

## ACOMPTE D'IMPÔT À LA SOURCE, MODE D'EMPLOI

### **DOSSIER**

AIDES À LA RÉNOVATION :  
QUOI DE NOUVEAU  
EN 2019 ?

### **ORGANISATION**

LES BONS PLANS  
POUR BRAVER L'HIVER





Florence Sarrat  
Directeur Gestion Privée

Ce premier édito accompagne l'arrivée de cette nouvelle année avec enthousiasme !

Ces images d'ampoules choisies pour ouvrir ce premier numéro reflètent ce que nous sommes et illustrent ce que nous faisons en terme de gestion.

Une ampoule est notamment constituée d'un culot et il faut reconnaître qu'il en faut pour entreprendre. Il en a certainement fallu aussi, au moins de l'audace, pour nous sélectionner alors que notre société n'avait pas un an d'existence. **IDAM est effectivement le produit d'une énergie nouvelle.**

**L'ampoule est aussi souvent associée aux idées : « ID » deux lettres que l'on retrouve dans notre nom, avec pour ambition la volonté d'être lumineuses !**

Enfin, à l'intérieur de chacune de ces ampoules, on observe un filament particulier, symbole d'une entreprise qui grandit, et c'est aussi ce que nous faisons en matière de gestion : sélectionner les PME qui deviendront peut-être les grandes entreprises de demain et vous accompagner en toute indépendance dans une sélection objective en architecture ouverte de supports correspondants à vos besoins.

IDAM est née au sein d'un groupe indépendant qui existe depuis 2000 et aujourd'hui organisé autour de 3 pôles. La recherche sur les PME-ETI avec l'analyse financière d'IDMidCaps et l'analyse crédit dédiée à la dette privée avec NotaBene Corporate constitue le pôle historique, le socle de notre groupe. Le deuxième pilier est notre pôle média créé avec **toutsurmesfinances.com**, un site d'information en ligne qui s'adresse à l'épargnant au sujet de ses finances personnelles et de la gestion de son patrimoine. Enfin le petit dernier, le troisième pilier a été bâti grâce à la création du pôle de gestion d'actifs avec IDAM qui réalise une forme de synthèse et de prolongement de la stratégie de notre groupe en réunissant deux composantes essentielles du financement de l'économie, les PME et l'épargne.

Chez IDAM, nous faisons de la gestion collective en actions Small et Midcaps cotées - compte tenu de la stratégie que nous avons choisie, on ne trouvera probablement pas chez nous avant longtemps un fonds de dette émergente en devise locale ou une stratégie smart bêta ! Nous laissons volontiers cela à d'autres qui le font avec talent et notre mission consiste alors à les identifier pour vous.

Notre gestion privée s'adresse à une clientèle qui recherche une approche mixte renforçant la flexibilité et la réactivité, en croisant les idées extérieures avec nos propres convictions.

L'esprit IDAM a vocation à éclairer pour vous le monde de la gestion.

Le plus important c'est que le filament dure longtemps, sans se rompre et produise une lumière croissante !

Nos équipes y travaillent tous les jours.

**Merci pour votre confiance et bonne lecture de votre nouveau magazine !**

à la une



**ACOMPTE D'IMPÔT À LA SOURCE**  
MODE D'EMPLOI

Dans quelles conditions le prélèvement à la source s'applique-t-il aux revenus des non-salariés, revenus fonciers, pensions alimentaires ? En l'absence de tiers collecteur, ces revenus font l'objet d'un prépaiement sur le compte bancaire appelé acompte contemporain, prélèvements sociaux inclus. Comment fonctionne l'acompte d'impôt à la source.

→ page 3

dossier



**AIDES À LA RÉNOVATION**  
QUOI DE NOUVEAU EN 2019 ?

Crédit d'impôt de transition énergétique, éco-PTZ, prime énergie : les aides proposées par l'État pour aider les Français à effectuer des travaux de rénovation énergétique, et à faire par la même occasion des économies, sont encore légion cette année. Mais elles connaissent quelques modifications notaires.

→ page 6

lifestyle



**ORGANISATION**  
LES BONS PLANS POUR BRAVER L'HIVER

Jours encore courts, températures flirtant avec le zéro, virus en pleine forme et ensoleillement souvent minimal. L'hiver est souvent rude pour le moral et la santé. Il est cependant possible de pallier ces difficultés en choisissant une alimentation adaptée ou en ayant recours aux méthodes naturelles pour booster nos défenses immunitaires.

→ page 9

**vosre patrimoine**

→ page 11





*à la une*

# ACOMPTE D'IMPÔT À LA SOURCE, MODE D'EMPLOI

Depuis janvier, les revenus sans tiers collecteur d'impôt font l'objet d'un prélèvement à la source sur le compte bancaire. Ce nouveau mode de paiement de l'impôt est un acompte calculé à partir de la dernière déclaration de revenus. Qui est concerné ? Comment le moduler ?

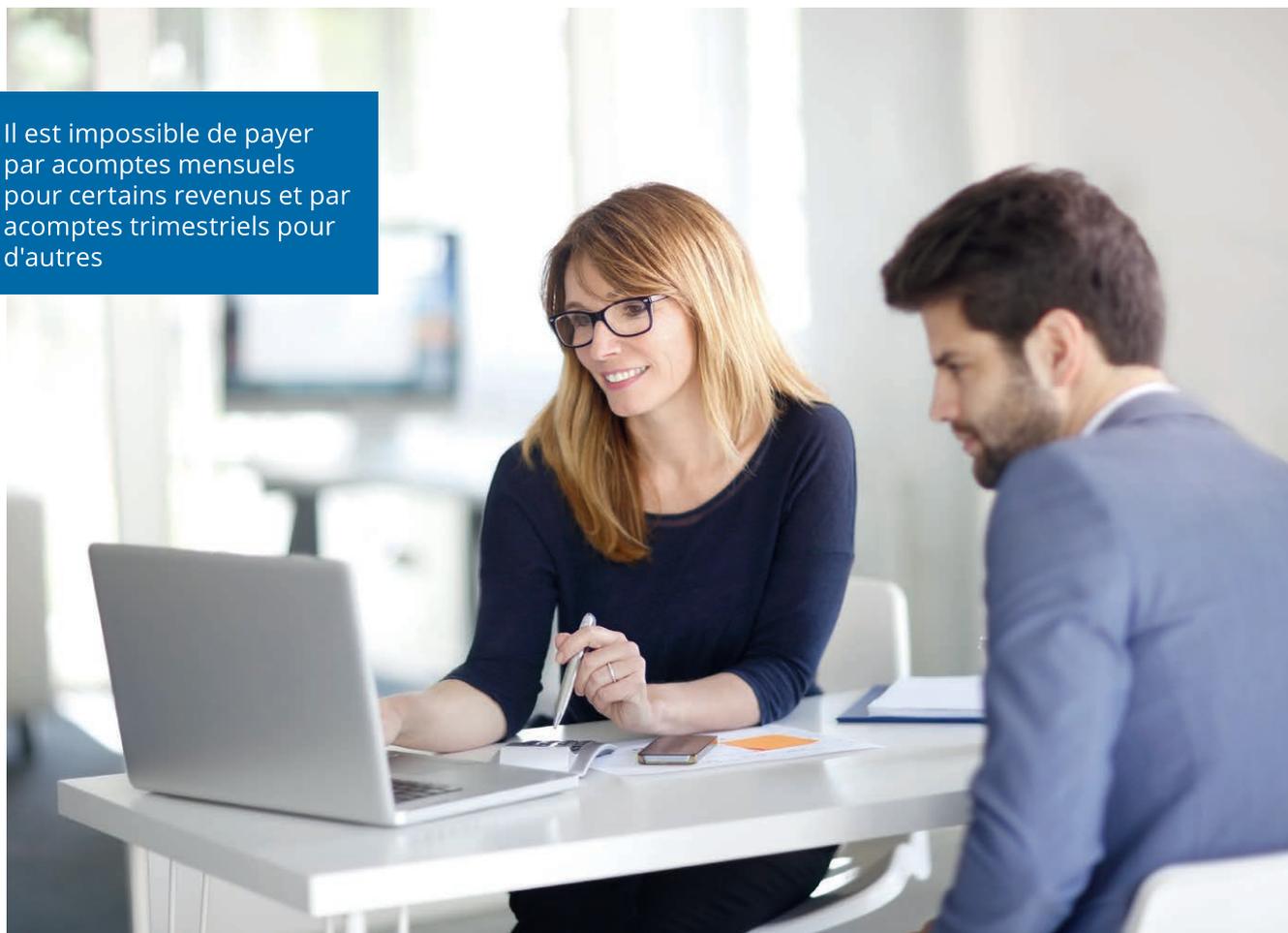
Le prélèvement à la source ne s'applique pas de la même façon pour tous les revenus. En l'absence de tiers collecteur d'impôt pour le compte de l'État (employeur, caisse de retraite...), impossible de procéder à une retenue de la somme à reverser au Trésor public. D'où la mise en place d'un nouveau mode de paiement par acomptes dans le cadre du prélèvement à la source. Le prélèvement correspondant est alors opéré directement sur le

compte bancaire personnel du contribuable.

Le montant de l'acompte contemporain d'impôt à la source tient compte de l'ensemble des revenus du foyer fiscal. Il est calculé à partir du taux de prélèvement à la source déterminé par l'administration fiscale applicable à l'ensemble des revenus du foyer fiscal. Son montant a été communiqué dans le dernier avis d'imposition.



Il est impossible de payer par acomptes mensuels pour certains revenus et par acomptes trimestriels pour d'autres



L'acompte de prélèvement à la source vise les revenus suivants :

- revenus fonciers (micro-foncier compris)
- revenus des travailleurs indépendants : bénéfices industriels et commerciaux (BIC), bénéfices non commerciaux (BNC) et bénéfices agricoles (BA)
- rémunération de gérants de sociétés (article 62 du CGI), gérants majoritaires de SARL compris
- pensions alimentaires reçues
- rentes viagères à titre onéreux
- revenus de source étrangère.

### PRÉLÈVEMENT 12 MOIS SUR 12

Par défaut, l'acompte contemporain est un prélèvement mensuel, effectué 12 mois sur 12 (et non sur 10 mois comme dans l'ancien système de mensualisation du paiement) sur le compte en banque. La date du prélèvement est le 15 du mois, sauf s'il s'agit d'un samedi, d'un dimanche ou d'un jour férié.

En règle générale, le premier acompte contemporain d'impôt à la source est intervenu le mardi 15 janvier 2019.

Le montant de ce prélèvement mensuel peut changer en cours d'année : étant calculé sur la base de la dernière déclaration de revenus, il fait l'objet d'une

**« En cas de hausse anticipée des revenus sur l'année en cours, il est possible de moduler à la hausse le montant de son acompte ».**

mise à jour chaque année pour l'échéance mensuelle de septembre à partir des derniers revenus connus de l'administration fiscale. Ainsi, l'acompte sera modifié pour l'échéance du 15 septembre 2019 en fonction des revenus de 2018.

Il existe un calendrier de versement dérogatoire : si le contribuable le désire, il peut opter pour un versement tous les trimestres. Cette option est ouverte à tous les revenus sans tiers collecteur d'impôt et doit être exercée au plus tard le 30 septembre de chaque année pour application au 1er janvier de l'année qui suit.

À noter : pour l'ensemble de l'année 2019, à l'occasion de l'entrée en vigueur du prélèvement à la source, seuls les contribuables ayant opté pour l'acompte trimestriel au plus tard le 10 décembre 2018 (délai exceptionnel) peuvent y prétendre pour l'année 2019.

L'option pour le paiement par acomptes trimestriels s'applique à tous les acomptes du foyer, y compris ceux concernant les revenus du conjoint marié ou pacsé. Par conséquent, il est impossible de payer par acomptes mensuels pour

certaines revenus et par acomptes trimestriels pour d'autres.



## ACOMPTE SUR LES PRÉLÈVEMENTS SOCIAUX

L'acompte contemporain du prélèvement à la source ne concerne pas uniquement l'impôt sur le revenu : il vise aussi les prélèvements sociaux (pour lesquels les contrats de mensualisation ou de prélèvement à l'échéance existant dans l'ancien système de recouvrement de l'impôt ont été annulés automatiquement au 31 décembre 2018).

L'acompte sur les prélèvements sociaux concerne ainsi :

- les rentes viagères à titre onéreux
- les revenus fonciers
- les revenus de location meublée non professionnelle (LMNP) dans le cadre d'un acompte au titre des BIC
- certains revenus de professions non salariées non soumis à contributions sociales par les Urssaf.

Le taux global des prélèvements sociaux atteint 17,2%, dont (taux 2019) :

- contribution sociale généralisée (CSG) au taux de 9,2%
- contribution au remboursement de la dette sociale (CRDS) au taux de 0,5%
- prélèvement de solidarité au taux de 7,5%.

## MODULER L'ACOMPTE D'IMPÔT À LA SOURCE

Dans l'application « Gérer mon prélèvement à la source » au sein de l'espace particulier sur Impots.gouv.fr, il est possible d'agir sur ses acomptes d'impôt à la source. Les actions suivantes sont possibles en ligne : créer un acompte, augmenter son montant, le supprimer, ou encore reporter une échéance (jusqu'à trois échéances mensuelles ou une échéance trimestrielle par an) en cas de creux de trésorerie.

En revanche, la diminution du montant de l'acompte est impossible dans l'outil de gestion des acomptes. Pour moduler sa valeur à la baisse, il faut procéder à une actualisation du taux de prélèvement à la source, qui se répercutera ensuite sur le montant de l'acompte.

À noter : toutes ces opérations sont également possibles dans un centre des impôts ou au numéro de téléphone de téléphone dédié (0 809 401 401, non surtaxé).

En cas de hausse anticipée des revenus sur l'année en cours, il est possible de moduler à la hausse le montant de son acompte. C'est le seul moyen de lisser la charge de l'impôt, en lieu et place du paiement du solde d'impôt au mois de septembre de l'année suivante (en septembre 2020 pour les revenus 2019). L'opération peut être répétée lorsqu'on perçoit plusieurs sources de revenus, acompte catégoriel par acompte catégoriel.

En cas d'arrêt d'une location nue ou meublée, d'interruption de perception d'une pension alimentaire ou de fin d'activité libérale ou non salariée, il est possible de supprimer le versement de l'acompte. La demande de suppression s'effectue en ligne dans la rubrique « Gérer vos acomptes » de la page « Gérer mon prélèvement à la source ».

La suppression ne s'effectue pas globalement, mais acompte catégoriel par acompte catégoriel lorsqu'on dispose de plusieurs sources de revenus soumis à l'acompte.

La modification n'est pas effective de suite : pour une prise en compte dès le mois suivant, il faut s'y prendre en début de mois, par exemple début mars 2019 pour une prise en compte au mois d'avril.■

## Auto-entrepreneurs : acompte ou non ?

Soumis à l'impôt sur le revenu dans les catégories des bénéficiaires industriels et commerciaux (micro-BIC) ou des bénéficiaires non commerciaux (micro-BNC), les auto-entrepreneurs sont en principe, comme les autres travailleurs indépendants, soumis à un acompte d'impôt, aussi appelé acompte contemporain. Mais ce principe ne s'applique pas à tous les auto-entrepreneurs.

Sur option, un auto-entrepreneur peut payer un impôt proportionnel au chiffre d'affaires qu'il dégage, sans application du barème de l'impôt : c'est le versement libératoire de l'impôt sur le revenu. Dans ce cas, le prélèvement à la source ne s'applique pas et le paiement de l'impôt intervient au même moment que celui des cotisations sociales, mensuellement ou trimestriellement. Dès lors, le paiement de l'impôt sur les revenus correspondants est définitif : ce versement est libératoire de l'impôt sur le revenu, sans régularisation l'année suivante à la suite du remplissage de la déclaration de revenus.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, un auto-entrepreneur dispose donc de deux possibilités pour payer son impôt sur le revenu : soit l'acompte d'impôt à la

source, soit le versement libératoire de l'impôt sur le revenu. Cette dernière option est accessible sous conditions de ressources auprès de l'Urssaf.

Comment le montant de l'acompte est-il calculé pour un auto-entrepreneur ? Il est déterminé par le fisc en appliquant le taux de prélèvement à la source au chiffre d'affaires ou aux recettes après abattement. Le résultat est ensuite divisé par 12, le prélèvement à la source étant étalé sur les 12 mois de l'année. La formule de calcul est la suivante : montant de l'acompte = taux de prélèvement à la source x CA net après abattement / 12.

L'acompte de prélèvement à la source est calculé :  
- à partir des revenus BIC ou BNC 2017 pour la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 août 2019  
- à partir des revenus BIC ou BNC 2018 pour la période du 1<sup>er</sup> septembre 2019 au 31 août 2020  
- à partir des revenus BIC ou BNC 2019 pour la période du 1<sup>er</sup> septembre 2020 au 31 août 2021, etc.

Le montant de l'acompte pour la période courant du 1<sup>er</sup> janvier au 31 août 2019 a donc été calculé à partir des revenus 2017 (micro-BIC ou micro-BNC).

dossier

# AIDES À LA RÉNOVATION QUOI DE NOUVEAU EN 2019 ?

Crédit d'impôt de transition énergétique, éco-PTZ, prime énergie : les aides proposées par l'État pour aider les Français à effectuer des travaux de rénovation énergétique, et à faire par la même occasion des économies, sont encore légion cette année. Mais elles connaissent quelques modifications notoires.

La loi de finances pour 2019, publiée au Journal officiel le 30 décembre 2018, a fait évoluer certaines subventions accordées par l'État aux particuliers pour les aider à financer la rénovation énergétique de leur logement. Extension du crédit d'impôt, simplification du dispositif du prêt à taux zéro, ouverture à tous les foyers de la prime énergie : autant de changements qui devraient les inciter à se lancer dans des travaux susceptibles de leur faire économiser de l'argent.

## L'AIDE FISCALE À LA RÉNOVATION ÉTENDUE

Arrivé à échéance le 31 décembre 2018, le Crédit d'impôt pour la transition énergétique (CITE) a une nouvelle fois été prolongé d'un an. En attendant

sa transformation en prime, probablement dès 2020. Cette aide fiscale, sans conditions de ressources, a connu cette fois quelques modifications. Certes le CITE finance toujours 30% du montant des travaux de rénovation énergétique engagés entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2019 par le propriétaire, le locataire ou l'occupant à titre gratuit d'une résidence principale achevée depuis plus de deux ans. Mais les dépenses engagées au titre des coûts de main-d'œuvre associées à l'installation d'équipements de chauffage qui utilisent des énergies renouvelables sont désormais éligibles au CITE. Tout comme les dépenses initiées durant cette même période au titre des frais de main-d'œuvre de la dépose d'une cuve au fioul, qui ouvrent droit à un taux de 50%.

Les chaudières à très haute performance énergétique acquises durant l'année 2019 sont le seul modèle de ce type d'équipement de chauffage à bénéficier d'un crédit de 30%, dans la limite d'un plafond fixé par arrêté. L'acquisition de chaudières alimentées au fioul n'entre pas dans le dispositif. Autre innovation : les fenêtres, évincées du dispositif par le gouvernement depuis l'été dernier, entrent de nouveau dans le champ d'application du CITE. Cela concerne le remplacement de parois en simple vitrage en double vitrage. Le crédit d'impôt est cependant moins généreux qu'auparavant puisqu'il s'élève à 15% (uniquement sur les dépenses relatives au matériel) et est plafonné à 100 euros d'aide par fenêtre. Pour un même logement, le montant des dépenses ouvrant droit au crédit d'impôt ne peut dépasser, sur une période de cinq années, la somme de 8.000 euros pour une personne seule et à 16.000 euros pour un couple (qui n'effectue qu'une seule déclaration de revenus, c'est-à-dire marié ou pacsé). La somme est majorée de 400 euros par personne à charge supplémentaire (200 euros par enfant en cas de résidence alternée). Précision importante : le CITE n'est pas pris en compte dans le taux de retenue à la source appliqué depuis la mise en place du prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu, le 1<sup>er</sup> janvier dernier. Considéré comme occasionnel, il n'a pas été non plus concerné par le versement de l'acompte de 60% des réductions d'impôt accordé par l'État aux particuliers le 15 janvier dernier.

**« Il n'est plus nécessaire d'effectuer un 'bouquet de travaux' pour accéder à l'éco-prêt à taux zéro ».**

### L'ÉCO-PTZ SIMPLIFIÉ

L'éco-prêt à taux zéro, qui permet aux propriétaires (occupants ou aux bailleurs) d'une résidence principale de financer jusqu'à 30.000 euros de travaux d'économie d'énergie par logement, a pour sa part été reconduit jusqu'au 31 décembre 2021.

La durée d'emprunt de l'éco-prêt à taux zéro s'allonge à 15 ans

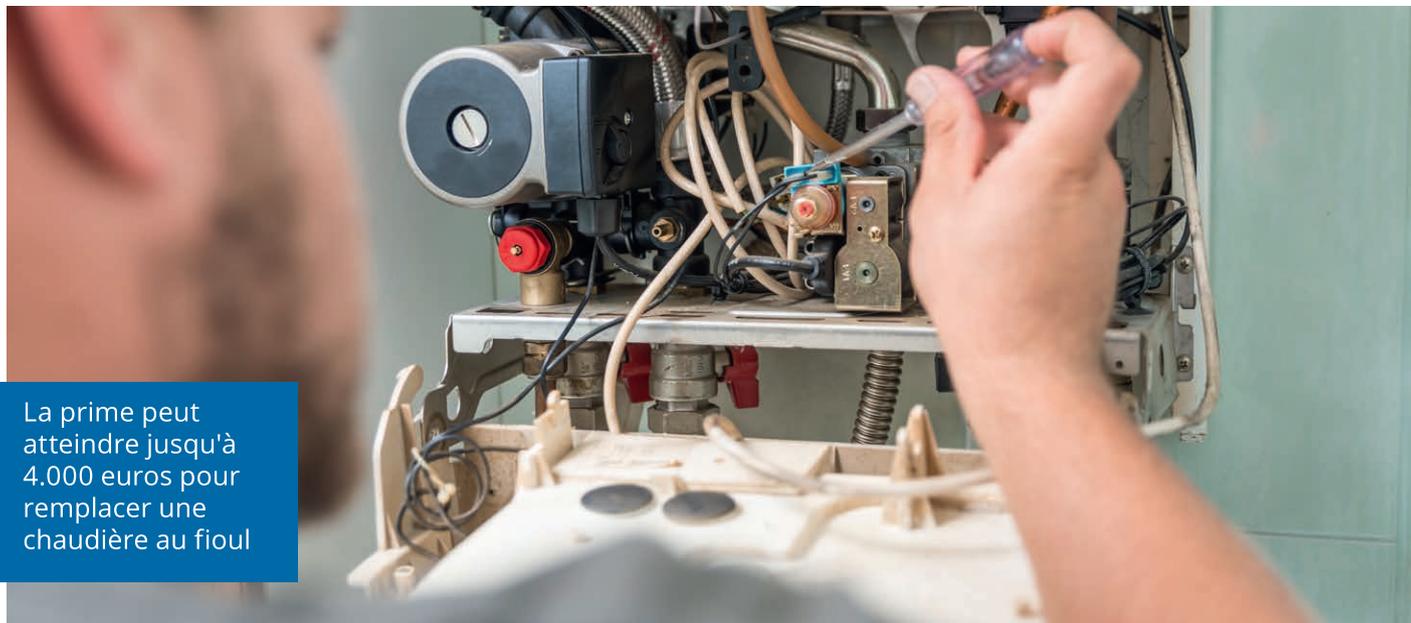


Le dispositif, toujours accordé sans conditions de ressources, a été remanié et simplifié. Cela passe d'abord par la suppression de l'obligation de réaliser un « bouquet de travaux » pour bénéficier de cette avance remboursable sans intérêts. Dès le 1<sup>er</sup> mars prochain, l'État ouvrira l'obtention de l'éco-PTZ au mono-lot. Il suffira de prévoir un seul chantier parmi ceux-ci qui sont éligibles (l'isolation de la toiture et des murs, la mise en place d'un chauffage fonctionnant avec une énergie renouvelable, etc.). D'autres évolutions sont attendues à

compter du 1<sup>er</sup> juillet prochain, comme l'éligibilité à l'éco-prêt à taux zéro des logements achevés depuis plus de deux ans. Pour l'heure, leur construction doit être antérieure au 1<sup>er</sup> janvier 1990 pour la métropole et au 1<sup>er</sup> mai 2010 pour l'Outre-mer. Par ailleurs, et dans un souci d'alignement du régime de l'éco-PTZ sur le CITE, la durée d'emprunt va être uniformisée à quinze ans, quel que soit le nombre de travaux financés. Il est enfin prévu que le dispositif soit étendu aux travaux d'isolation des planchers bas, déjà inclus dans le crédit d'impôt.

## Cas pratique

Un contribuable marié perçoit une subvention de 6.000 euros pour la réalisation de travaux d'un montant total de 10.550 euros TTC (10.000 euros HT), dont 4.745,50 euros TTC (4.500 euros HT) au titre de l'acquisition d'une chaudière gaz à très haute performance. Sa base du crédit d'impôt est égale à la différence entre le prix d'acquisition TTC de la chaudière et la quote-part de la subvention correspondant à cet équipement. Elle s'élève donc à 2.045,50 euros, soit 4.745,50 euros - (6.000 euros x 4.500 / 10.000).



La prime peut atteindre jusqu'à 4.000 euros pour remplacer une chaudière au fioul

## LA PRIME ÉNERGIE OUVERTE À TOUS

Lancé en février 2017 par l'État, le « Coup de pouce économie d'énergie » fait peau neuve. Jusque-là réservée aux foyers modestes et très modestes, la nouvelle prime énergie est désormais ouverte à tous les particuliers (propriétaires ou locataires), quels que soient leurs revenus, qui désirent effectuer des travaux d'isolation thermique (des combles ou des toitures) et de chauffage (remplacement d'une chaudière au fioul, au gaz ou au charbon) dans leur résidence principale ou secondaire. Le dispositif est ouvert jusqu'au 31 décembre 2020. Le montant de la prime est variable. Il dépend non seulement du lieu d'habitation où les travaux sont effectués (Île-de-France ou hors Île-de-France), mais aussi du nombre de personnes qui composent le foyer. Des bonifications sont appliquées, sous conditions de ressources, pour les ménages en situation de précarité énergétique qui souhaitent remplacer leur ancienne chaudière. Les primes qui leur sont accordées via le mécanisme des certificats d'économie d'énergie (CEE) peuvent ainsi atteindre 4.000 euros, contre 3.000 euros au maximum auparavant. Pour les plus aisés, le montant de l'aide peut atteindre 2.500 euros. C'est dans ce cadre que le gouvernement a lancé la prime à la conversion chaudière (voir encadré). Précision importante : il faut toujours impérativement faire sa demande de prime énergie avant la mise en route des travaux, lesquels doivent être réalisés par un professionnel portant la mention RGE (Reconnu garant de l'environnement). Une fois ceux-ci terminés, il faut renvoyer les factures, dans des délais impartis, au partenaire signataire des chartes « Coup de pouce chauffage » et/ou « Coup de pouce isolation » initialement choisi (il s'agit principalement des vendeurs d'énergie). La prime sera alors versée par virement, par chèque ou en déduction de la facture. Pour information, la prime énergie reste cumulable avec d'autres aides, comme le CITE, l'éco-prêt à taux zéro ou la TVA à taux réduit. ■

## *Des coups de pouce aussi pour les plus modestes*

### LE CHÈQUE ÉNERGIE AUGMENTÉ

Le chèque énergie permet aux foyers modestes de régler leurs factures d'énergie ou certains travaux de rénovation énergétique. Non seulement son bénéfice a été étendu à 5,8 millions de ménages (contre 3,6 millions en 2018), mais l'aide a été revalorisée en moyenne de 50 euros par rapport à l'an passé. Pour l'obtenir, le plafond de revenu fiscal de référence (RFR) est passé 7.700 euros à 10.700 euros pour une personne seule. Selon leurs revenus, les bénéficiaires percevront entre 48 et 277 euros.

### LA NOUVELLE OFFRE « CHAUDIÈRE À 1 EURO »

La prime à la conversion des chaudières s'adresse aux ménages modestes propriétaires de maison individuelle qui se chauffent au fioul. Les moins aisés peuvent changer leur appareil en fin de vie en déboursant un euro symbolique. Pour les autres, ce sera quelques centaines d'euros. Pour ce faire, l'État a noué un partenariat avec quatre fournisseurs (EDF, Engie, Total et Effy) qui prennent en charge les démarches administratives (recherche des aides, prise de contact avec les installateurs) et l'avance de trésorerie.





*lifestyle*

# ORGANISATION LES BONS PLANS POUR BRAVER L'HIVER

Comment passer l'hiver en échappant aux virus, baisses de moral et autres coups de froid qui menacent en cette saison ?

Jours encore très courts, températures flirtant avec le zéro, virus en pleine forme et ensoleillement souvent minimal... L'hiver est souvent rude pour le moral et la santé. Il est cependant possible de pallier ces difficultés en choisissant une alimentation adaptée à cette saison, en misant sur l'exercice physique ou en ayant recours aux méthodes naturelles pour booster nos défenses immunitaires. Voici quelques conseils pour que les mois à venir ne riment pas avec grippe ou gastro.

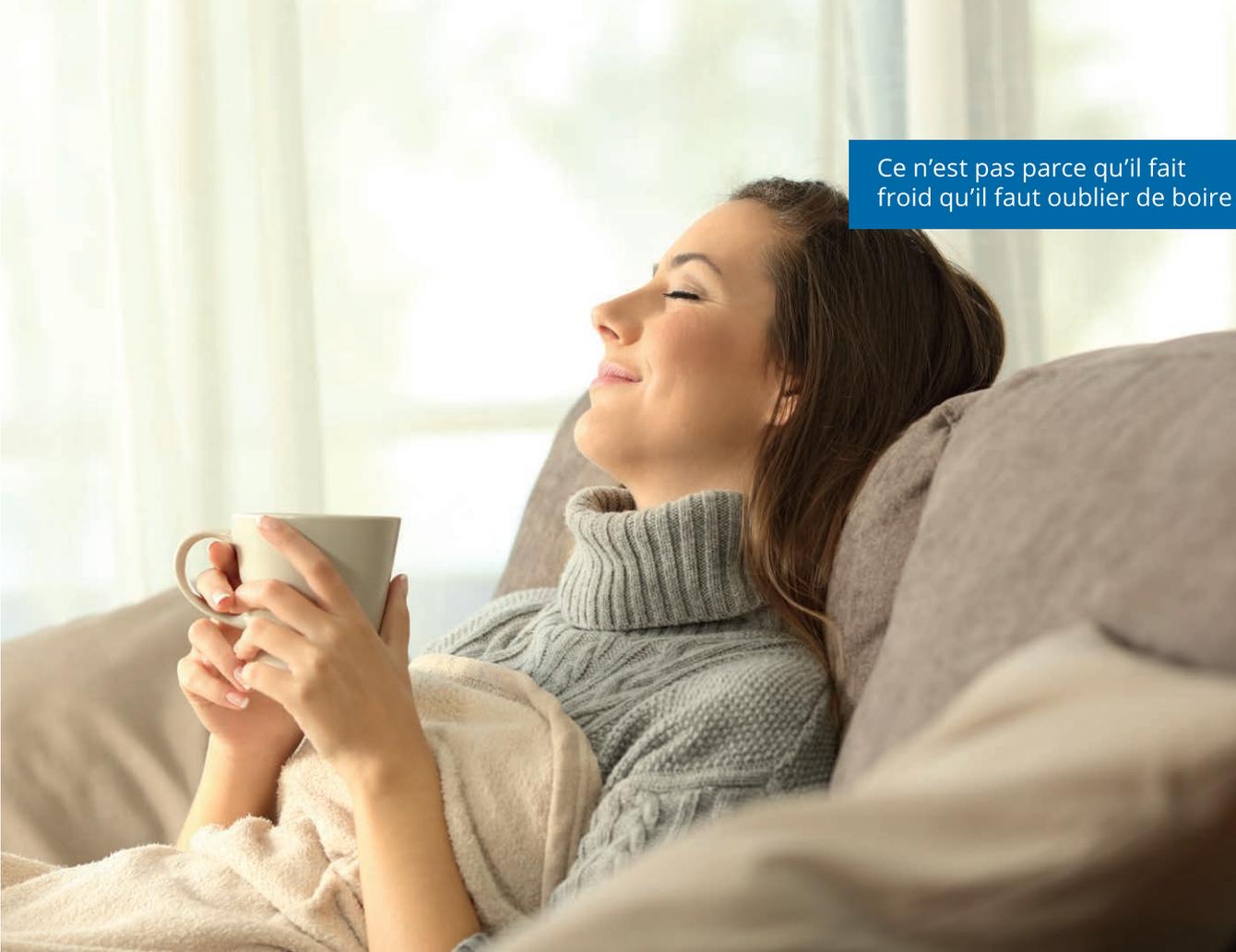
## ► PRENDRE L'AIR DÈS QUE POSSIBLE

En hiver, l'appel de la couette, du canapé ou, pour les plus chanceux, de la cheminée, est souvent le plus fort. Pourtant, rien de meilleur pour le moral et la santé que de marcher au grand air, qu'il vente ou qu'il pleuve. Certes les promenades sont plus agréables lorsque le soleil daigne se montrer. Mais d'une manière générale, parvenir à sortir vingt minutes par jour garantit une meilleure oxygénation de l'organisme. A *minima*, ouvrir grand les fenêtres un quart d'heure

par jour pour renouveler l'air de la maison permet aussi d'assainir l'atmosphère et de lutter contre la propagation des virus.

## ► NE PAS NÉGLIGER LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Certes les choux, les endives ou les pommes finissent par lasser et sont moins attrayants que leurs cousins d'été. Mais la nature étant bien faite, ils sont riches en sels minéraux, en vitamines et en acides aminés. Tous ces nutriments sont essentiels au bon fonctionnement de votre organisme. Les carottes et les betteraves sont ainsi bien pourvues en vitamine C, en bêta-carotène et en antioxydants. Ce sont des légumes précieux, car ils permettent de lutter contre le vieillissement. Les brocolis et les épinards contiennent de la lutéine, une molécule qui favorise la digestion. Ils ont également une bonne teneur en magnésium et en vitamine E. Les choux, gorgés d'acides aminés, apportent également un grand nombre de protéines. Ils sont donc conseillés en cas de régime végétarien.



Ce n'est pas parce qu'il fait froid qu'il faut oublier de boire

#### ► SOIGNER SON SOMMEIL

En hiver plus qu'en été, le sommeil est primordial. Le corps étant soumis aux écarts de température entre intérieur et extérieur et devant lutter contre les virus saisonniers, il a besoin d'un nombre suffisant d'heures de sommeil. Pour cela, il faut écouter les signaux envoyés par l'organisme. Lorsque les paupières se font lourdes, que les bâillements se succèdent, ne surtout pas s'acharner à terminer la série commencée ou toute autre tâche pouvant être remise au lendemain. Le train du sommeil passe souvent une seule fois, et le loucher est généralement une promesse d'insomnie. Penser à baisser un peu le chauffage dans la chambre pour maintenir une température de 19 degrés, idéale pour un endormissement rapide.

#### ► FAIRE UNE CURE D'HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont réputées pour leurs vertus médicinales. En hiver, l'aromathérapie peut-être une bonne solution pour booster et purifier son organisme. Auquel cas, les huiles d'eucalyptus, de romarin ou encore de lavande sont excellentes. En inhalation, en infusion ou à l'aide d'un diffuseur, à vous de choisir le mode de traitement !

#### ► S'HYDRATER

Ce n'est pas parce qu'il fait froid qu'il faut oublier de boire. Aux boissons fraîches de l'été, préférez les soupes et bouillons qui présentent en outre l'intérêt d'apporter des sels minéraux, ou les ti-

sanés dont l'effet apaisant favorise des nuits sereines.

#### ► SE FAIRE PLAISIR

Les longs mois d'hiver sont parfois synonymes de repli sur soi. Pourtant, le plaisir ne devrait pas être réservé aux soirées d'été ! Pourquoi ne pas se programmer un petit week-end en amoureux ou entre amis, à la campagne, au soleil, ou même tout simplement dans un hôtel près de chez soi, pour rompre la routine du quotidien ? Sans parler des sorties plus simples, comme un ciné, un concert, une pièce de théâtre ou un restaurant.

#### ► TRANSPIRER

Se dépenser permet de transpirer et d'éliminer les toxines, mais aussi de faire circuler la lymphe et le sang. Si pratiquer une activité sportive n'est pas possible, optez pour un hammam ou un sauna une fois par semaine.

#### ► MÉDITER

Evacuer le stress est indispensable lorsqu'on veut se prémunir des virus et bactéries, l'anxiété fragilisant aussi les défenses immunitaires. Tous les matins, prévoir cinq à dix minutes de méditation. Il suffit de s'asseoir en tailleur dans une pièce calme et, si possible, baignée de lumière, puis de respirer lentement, en chassant les pensées négatives. Un entraînement quotidien qui peut très vite devenir une hygiène de vie.

• **Impôts**

Seuil effectif d'imposition <small>personne seule sans enfant (revenus 2017 imposables en 2018)</small>		Plafonnement des niches fiscales	
revenu déclaré <b>16.571 €</b>	revenu net imposable <b>14.918 €</b>	<b>10.000 €</b>	<b>18.000 €</b>

• **Emploi**

<b>Smic : 10,03 €</b> <small>(Taux horaire brut au 1<sup>er</sup> janvier 2019)</small>	<b>Inflation : +1,2%</b> <small>Prix à la consommation (INSEE) hors tabac sur un an (janv. 2019)</small>
<b>RSA : 550,93 €</b> <small>(Revenu de Solidarité Active personne seule sans enfant)</small>	<b>Emploi : 9,1%</b> <small>Taux de chômage (BIT, France Métropolitaine) au 3<sup>ème</sup> trimestre 2018</small>

• **Épargne**

Livret A et Livret Bleu <small>(Depuis le 1<sup>er</sup> août 2015)</small>	
Taux de rémunération : <b>0,75%</b>	Plafond : <b>22.950 €</b>
PEL	PEA
Taux de rémunération : <b>1%</b> <small>(brut hors prime d'épargne) depuis le 1<sup>er</sup> août 2016</small>	Plafond : <b>150.000 €</b> <small>au 1<sup>er</sup> janvier 2014</small>
<b>Assurance vie : 1,80%</b> <small>(FFA) Rendement fonds euros (2017)</small>	

• **Retraite**

<b>Âge légal : 62 ans</b> <small>(ouverture du droit à pension si né(e) en 1955)</small>	
<b>Point retraite</b> <small>au 1<sup>er</sup> novembre 2018</small>	
<b>AGIRC : 0,4378 €</b>	<b>ARRCO : 1,2588 €</b>

• **Immobilier**

<b>Loyer : 129,03 points</b> <small>(+1,74%) Indice de référence (IRL) 4<sup>ème</sup> trimestre 2018</small>	<b>Loyer au m<sup>2</sup> : 12,7 €</b> <small>France entière (Clameur février 2018)</small>
Prix moyen des logements au m <sup>2</sup> <small>(décembre 2018 baromètre LPI-Seloger)</small>	
dans le neuf : <b>4.123 €</b>	dans l'ancien : <b>3.304 €</b>
Prix moyen du mètre carré à Paris : <b>10.009 €</b> <small>(déc. 2018 LPI-Seloger)</small>	
Taux d'emprunt sur 20 ans : <b>1,60%</b> <small>(4 février 2019 - Empruntis)</small>	

• **Taux d'intérêt légal** (1<sup>er</sup> semestre 2019)

Taux légal des créances des particuliers : <b>3,40%</b>	Taux légal des créances des professionnels : <b>0,86%</b>
---	---

• **Seuils de l'usure Prêts immobiliers**

Prêts à taux fixe : <b>2,79% (moins de 10 ans)</b> <b>2,83% (10 à 20 ans)</b> <b>3,01% (plus de 20 ans)</b>	Prêts à taux variable : <b>2,43%</b>
Prêts-relais : <b>3,24%</b>	

• **Seuils de l'usure Prêts à la consommation**

Montant inférieur à 3.000 € : <b>21,20%</b>
Montant compris entre 3.000 et 6.000 € : <b>12,49%</b>
Montant supérieur à 6.000 € : <b>5,96%</b>

# . IDAM



[www.id-am.fr](http://www.id-am.fr)

83, boulevard Malesherbes  
75008 PARIS  
Florence Sarrat  
+33 (0)1 80 48 80 36  
+33 (0)6 72 21 74 06  
fsarrat@id-am.fr

#### **Avertissement**

IDAM est une société de gestion de portefeuille agréée par l'AMF sous le n° GP-17000023, dont le siège social est sis au 83, Boulevard Malesherbes, 75008 Paris. Le Mag IDAM ne peut être reproduit, communiqué, ou publié, en totalité ou en partie, sans l'autorisation préalable et écrite de IDAM. Le Mag IDAM est un magazine d'informations générales. Il ne délivre ni conseil en investissement, ni sollicitation à la souscription de supports d'investissement, Il ne constitue en aucune manière un engagement contractuel ou pré-contractuel de la société IDAM. Le Mag IDAM n'a pas pour but de fournir et ne sert pas à fournir des conseils d'ordre comptable, juridique ou fiscal ou des recommandations d'investissement. Les informations ou analyses contenues dans ce document, notamment les informations chiffrées, sont issues en partie de sources externes considérées comme dignes de foi.