trees with vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and red. In the background, majestic mountains rise, some with patches of snow or light-colored rock, under a sky with soft, wispy clouds. The overall lighting is warm and golden, suggesting a sunrise or sunset.

# Conférence – témoignage

*La retraite – recette facile*

Par Richard Mamie

# Richard Mamie

*66 ans en août 2026*

---

- Marié – 3 enfants – 2 petits-enfants
- Domicilié à La Neuveville depuis 1987, auparavant 5 ans dans la vallée de Tavannes. Grandi et scolarité à Bassecourt
- Expert en finances et controlling, dernier emploi responsable administration HEP-BEJUNE. Auparavant 27 ans chez frigemo (groupe fenaco)
- Conseiller général de La Neuveville - parti des Verts (deuxième législature)
- Connu pour mon engagement associatif surtout dans le domaine du sport. J'ai créé et présidé la Course des Pavés



# Quel genre de retraité-e êtes ou serez-vous ?

1



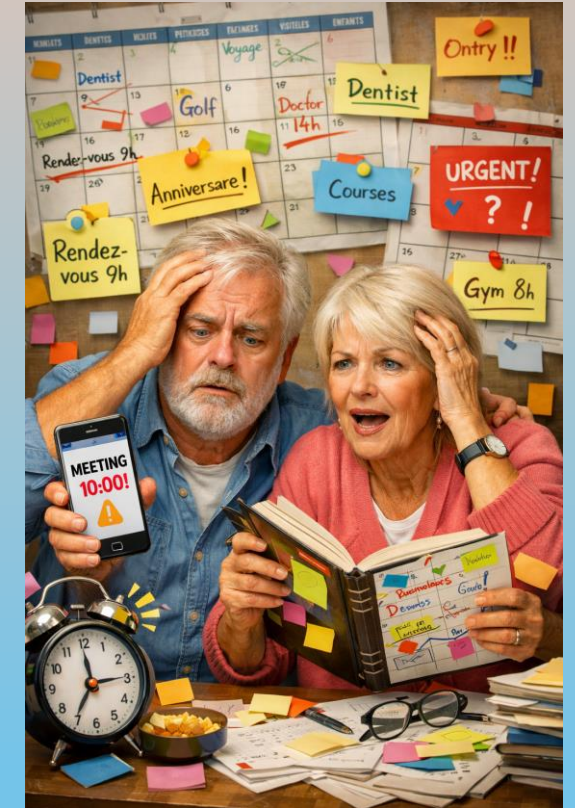
2



3



4



## **Alors comment se passe cette retraite ? (pot pourri)**

1 On ne fait pas tout ce que l'on s'est imaginé

2 La retraite ce n'est pas des vacances

3 On prend plus de temps pour faire (bien) les choses

4 Malgré des agendas souvent bien chargés, il y a des moments de blues

5 Les pauses cafés avec les collègues pendant lesquelles on «refait le le match» et les élections peuvent manquer

6 Il y a plusieurs étapes de retraite qu'il faudra gérer +/- chacune en soi

7 Il y a autant de genre de retraites que de retraités-s

# Un peu de philosophie à deux balles

**Vos parents à l'époque, vos professeurs, éventuellement vos officiers, vos cheffes et chefs, voilà près de 65 ans que l'on vous dit ce que vous devez faire et pour quand.**

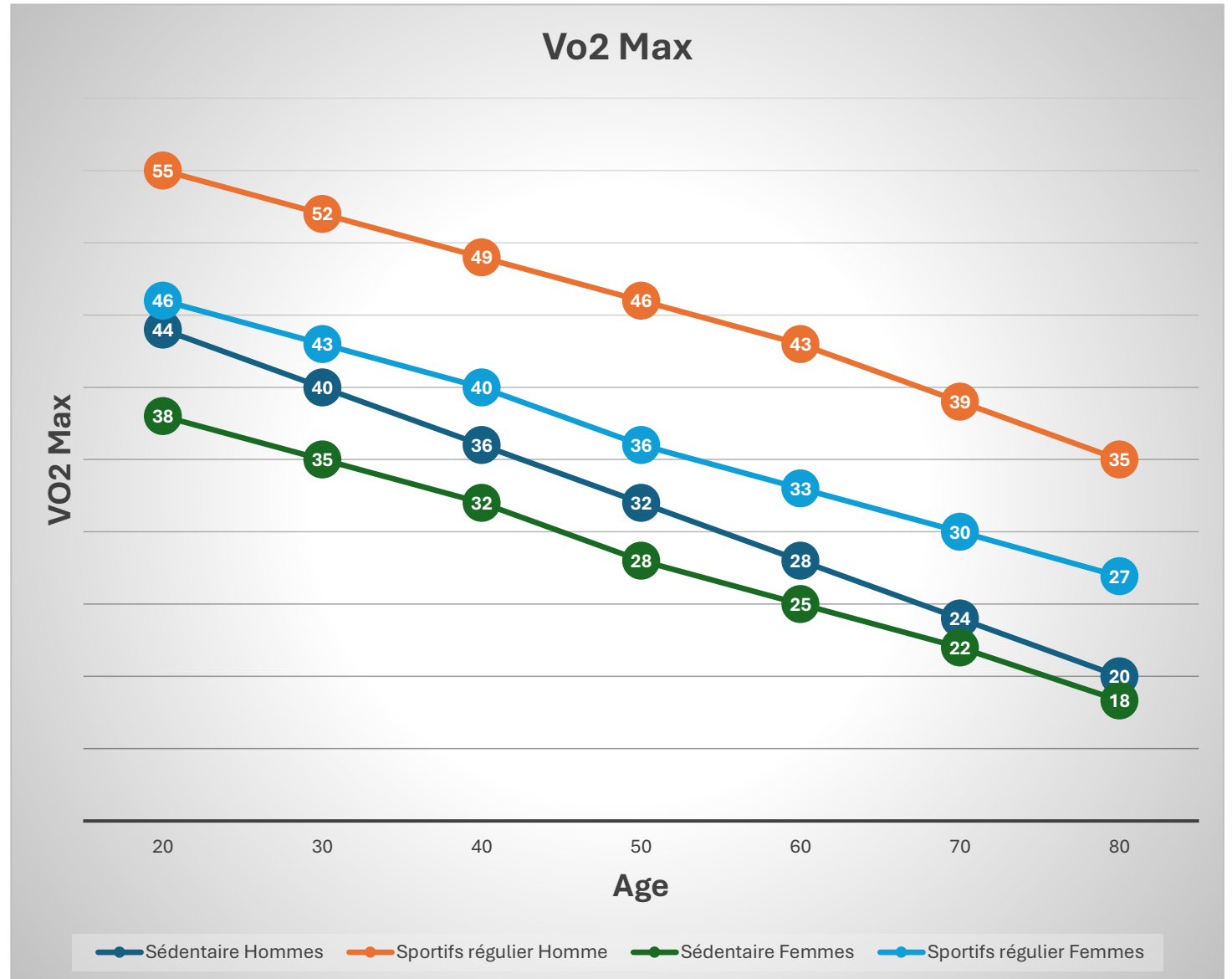
**Et voilà que d'un coup, les journées sont plutôt dégagées. Cette liberté, à priori est formidable et elle peut l'être. Toutefois elle se gère et s'organise et je vous conseille d'y être attentifs.**



A man with white hair, wearing a red t-shirt and black shorts, is running on a dirt path. He is smiling and looking towards the camera. The path is surrounded by autumn foliage and a wooden fence on the left. In the background, there is a calm lake reflecting the surrounding mountains and a small village. The mountains are rugged and have patches of snow on their peaks. The overall scene is bright and scenic, suggesting a peaceful outdoor environment.

# Le sport

- 
- Le VO<sub>2</sub>max est un indicateur majeur de la santé et de la longévité.
  - Le déclin lié à l'âge est réel, mais **fortement modulé par l'activité physique**.
  - Les personnes actives conservent une meilleure endurance, une meilleure mobilité et une meilleure qualité de vie.
  - Les bénéfices apparaissent même en commençant l'activité **après 40 ou 50 ans**.



# Quels sports pratiquer à la retraite ?

## Sport no 1 bouger dans la journée

Le plus évident est d'intégrer le mouvement dans son quotidien :

- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Aller à pied, respectivement à vélo pour les distances raisonnables
- Faire son nombre de pas journalier
- Faire son bureau debout (bureau amovible)
- Faire le ménage





# Déplacements courts en voiture – Suisse (OFS / ARE, 2021)

---

---

Type de déplacement	Distance	Part des trajets	Part effectuée en voiture
<b>Très courts</b>	< 1 km	≈ 20 %	≈ 40 %
<b>Courts</b>	1–5 km	≈ 30 %	≈ 60 %
<b>Moyens</b>	5–10 km	≈ 20 %	≈ 75 %
<b>Longs</b>	> 10 km	≈ 30 %	≈ 85 %

---

# Sport no 2 la marche à pied, la randonnée

---



# Sport no 3

## le vélo

Electrique ou non  
Et attention, les reflexes ne  
sont plus ceux de l'époque

---



## Autres sports à mon avis indiqués

Le parcours Vita, variante Fitness

La Natation, gym aquatique

L'aviron

L'escalade

Les sports d'hiver : rando, ski de fonds, ski de piste

La danse (de salon ou pas)

Yoga, pilates

Nordic Walking, jogging





# Le bénévolat – le travail

## **Chacune et chacun estime pour elle et lui le temps qu'il passera ou non au service des autres et de la société pendant sa retraite**

Il est parfois possible de continuer un petit travail rétribué en fonction de ses compétences

Souvent la garde de petits-enfants constituent un certain engagement

Le bénévolat «classique»

Pro Senectute (visites, aides administratives et fiscales, livraison de repas, tutorat scolaire, culture, sport, ateliers numériques, soutiens linguistiques),

La Croix rouge

Pronatura – Parc Chasseral, offrir ses services à des agriculteurs

En vrac : bénévolat.ch (national) et ses antennes régionales (benevol-be.ch, benevolat-jura.ch, benevolat-ne.ch)

## **Statistiques officielles sur le bénévolat en Suisse (2025)**

30 à 35% de la population s'engage dans une association ou une organisation (bénévolat formel)

40 à 45 % de la population s'engage de manière non institutionnel (entraide, voisinage)

Evolution stable depuis 20 ans (idées reçues, le bénévolat est en baisse)

Les retraités sont les plus actifs

Domaine : Social, culture, sport, environnement

Motivations : se sentir utile, maintenir un réseau social, transmettre ses compétences, contribuer à la cohésion sociale

Dans le Grand Chasseral, pas de statistiques officielles mais le tissu associatif très dense laisse à penser à un engagement général en-dessus des chiffres CH

# Les finances



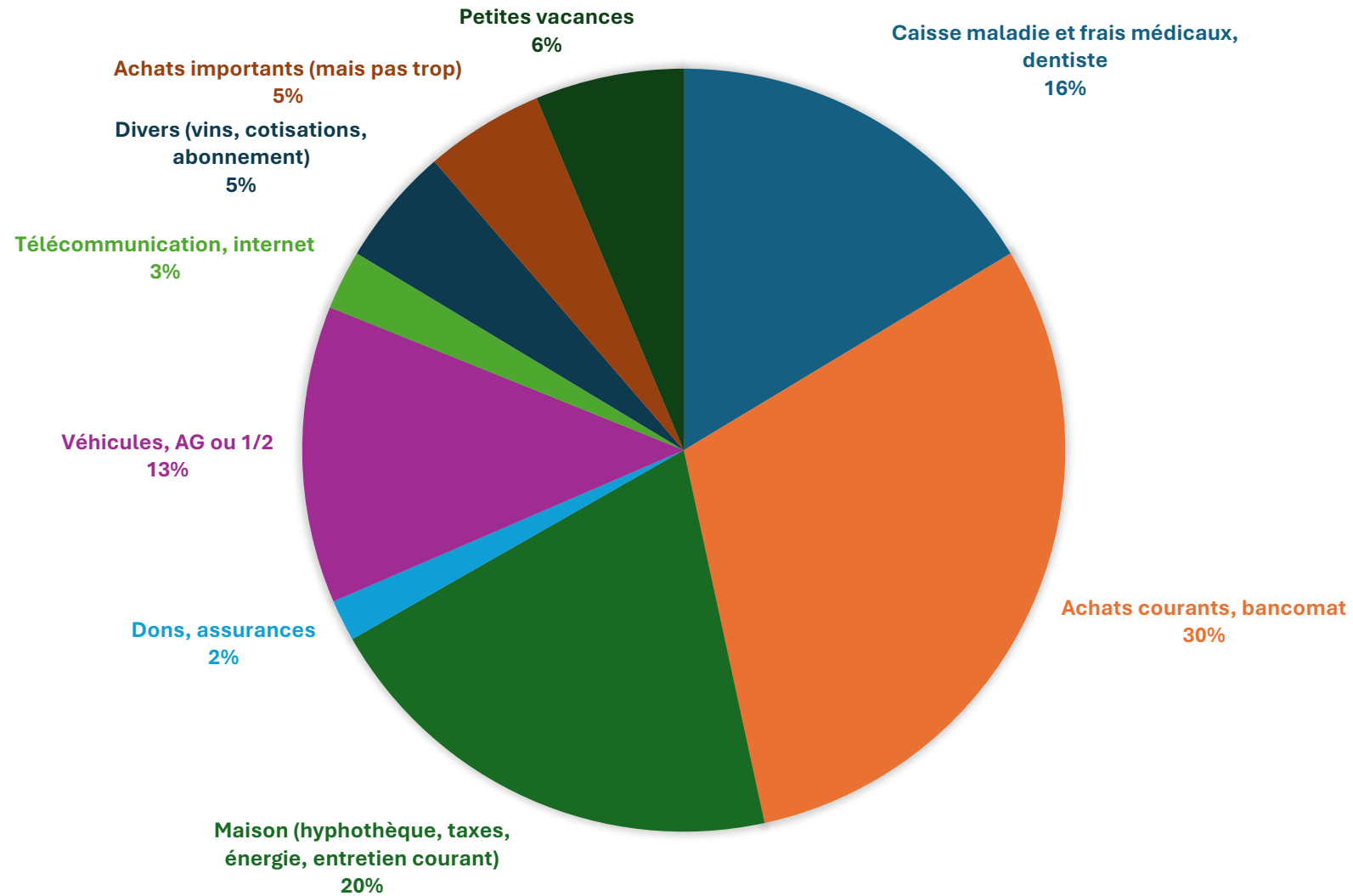
**La période de retraite est pour la plupart d'entre nous synonyme de réduction du niveau de vie**

**Avec le paradoxe à avoir en en-tête : vous aurez plus de temps pour dépenser de l'argent. Les petits cafés et restau à gauche et à droite finissent par représenter pas mal de sous**

**Beaucoup d'entre vous auront à trancher la fameuse question «rente ou capital». Voici la méthode de calcul que j'ai utilisé**

**Postulat : les retraités ont des héritiers directs**

## DÉPENSES INDISPENSABLES



**Du montant annuel obtenu, supposons 40'000, vous divisez par 80 et vous faites X 100 pour considérer les impôts sur le revenu. Donc dans cet exemple, vous aurez besoin de 50'000 de rentes pour ne pas prendre dans votre fortune pour assurer les dépenses incompressibles**

**Si vous êtes à l'aise avec Excel, vous pouvez faire ce calcul pour les 20 ou 30 années à venir, en indexant par exemple les dépenses courantes de 1% par année et les frais de caisse maladie de et les frais médicaux de 4% par année.**

**Astuces : pour contrôler votre budget en cours sans devoir additionner les tickets de caisse, par exemple vous payez vos dépenses courantes avec une carte de débit et les exceptionnels par carte de crédit ou sur des comptes différents**

**Une fois le montant de vos dépenses incompressibles déterminées, vous déterminez ainsi votre besoin en rente et si il reste quelque chose à prendre en Caisse de Pension, vous le prenez en capital. Ce dernier peut être placé en ayant en tête la règle immuable des marchés boursiers «plus ça rapporte, plus c'est risqué».**



**Et donc, comment réduire les dépenses ???**

**La réduction la plus importante est en principe le montant d'impôts. Mais attention, les frais de déplacement ne seront plus déductibles**

## **Mobilité**

- le nombre de véhicules, réduire le nombre de km, véhicules plus petit, partager les trajets, abonnements seniors des TP**
- les chèques REKA**
- les CFF accorde des rabais substantielles sur le AG**
- cartes journalières**
- Billets dégriffés**

# **Achats**

- plus de temps pour réfléchir aux offres, pour comparer aussi sur le web
- cuisiner plus des produits de saison partiellement au lieu du bistro. Mieux planifier les repas (pour éviter de jeter). Profiter des actions (congélateurs)
- vos dépenses en vêtement se réduiront

## **Autres**

- **comparer les offres d'assurances (maladie)**
- **revoir ses abonnements (journaux, streaming, cloud, antivirus**
- **télécoms**
- **Electricité (led), chauffage, réglage du boiler**
- **entretenir au lieu de jeter**
- **cartes de réduction, bibliothèques, abo ciné2520**



# Les réseaux sociaux et l'IA

+  
○

# Les réseaux sociaux – pour occuper sa retraite ?

**Réseaux Sociaux & Retraite**  
Les + & Les -

Facebook	YouTube	Instagram
<b>LES +</b>	<b>LES +</b>	<b>LES -</b>
♥ Groupes d'entraide	♥ Vidéos conseils	♥ Publicités intrusives
♥ Partage d'infos	♥ Tutoriaux pratiques	♥ Contenus non vérifiés
♥ Retrouvailles amicales	♥ Activités pour seniors	♥ Addiction possible

Instagram	Twitter	Twitter
<b>LES +</b>	<b>LES +</b>	<b>LES -</b>
♥ Inspiration & Loisirs	♥ Infos aches	♥ Tensions & Trolls
♥ Photos de voyage	♥ Débats & Discussions	♥ Fake news virales
♥ Recettes & Bien-être	♥ Alertes retraite	♥ Messages polémiques

**Bien utiliser les réseaux sociaux pour la retraite**

Vous êtes certainement déjà plusieurs à les utiliser ... ou pas

En Suisse 81% de la population utilise au moins un réseau social régulièrement

Sur le principe vous aurez plus de temps pour vous y balader. Attention bien entendu au risque de dépendance

Les publications sont liées aux intérêts de vos amis. Des publications dérangeantes (assez rares à mon avis), peuvent être désactivées facilement

Je résumerais les réseaux sociaux par les nouvelles qui ne sont pas celles du monde ni celles de vos proches. Donc quelque chose au milieu

A titre personnel, surtout Facebook, aussi Instagram

Perso FB m'informe par exemple sur les conditions en skis de rando, sur des concerts, sur la politique, sur des performances sportives, de jolies photos de photographes animaliers, sur la technique de natation en vidéo, sur ce que font des amis qui publient, sur des régions qui m'intéressent



Réseau

Utilisateurs actifs  
mensuels (MAU)

Utilisateurs  
actifs  
quotidiens  
(DAU)



Position mondiale

**Facebook**

≈ 3,12 milliards

≈ 2,15 milliards

1<sup>er</sup>

**YouTube**

2,7 – 2,85 milliards

≈ 122 millions

2<sup>e</sup>

**Instagram**

2,7 – 3 milliards

≈ 2,2 milliards

3<sup>e</sup>

**Twitter (X)**

557 – 600 millions

≈ 250 millions

5<sup>e</sup>





## Réseau

Utilisateurs actifs  
mensuels

Part de la  
population  
suisse



**Facebook**

≈ 5,53 millions

~61 %

**Instagram**

≈ 4,20 millions

~46 %

**YouTube**

≈ 3,9 millions

~45 %

**Twitter (X)**

≈ 1,2 million

~14 %



Et le dernier slide de chapitre pour répéter la méfiance nécessaire dans la communication courriel, voire SMS

Si vous n'attendez rien, ne cliquez pas et d'ailleurs ne cliquez pratiquement jamais

Observez en particulièrement l'adresse courriel de l'expéditeur. Elle est souvent exotique



L'intelligence  
artificielle, je t'aime,  
moi non plus

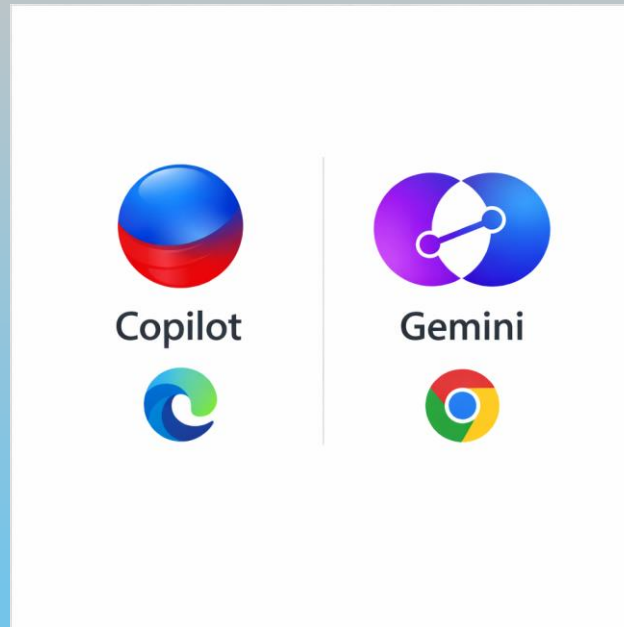
+  
○ ●



A titre personnel j'utilise l'IA principalement pour des questions informatiques

Elle m'aide aussi pour des questions plus générales et par exemple pour la présente présentation (mais elle n'a pas réalisé cette présentation, elle m'a aidé et a fabriqué certaines images)

Perso j'utilise Copilot de Microsoft. Gemini de Google est aussi bien cotés



Et bien sûr l'original Chat-GPT

Les informations données par l'IA doivent être souvent vérifiées, respectivement plausibilisées

Il faut savoir qu'il existe une grande quantité d'IA, chacune ayant ses spécialités (général, faire des images, fabriquer des codes informatiques. Attention bien sûr à celles spécialisées pour tenir compagnie aux personnes seules ou en quête de sociabilisation. Le club d'échecs est mieux indiqué pour ces situations

Inconvénients des IA, elles consomment beaucoup d'énergie. Chaque requête mobilise des serveurs GPU très énergivore. Les géants américains investissent dans des centres de données alimentés par des énergie renouvelables mais la croissance de l'IA reste un défi pour la neutralité carbone



# Les voyages

Bien entendu la question des voyages se pose avec pertinence. Les voyages font souvent partie des projets des nouveaux retraités

Sous forme de voyages courts, de séjours culturels, d'excursions locales et de road-trips flexibles

Me concernant, mon épouse et moi, avons des projets de voyages en vélo en semi-autonomie et un gros voyage en Inde et au Népal de 3 mois pour la fin de cette année

Voyages en vélo déjà effectué ces deux dernières années, jusqu'à Ulm en 2024 et Karlsruhe en 2025

Les voyages à vélo sont agréables. Nous avons constaté que d'une manière générale, les cyclistes étaient mieux respectés dans nos pays voisins que chez nous. Les infrastructures, la signalisation et les places pour les cyclistes sont mieux adaptées

Beaucoup d'apps existent; la plus connue est l'EuroVélo qui propose des itinéraires à travers l'Europe à vélo

Euroroute.com  
propose 17  
itinéraires à travers  
l'Europe

Par exemple la  
Suisse est traversée  
par la Via Romea  
(Francigena), 7 pays,  
21 sites de  
l'Unesco, 20  
cathédrales,  
3'250km  
De Calais à Brindisi

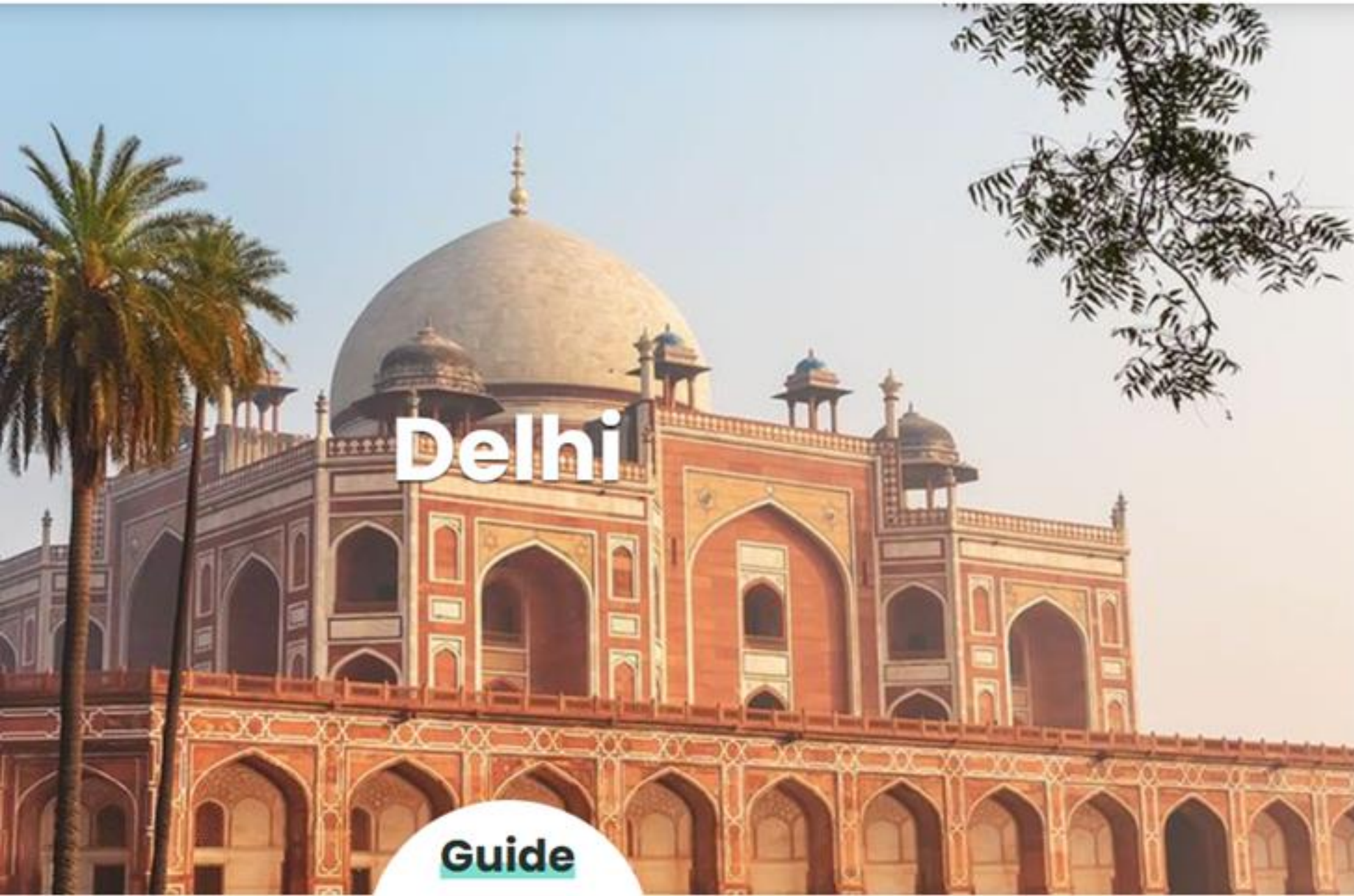


## **Autres plans**

Les itinéraires de SuisseMobile

A pied : la Via alpina (Vaduz-Montreux) 390km, 20 à 30 jours

En vélo : la route des Grandes Alpes, du Léman à la méditerranée, 720km



# Delhi

Guide

**LE ROUTARD**

**INDE DU NORD**  
Delhi, Rajasthan  
et vallée du Gange

2024  
2025

ACHETER LE GUIDE



Avec mon épouse, nous avons déjà voyagé pendant six mois en Amérique du Sud, avant d'avoir nos enfants. Perso plus tôt, j'avais déjà voyagé en Inde et au Népal pendant 3 mois. Avec nos enfants, nous avons visité presque toutes les capitales européennes

Sur le principe, nous voyageons sans recours à une agence. Nous partons de l'idée que la préparation du voyage en fait partie

Ceci tout en sachant que les probabilités de «galère», de temps bêtement perdu et de passer à côté d'endroits à visiter absolument est plus importante

De plus, le voyage «à son compte» n'est pas toujours le plus avantageux

Concernant notre prochain voyage en Indes :

Documentation au départ (Internet, guide du Routard et autres guides)

La Langue


Les démarches administratives, visas parfois nécessaires en plus dans certaines régions

La santé, les vaccins, le contrôle dentaire avant de partir

Les assurances

Qui s'occupera de vos engagements pendant votre absence, que pourrez-vous régler à distance

Déroulé du voyage : départ début octobre en train jusqu'à Istanbul, puis vol Istanbul – Dehli et retour de Mumbai à Zürich. Pas d'autres réservations sur place, sinon les deux premières nuits à Dehli



La famille – les amis

+  
o

Ce chapitre est bien entendu presque le plus important mais aussi celui sur lequel les conseils sont les plus difficiles à donner

o

- Quelques observations :**
- vos relations professionnelles disparaîtront vraisemblablement peu à peu
  - vous aurez + de temps pour revoir des personnes, approfondir des liens
  - notre important tissu associatif est bien entendu favorable aux bonnes relations
  - nous consacrerons plus de temps aux personnes âgées et à celles souffrant de solitude
- o

# La cuisine – l'alimentation



La retraite offre du temps.  
En consacrer à la cuisine est  
un investissement pertinent

Attention à la discipline pour  
éviter de faire grimper le  
compteur de la balance. Les  
petites faims de 10h00 et de  
16h00 se combent mieux avec  
un fruit plutôt qu'un croissant et  
des gâteaux. Il y a des exceptions  
bien entendu

**Vive la Santé!**

**Calmez-vous!  
Calmez-vous!**

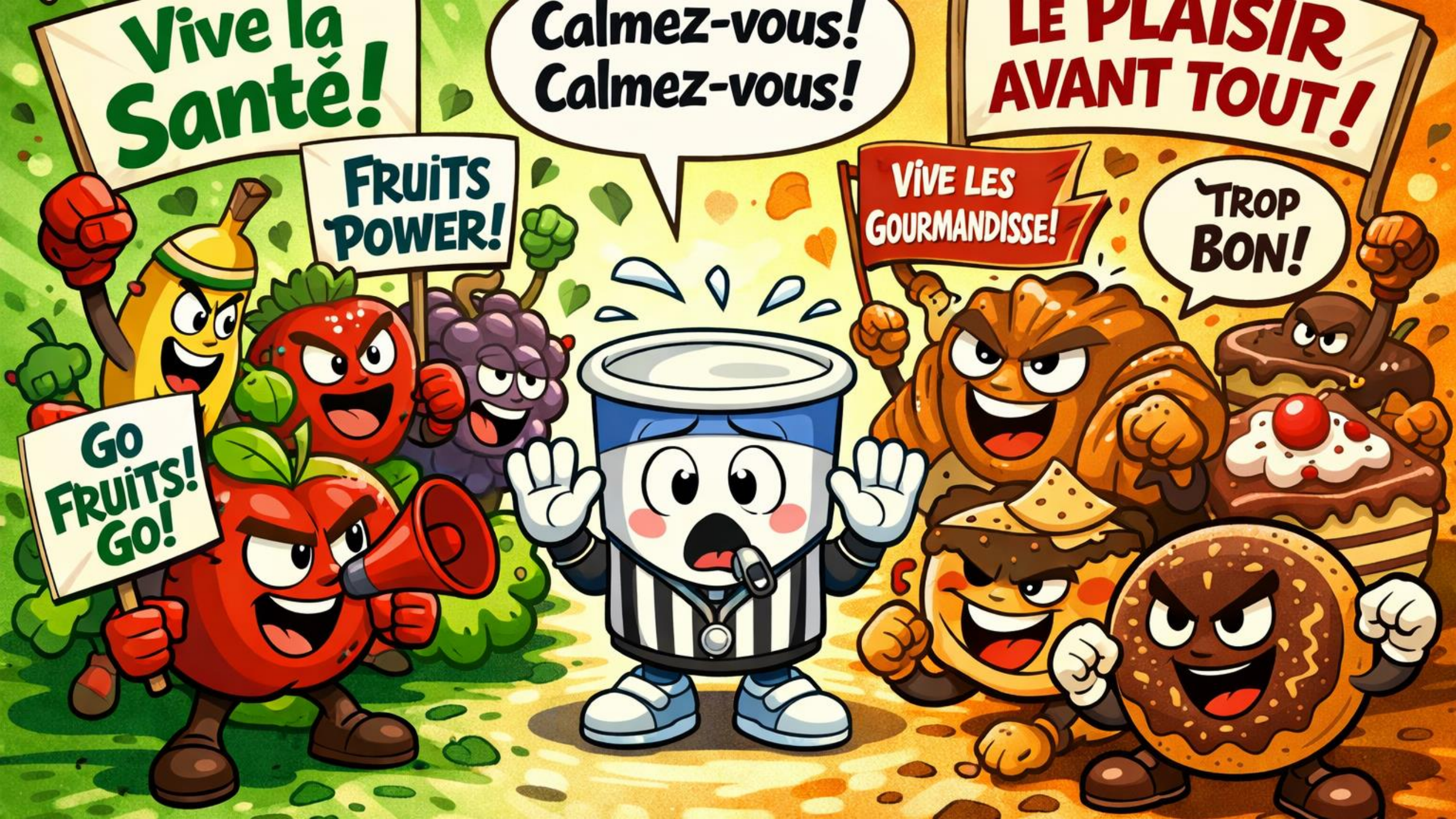
**LE PLAISIR  
AVANT TOUT!**

**FRUITS  
POWER!**

**VIVE LES  
GOURMANDISSE!**

**TROP  
BON!**

**GO  
FRUITS!  
GO!**



An elderly woman with short, wavy white hair is sitting cross-legged on a brown patterned yoga mat in a lush garden. She is wearing a light green long-sleeved top and reddish-brown pants. Her right arm is raised and bent at the elbow, with her hand resting on her head, while her left hand rests on the mat. She has a serene expression with her eyes closed. The background is filled with various flowers, including pink and white blooms, and green foliage, all bathed in soft, warm light. The text "La santé" is overlaid in the center of the image.

**La santé**

+  
o •

# Sinon quoi d'autres

+  
• o



Parlare Italiano!

STRATÉGIE

A scenic landscape at sunset. In the foreground, there are terraced vineyards with rows of grapevines. A small village with several houses is nestled in the middle ground. A large lake reflects the golden light of the setting sun, which is positioned behind a range of mountains. A flock of birds is flying across the sky above the sun. The overall atmosphere is peaceful and serene.

# Conclusions

A scenic landscape at sunset. The sun is low on the horizon, casting a golden glow over the scene. In the foreground, there are terraced vineyards with rows of grapevines. A small village with several houses is nestled in the middle ground. A large lake is visible in the background, reflecting the sunset. The sky is a mix of orange and yellow, with a few birds flying in the distance.

*Merci pour votre attention*