



je connais mon banquier je connais mon banquier

Protéger et rentabiliser sa situation patrimoniale

je connais mon banquier je connais mon banquier

Le conseil financier personnalisé
de votre banquier

je connais mon banquier je connais mon banquier



Introduction



Abraham Maslow (1908-1970)

Né à Brooklyn, New York, il était le fils aîné d'immigrants russes juifs qui se sont installés aux États-Unis. Il étudia à l'Université du Wisconsin où il obtint son doctorat de psychologie en 1934. Psychologue célèbre considéré comme l'un des principaux meneurs de l'approche humaniste, surtout connu pour son explication de la motivation par la pyramide des besoins qui lui est attribuée.

Afin de vous conseiller et de vous accompagner dans les grandes décisions financières de votre vie, la Banque Cantonale de Genève a développé une philosophie patrimoniale permettant à chacun d'équilibrer et d'harmoniser sa situation économique au gré de ses possibilités financières, en tenant compte de ses affinités, de ses étapes de vie et de ses projets personnels.

La mission principale de cette philosophie est de vous aider à construire, à protéger et à rentabiliser votre patrimoine, en prenant en compte tous les paramètres décisifs. Il s'agit d'une méthode très innovante et de grande utilité. Elle permet de faire de bonnes distinctions entre vos finances au jour le jour, votre sécurité à plus long terme et la gestion comme l'usage de votre fortune.

Ce document expose de manière succincte les préparatifs et les décisions à considérer pour réussir cet équilibre financier, à travers le regard expert de votre banquier.



La pyramide alimentaire suisse

Illustre les recommandations pour une alimentation équilibrée et s'adresse à des adultes en bonne santé. Elle montre de manière simple et compréhensible de quels aliments le corps a besoin, et dans quelles quantités. Une alimentation selon la pyramide alimentaire garantit un apport suffisant en énergie ainsi qu'en substances nutritives et protectrices. Elle favorise la santé et le bien-être et contribue à prévenir les maladies.

Sommaire

Introduction	3
Inventorier et mesurer actifs et dettes	5
Organiser et structurer son patrimoine	6
Conseil financier personnalisé	17
Surveiller et contrôler	18
Protéger ses actifs et réduire ses risques	18
Utiliser son patrimoine	20
Conclusion	23

Inventorier et mesurer actifs et dettes

En faisant sa déclaration fiscale, chacun effectue un inventaire annuel de son patrimoine financier.

Ce document, qui dans la plupart des cas devrait être soumis au regard d'un conseiller fiscal, est un excellent point de départ de la démarche d'inventaire dont il est question ici. Mais il convient de ne pas se limiter à l'aspect fiscal. Il faut, au contraire, envisager une vision prospective et globale de sa situation financière.

Prospective, afin que les objectifs de vie d'une personne soient le mieux adaptés à sa situation matérielle prévisible. Il s'agit ici de prendre un peu de temps et de répondre avec réalisme et lucidité à quelques questions d'ordre général:

- Quelle est ma situation familiale et comment pourrait-elle évoluer?
- Quel est mon plan de vie future?
- Ai-je intégré les questions successorales?

Et plus précisément, en fonction de chaque situation:

- Comment mon salaire peut-il évoluer?
- Quelle est la rémunération future que pourrait m'octroyer mon entreprise?
- Mon revenu total de prévoyance à l'âge de la retraite sera-t-il suffisant?

Organiser et structurer son patrimoine

La finance partage de nombreux points communs avec la science diététique. Les grandes interrogations, comme par exemple le régime alimentaire idéal, ne trouvent pas de réponse exacte.

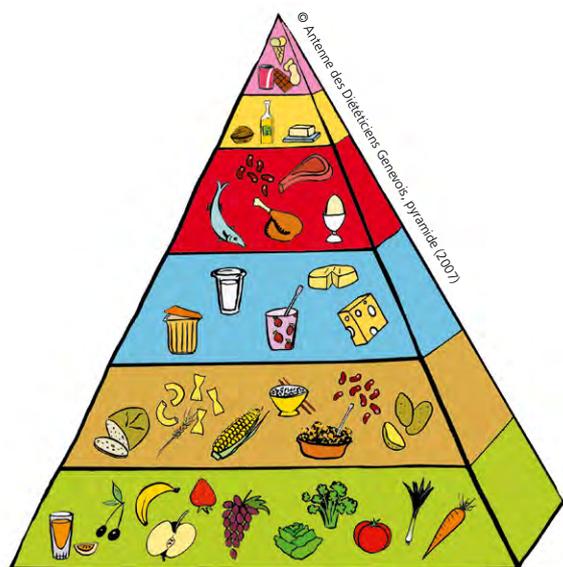
On identifie assez facilement les conséquences de comportements extrêmes (alcoolisme, obésité, anorexie, etc.), mais on ne sait pas bien conseiller les individus situés autour de, ou dans la norme. Des courants de pensée apparaissent et génèrent un mode alimentaire¹ qui sera bientôt remis en question par de nouvelles études.

La finance, comme la médecine, progresse. Elle construit sur des postulats assez solides un champ d'hypothèses et une pratique.

De même, organiser son patrimoine peut s'opérer à partir d'une schématisation et d'un algorithme. Par analogie à la diététique, nous avons opté pour une "pyramide financière", à l'instar de la pyramide alimentaire, qui guide de nombreuses familles dans le monde² en donnant des recommandations simples.

¹ On citera le régime faible calorie à la fois remarqué pour ses avantages et critiqué pour son absolutisme et ses conséquences sur certains sujets. Voir à ce sujet "Caloric restriction and ageing", Richard Weindruch, in "Eating to live", Scientific American reports, vol. 16, 2006

² La pyramide alimentaire fait l'objet de débats scientifiques "nourris", notamment aux USA. Bien qu'évoluant et se perfectionnant, ses principes fondamentaux ont survécu aux multiples révisions et réformes. Voir aussi "Rebuilding the food pyramid", W.C. Willett et M.J. Stampfer, in "Eating to live", Scientific American reports, vol. 16, 2006

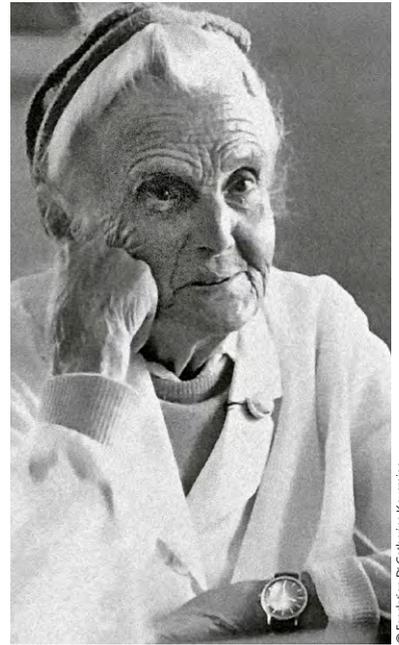


La pyramide de l'ADiGe

Fondée en 1994 sous l'impulsion de la création de Carrefour Prévention, l'Antenne des Diététicien(ne)s Genevois s'est constituée en association à but non lucratif en mars 1995. Sa pyramide a comme objectif principal de promouvoir une alimentation équilibrée et une activité physique régulière pour une meilleure qualité de vie au sein de la population genevoise.

Pyramide financière Check-up: niveau 2: légumes – cinq portions par jour, de types variés.





© Fondation D. Catherine Kousmine

D^r. C. Kousmine (1904-1992)

Catherine Kousmine, née à Hvalynsky, Russie, et décédée à Lutry, Suisse, était médecin et l'une des fondatrices de la médecine orthomoléculaire. Toute sa vie, elle a œuvré pour montrer qu'il existe une dépendance étroite entre notre état de santé et notre alimentation. Elle s'est notamment intéressée aux maladies suivantes: le cancer, la sclérose en plaques et la polyarthrite chronique évolutive.

La pyramide alimentaire: recommandations journalières

L'intérêt de la pyramide alimentaire tient au fait qu'elle représente un modèle d'alimentation saine. Elle permet de visualiser les différentes catégories d'aliments et de montrer les proportions souhaitables de chacune d'elles: les aliments figurant à la base sont quantitativement les plus représentés, les quantités diminuant au fur et à mesure que l'on s'élève. Un déséquilibre, surtout s'il se produit aux niveaux les plus bas, met en péril l'intégrité de tout l'édifice.

Cette pyramide n'est pas un modèle rigide mais un guide qui permet de choisir son équilibre alimentaire, adapté à son âge et à son activité. Elle incite à consommer une grande variété d'aliments de manière équilibrée pour obtenir la totalité des éléments nutritifs nécessaires à une bonne santé.

La pyramide financière: recommandations annuelles

Par analogie, pour obtenir une bonne santé financière, il est recommandé d'optimiser son patrimoine, en allouant à chaque étage de la pyramide les réserves nécessaires en francs pour atteindre cet équilibre financier.

De la même manière que pour la pyramide alimentaire, un déséquilibre, surtout s'il se produit à la base, met en péril l'intégrité de tout l'édifice, et donc sa stabilité financière.

Pour éviter cette situation, il faudrait tendre vers les principes suivants, dans l'ordre:

- Maintenir en tout temps des **liquidités** suffisantes;
- Construire une **épargne** de bon niveau permettant une mobilisation rapide de liquidités complémentaires (dépenses extraordinaires et investissements privés);
- Constituer une réserve financière de **prévoyance** confortable et fiscalement avantageuse (indépendance financière dès l'âge de la retraite et en cas d'incapacité de gain);
- Consacrer les moyens financiers restants à une stratégie de **placement** sûre et conforme à votre profil investisseur. Ce surplus d'épargne peut être investi régulièrement et de manière programmée (plan d'épargne en fonds) ou ponctuellement (mandat) dans une solution de placement sur mesure, en fonction du capital accumulé.

Enfin, pour ceux qui souhaitent étendre leur patrimoine par des **financements** hypothécaires ou garantis par des titres (crédit lombard), cette dimension doit être prise en compte dans le processus d'optimisation pyramidale. Ce volet de l'endettement personnel n'est pas détaillé dans ce document, mais sera pris en compte de manière approfondie par votre banquier.

Nous reprenons brièvement chacun des objectifs ci-dessus en indiquant les choix de la doctrine financière de la BCGE. Le modèle financier qui en résulte est la voie suggérée à nos clients pour atteindre chaque objectif de la pyramide.



Moyens liquides dans l'immédiat

Un compte privé³ permet d'enregistrer entrées et sorties avec sécurité et précision. Il est interrogeable ou gérable par internet et téléphone mobile et n'occasionne que très peu de frais.

Le compte privé représente une petite réserve afin d'effectuer ses paiements avec une grande flexibilité. Mais son total ne devrait pas excéder plus de deux salaires ou rentes mensuelles, son taux de rémunération étant très modeste. Le surplus accumulé doit plutôt être déposé sous forme d'épargne.

Epargne

Le terme d'épargne a perdu un peu de son prestige, concurrencé par des concepts liés à la prévoyance et au placement fortement soutenus par un marketing orienté sur les produits. Les consommateurs sont perplexes face à une terminologie confuse et à des instruments financiers dont il est difficile d'établir la nature fondamentale.

Or, l'épargne "pure" doit occuper une place de choix dans l'allocation pyramidale du patrimoine. Son but est de maintenir des liquidités:

- Facilement disponibles;
- Avec un risque d'investissement nul;
- Avec un rendement plus attractif que le compte de liquidités mentionné précédemment;
- Dans la devise de la future destination des fonds.

Un montant équivalent à trois ou quatre mois de salaires (ou rentes) constitue une norme moyenne que chacun peut adapter en fonction de ses projets.

La banque propose un programme de fidélité *Avantage service* qui permet d'obtenir des intérêts supplémentaires à des conditions intéressantes.

Prévoyance

A cet étage de l'édifice patrimonial, le regard se porte vers un horizon plus lointain. Alors qu'avec les avoirs liquides et l'épargne, on met en réserve des moyens en général réinvestis dans le train de la vie active, la prévoyance constitue le financement préventif et préalable à l'âge de la retraite ou, pour beaucoup, à l'âge d'une seconde vie active. Il est important de continuer à disposer, à l'âge de la retraite, d'un revenu substantiel permettant de maintenir le train de vie antérieur.

Le présent document ne traite pas en détail de ce domaine indispensable à une situation financière globale saine.

Il présente une certaine complexité et il est nécessaire d'obtenir un conseil en prévoyance personnalisé. Différents éléments (objectifs personnels, niveau de revenu, fortune existante, profil de risque, aspect fiscal, expectative d'héritage, etc.) doivent être soigneusement inventoriés et précisés à l'aide de listes de contrôle et, dans la plupart des cas, de logiciels de simulation. Il s'agira de connaître les revenus déjà disponibles dans le 1^{er} pilier (AVS) et le 2^e pilier (prévoyance professionnelle), afin de définir ce qui peut et doit être complété pour parvenir à une couverture de prévoyance idéale. On compte parmi les différentes options à disposition pour combler efficacement les lacunes à la retraite, la mise en place, le plus tôt possible, d'un plan d'épargne fonds prévoyance dans le cadre du 3^e pilier.

Placements

Le placement de la fortune mobilière occupe le haut de la pyramide, une fois que les nécessités de base (liquidités, épargne et prévoyance) sont bien traitées et optimisées, les éléments restants peuvent faire l'objet d'une stratégie de placement adaptée au profil investisseur.

Mais avant d'arrêter une stratégie, il convient à nouveau de revenir à son plan de vie et de s'interroger sur la destination de ce capital, le moment, probable ou non, de sa consommation ou de son transfert, la manière de le consommer ou encore le degré de risque que l'on est prêt à assumer.

C'est bien un processus itératif qui doit permettre de définir la meilleure stratégie de placement. Il est indispensable que celle-ci corresponde aux paramètres particuliers de chaque personne. C'est donc à travers un entretien ciblé et documenté avec votre banquier que cette détermination des buts, des actions et, finalement, du choix de la stratégie pourront s'effectuer sans perte de temps et avec la meilleure efficacité.

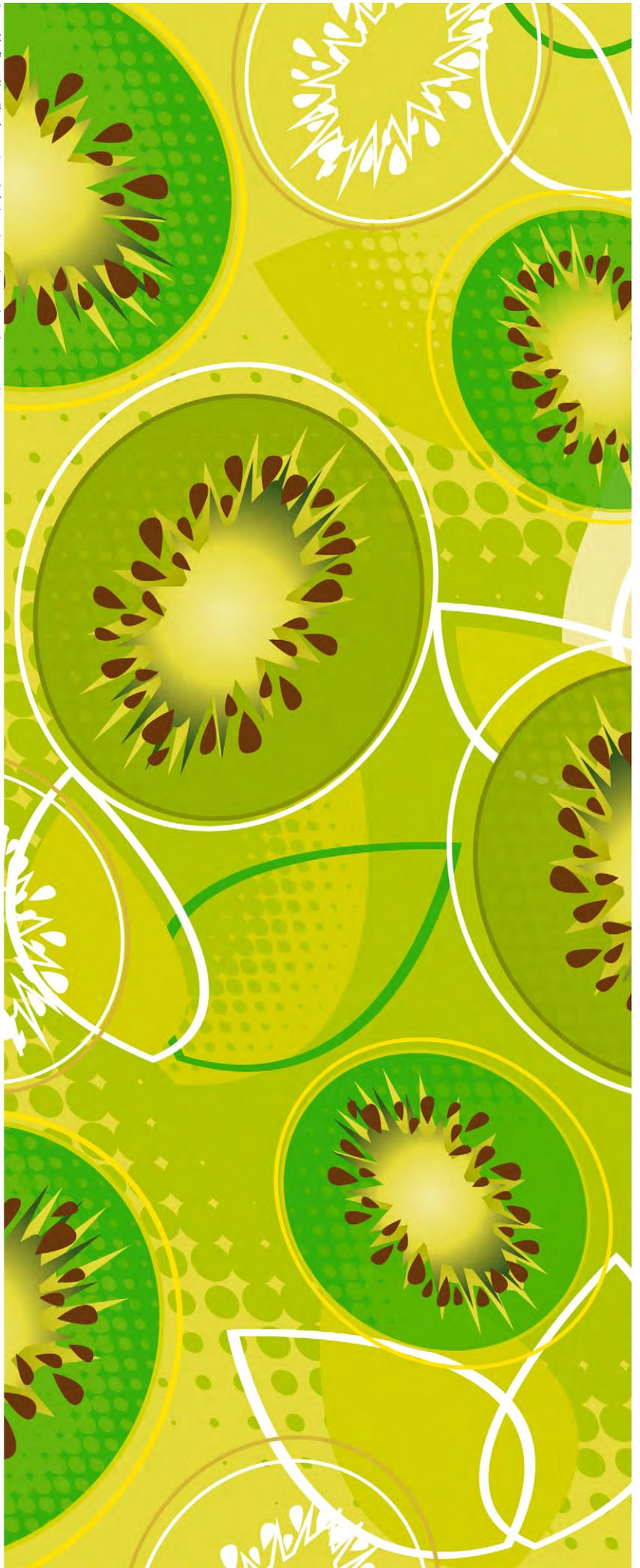
La BCGE a développé pour cela une philosophie d'investissement très élaborée, dont les principes directeurs sont évoqués ci-après. Il convient que chaque client de gestion de fortune puisse en prendre connaissance et, le cas échéant, y adhérer. Si les vues se rejoignent sur ce qui peut et doit être attendu sur les marchés boursiers, une collaboration de longue durée attend le client et sa banque.



La pyramide Okinawa

La pyramide alimentaire Okinawa offre des conseils, basés sur des analyses scientifiques, pour une alimentation saine. Elle est fondée sur les habitudes alimentaires de la population de l'île d'Okinawa au Japon où l'espérance de vie est particulièrement élevée. Le concept principal du régime Okinawa repose sur la densité calorique et encourage la consommation d'aliments qui sont faibles en calories.

Pyramide financière Check-up, niveau 2: fruits – cinq portions par jour, de types variés.



Est-ce le bon moment pour investir?

Au regard de cette question, la banque a adopté une ligne directrice claire. Partant du postulat que les marchés sont totalement imprévisibles, il est vain de chercher une réponse à cette interrogation.

Néanmoins, différentes méthodes doivent être envisagées quand on aborde le rapport temps/placements, et ce, en fonction des avoirs à disposition. Les besoins vitaux (liquidités, épargne et prévoyance) sont assurés et un capital supplémentaire est déjà constitué. Il est ainsi possible d'investir:

- En confiant à la banque un mandat de gestion Best of (dès CHF 50'000). La banque s'engage à mener une gestion de fortune de conviction qui reflète sa propre philosophie d'investissement, évoquée ci-après;
- Au travers de l'acquisition de parts de fonds de placement (montants inférieurs à CHF 100'000). L'investisseur peut sélectionner des catégories de placement ou marchés difficilement accessibles dans d'autres conditions, tout en bénéficiant d'une diversification des risques plus importante que celle attribuée à un placement individuel.

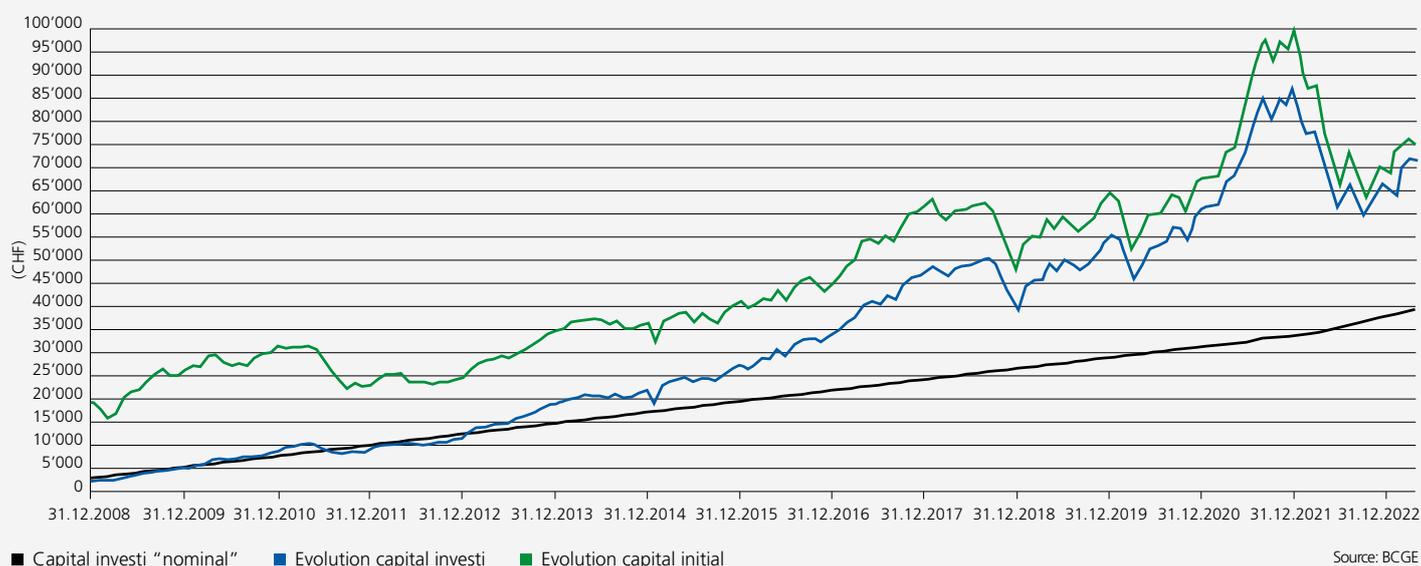
Investir sur le long terme et bénéficier de l'effet du coût moyen

Lorsque l'on ne dispose pas encore d'un certain capital à placer et que les besoins de base sont couverts, l'épargne supplémentaire peut être investie de manière régulière et programmée au travers d'un plan d'épargne en fonds de placement.

Le montant défini préalablement est investi chaque mois avec le Plan épargne fonds. La diversité de la gamme de fonds de placement, gérée par la banque, permet de répondre aux attentes de chaque investisseur.

Réussir à investir au plus bas et vendre au plus haut est illusoire, tant l'évolution des marchés à court terme est imprévisible. Investir régulièrement, mensuellement, permet de lisser le prix d'achat à la hausse comme à la baisse et de bénéficier, sur la durée, de l'effet du coût moyen, illustré par le graphique ci-dessous.

Evolution de la fortune avec un investissement mensuel de CHF 200 dans le Synchrony SMALL & MID CAPS CH A⁴



⁴ Ce graphique est fourni à titre indicatif. Les informations ne constituent pas une invitation ou une offre à l'achat ou à la vente de titres ou d'instruments financiers. La performance passée ne saurait préjuger des résultats futurs. Avant toute décision de placement, il appartient aux investisseurs de s'assurer qu'ils n'enfreignent pas les exigences qui sont applicables au sein de leur juridiction et doivent prendre connaissance des documents propres aux produits concernés. Si la monnaie d'un instrument ou d'un service financier est différente de votre devise de référence, les fluctuations de change peuvent entraîner une baisse ou une hausse du rendement



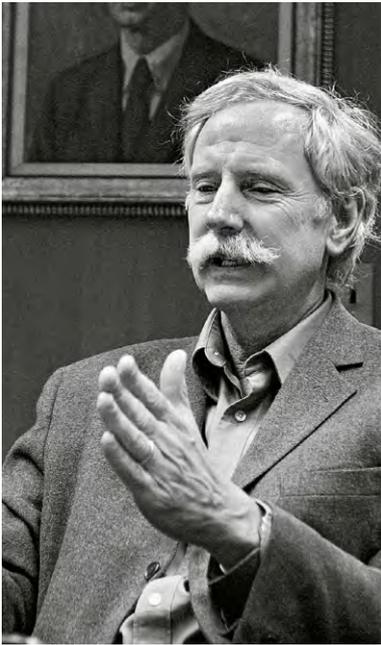
Philosophie d'investissement

La Banque Cantonale de Genève a fait un choix affirmé et *sui generis* en matière de placement. Ce style inspire l'ensemble des opérations de gestion pour la clientèle et pour la banque elle-même. Cette méthode empreinte de classicisme, de prudence et de rigueur constitue paradoxalement une stratégie différenciatrice et innovante dans la gestion de fortune d'aujourd'hui.

Ces dernières années, de nombreux incidents de marché ont permis de tester notre concept directeur. Son excellente résistance et l'adhésion de nombreux clients investisseurs nous confortent dans ce choix. Sa transparence et sa simplicité séduisent même les plus exigeants et les plus sophistiqués, lassés du couple "compliqué-décevant".

Ses composantes, indépendance et architecture ouverte, solidifient sa crédibilité. Son enracinement dans l'économie réelle, et non la finance virtuelle, est aussi un choix fort et naturel de la part d'une banque universelle qui vit en osmose avec les acteurs de l'économie réelle. Ses performances sont à la hauteur, n'hésitez pas à les consulter et nous questionner sur celles-ci.

Pour en savoir plus, consultez la brochure: Philosophie d'investissement de la BCGE, "un choix doctrinal: cœur d'une gestion de fortune efficiente et disciplinée". Ce document est téléchargeable sur internet.



© Corbis

Walter Willett, professeur d'épidémiologie et nutrition

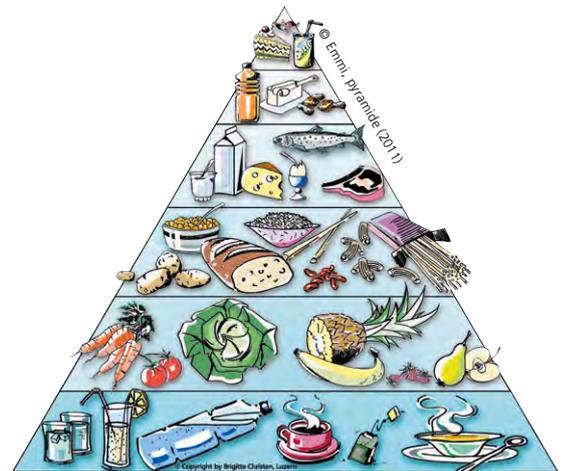
Ses travaux se concentrent principalement sur la recherche de facteurs diététiques dans les causes et la prévention des maladies cardiovasculaires, des cancers et autres maladies. Le développement de méthodes pour mesurer le niveau de consommation diététique auprès de larges populations a été primordial.

Pyramide alimentaire Check-up: niveau 3: produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses - à chaque repas principal. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Il est important que leur sélection soit aussi diversifiée que possible à chaque étape de la pyramide et adaptée à la saison.





Pyramide financière Check-up, niveau 4, produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu – quotidiennement en suffisance. Une alimentation saine devrait bien entendu être aussi une source de plaisir et de convivialité.



La pyramide Emmi

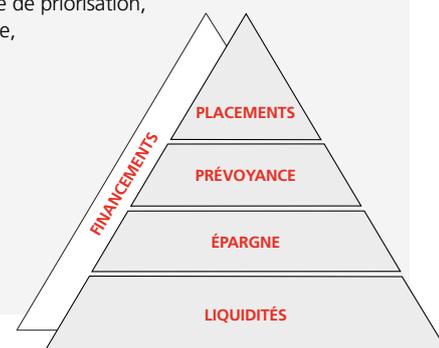
Le premier groupe laitier de Suisse se focalise sur le développement, la production, la commercialisation ainsi que sur la fabrication d'un assortiment complet de produits laitiers et frais. Emmi met à disposition une pyramide alimentaire accompagnée de conseils nutritionnels.

Conseil financier personnalisé

Matrice de conseil financier personnalisé Check-up

	Doctrines de liquidités et d'épargne	Doctrines de prévoyance	Philosophie d'investissement	Doctrines de financement
Doctrines Basée sur les valeurs de la banque et quelques principes directeurs	Préserver un bon niveau de liquidités et minimiser ses risques financiers en maintenant une réserve sur les comptes privé et épargne	Construire son indépendance financière personnelle à l'âge de la retraite et protéger ses proches	Opter pour une philosophie d'investissement dont les principes directeurs sont: <ul style="list-style-type: none"> Haute diversification du portefeuille; Architecture totalement ouverte; Choix des meilleurs placements au niveau mondial en totale indépendance; Préservation du capital (rendement/risque optimal). 	Financer ses projets personnels sans excéder son potentiel crédit en optant pour une solution de financement simple et adaptée à sa capacité financière
Modèle Situation idéale résultant de la doctrine	Disposer d'un minimum de liquidités pour garder un train de vie agréable: <ul style="list-style-type: none"> 1 à 2 salaires sur son compte privé; 3 à 4 salaires sur son compte épargne. 	<ul style="list-style-type: none"> Disposer, dès l'âge de la retraite, d'un niveau de revenu équivalent à 80% du dernier salaire en constituant un 3^e pilier A Evaluer le potentiel de rachats dans le 2^e pilier 	Investir le surplus de la fortune dans des solutions d'investissement basées sur la sélection rigoureuse et indépendante des meilleurs véhicules de placement au monde selon son profil investisseur	<ul style="list-style-type: none"> Financer son projet immobilier par un prêt hypothécaire en respectant le ratio charges/revenus tout en harmonisant sa situation fiscale; Couvrir ses besoins en liquidités temporaires avec une ligne de crédit avantageuse, garantie par son mandat de gestion; Recourir de manière prudente à un crédit projet personnel pour financer ses projets, selon son cycle de vie.

<p>Méthode Mise en place de la doctrine</p>	<p>La BCGE applique les règles de la doctrine de conseil financier personnalisé à travers la pyramide de priorisation, en passant en revue la situation globale du client, à savoir: les liquidités, l'épargne, la prévoyance, les placements et les financements (crédits hypothécaires ou lombard le cas échéant)</p> <p>L'algorithme Check-up prend en compte les éléments suivants:</p> <ul style="list-style-type: none"> Situation personnelle du client (état civil, âge et enfants à charge); Le revenu annuel net et ses perspectives; La fortune globale nette; Les incidences fiscales; Les préférences, les projets et la culture de risque du client; La capacité d'épargne; Les entrées et sorties de fonds prévues.
--	---



Surveiller et contrôler

Une fois le patrimoine financier inventorié et classé selon ce qui précède, il conviendra de suivre l'évolution de cette allocation au moins une fois par année. On profitera de l'exercice fiscal pour faire, en parallèle, le suivi et le contrôle de sa situation financière et vérifier la solidité de l'édifice pyramidal.

Pour ce faire, chacune des hypothèses pour chaque compartiment sera réexaminée et adaptée en fonction des changements intervenus.

Quelques questions à examiner:

- Ai-je adapté le montant d'épargne et de liquidités à ma nouvelle situation?
- Ai-je optimisé mes déductions fiscales et notamment celles liées au 3^e pilier?
- Le profil de risque de mon mandat de gestion (placement) correspond-il toujours à mes besoins?

On vérifiera, à l'aide du certificat de prévoyance, si l'on est dans le chemin vers les buts financiers fixés, comme on contrôlera que le portefeuille géré par la banque est bien conforme au mandat initial. Une vérification des frais, même superficielle, s'impose généralement et le conseil du banquier pour suivre à date régulière la bonne conformité de l'architecture pyramidale est primordial.

Protéger ses actifs et réduire ses risques

En ce qui concerne les liquidités et l'épargne, on s'assurera de la qualité de la banque dépositaire, du bon choix de la devise par rapport à l'emploi des fonds. On évitera aussi un surplus de liquidités, non utile et modestement rémunéré.

Il conviendra aussi de s'entourer de toutes les mesures de sécurité:

- Gestion soigneuse de sa/ses carte(s) de crédit;
- Conservation de ses codes séparément;
- Utilisation des moyens de paiement électroniques sécurisés.

Concernant la prévoyance, il conviendra de vérifier:

- La qualité et la solidité de la contrepartie censée assumer le paiement d'une rente ou d'un capital;
- La bonne correspondance entre vos buts de prévoyance et d'assurances (décès, invalidité) et les dispositifs effectivement en place (notamment à l'aide du certificat annuel de la caisse de pension et le conseil d'un banquier spécialisé).

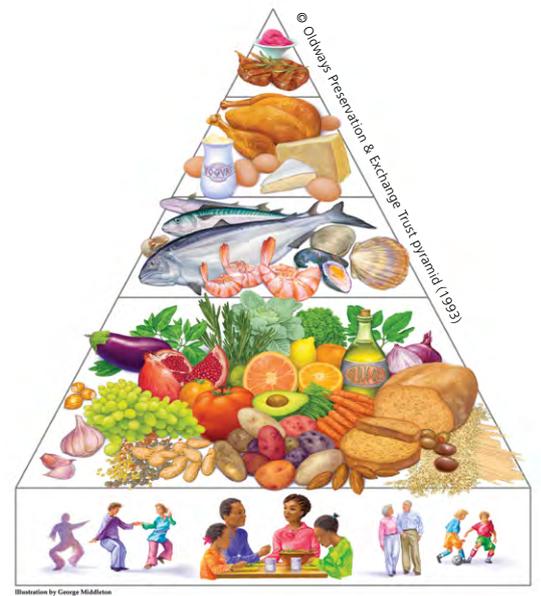
Enfin, vos placements boursiers doivent faire l'objet d'un suivi de risque régulier (au moins une fois par année).

Confier un mandat de gestion est la mesure de sécurité la plus productive. Un suivi quotidien des portefeuilles est effectué par la banque. Elle procède aux rééquilibrages constamment nécessités par les variations des divers titres. Un investisseur privé a rarement le temps de suivre les marchés avec une telle constance et réagit souvent en décalage par rapport aux mouvements irréversibles de ceux-ci.

Le mandat lui-même doit vous assurer d'une haute diversification et d'un style de gestion conforme aux risques que vous considérez comme acceptables. Les éléments dans lesquels est investi votre portefeuille doivent être compréhensibles et limpides.



Pyramide financière Check-up, niveau 5 : huiles, matières grasses et fruits à coque – quotidiennement avec modération. En outre, notre santé ne dépend pas uniquement de notre comportement alimentaire.



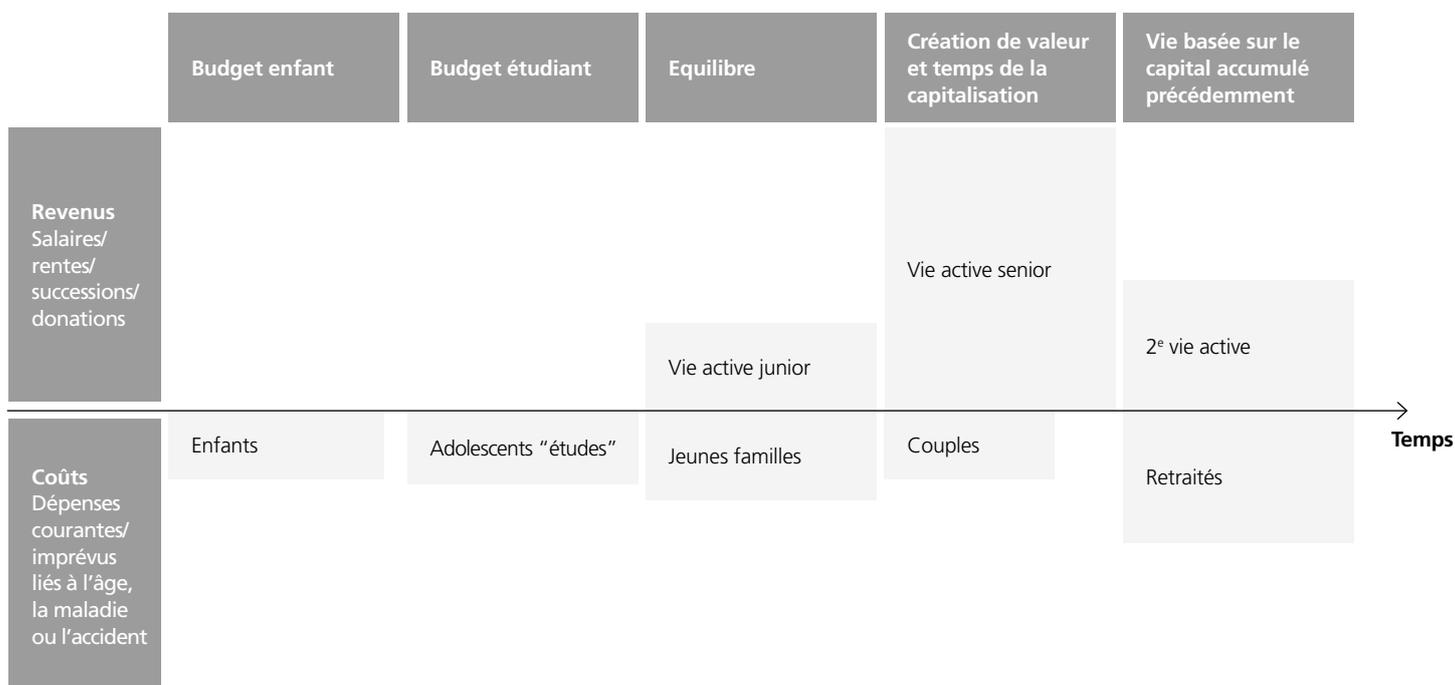
La pyramide méditerranéenne Oldways

Cette pyramide a été introduite en 1993 par Oldways, la "Harvard School of Public Health" et le bureau régional de l'Europe pour l'Organisation Mondiale de la Santé. Elle reflète les habitudes alimentaires traditionnelles des pays de la Méditerranée et a quelques ressemblances avec les pyramides traditionnelles. Elle s'en distingue dès le deuxième étage où apparaît une graisse ajoutée (l'huile d'olive). Suivent le poisson, puis les laitages et les viandes de volaille. Confiseries et viandes rouges sont reléguées vers la pointe de la pyramide.

Utiliser son patrimoine

Les phases de vie et les occasions d'utilisation de son patrimoine sont nombreuses et variées. Il est important de les anticiper et de les évaluer afin de préparer le patrimoine à une transformation en liquidités et en consommation.

On s'assurera aussi du bon *timing* des entrées, sorties et du désinvestissement opéré dans certains actifs.





© Richard Weindruch

**Richard Weindruch, Ph.D.,
Université de Californie –
Los Angeles. Professeur,
Département de médecine**

Il est connu depuis 65 ans que la restriction de calories, effectuée correctement sans tomber dans la malnutrition, augmenterait considérablement l'espérance de vie maximale des rats et des souris; elle réduirait également les effets du cancer et autres maladies liées à l'âge.

Pyramide financière Check-up: niveau 6: suceries, snacks salés et boissons riches en énergie – le plaisir avec parcimonie: Pour maintenir un poids corporel sain, une activité physique quotidienne d'une demi-heure au minimum (si possible à l'extérieur) est particulièrement importante.





La pyramide alimentaire est une représentation graphique d'un régime alimentaire équilibré. Elle apporte des recommandations diététiques qui contribuent, en général, à se maintenir en bonne santé. La pyramide conseille de privilégier les aliments placés à sa base et de consommer avec parcimonie ceux dans sa partie supérieure ou au sommet.

Les notes biographiques sont largement inspirées de www.maslow.com, www.sge-ssn.ch, www.adige.ch, www.kousmine.com, www.emmi.com, www.hsph.harvard.edu, www.oldwayspt.org et www.aging.wisc.edu.

Tous droits réservés

Toute traduction, reproduction, représentation ou adaptation intégrale ou partielle de cette publication, par quelque procédé que ce soit, et toutes formes d'enregistrement sont strictement interdites sans l'autorisation expresse et écrite de la Banque Cantonale de Genève, excepté dans les cas prévus par la loi.



Alimentation équilibrée, finances saines: même logique

Un régime financier bien organisé permet de donner la meilleure valeur énergétique à chacun de vos francs.

Zéro gaspillage, zéro frais indigestes, zéro insuffisance de liquidités, pas de carences en prévoyance, pas d'allergie aux placements.

Conclusion

La Banque Cantonale de Genève vous propose une philosophie patrimoniale. Celle-ci, exprimée à travers une pyramide, permet de définir les priorités et d'intégrer les recommandations de la banque tout au long de son cycle de vie. Les règles de base à observer sont:

- Préserver un bon niveau de liquidités;
- Minimiser ses risques financiers avec une réserve d'épargne;
- Construire son indépendance financière pour une retraite confortable;
- Investir le surplus de sa fortune selon une stratégie conforme à son profil investisseur.

Il est recommandé d'effectuer, au moins une fois par année, un "Check-up" financier. De cette manière, il est possible de vérifier que l'évolution de sa situation patrimoniale globale se fasse en conformité avec ses objectifs financiers. C'est l'adoption d'une philosophie patrimoniale stable qui permet d'atteindre le meilleur équilibre financier et non la souscription à une multitude de produits financiers au gré des modes. Nos spécialistes en prévoyance, en placement et en financement personnel ont pour mission de clarifier avec vous ces questions, afin de vous conseiller et de vous orienter au mieux. Demandez leur un Check-up.

Blaise Goetschin
Président de la direction générale



Banque Cantonale de Genève

Téléphone: +41 (0)58 211 21 00
 E-mail: info@bcge.ch
 Site web: bcge.ch

21 agences à Genève

Siège:
 Quai de l'Île 17
 1204 Genève

BCGE Asset Management

E-mail: assetmanagement@bcge.ch
 Site web: bcge.ch/fr/institutionnel

Quai de l'Île 17
 1204 Genève

BCGE Private Banking

E-mail: privatebanking@bcge.ch
 Site web: bcge.ch/fr/private-banking

Quai de l'Île 17
 1204 Genève

Lintheschergasse 19
 8001 Zurich

Avenue de la Gare 50
 1003 Lausanne

Aeschengraben 10
 4051 Bâle

Bureaux de représentation

Unit 1803 18/F Alexandra House
 Chater Road 18 – Central
 Hong Kong – Chine
 Téléphone: +852 2810 81 80

Sheikh Zayed Road, Park Place
 14e étages
 Dubaï – UAE
 Téléphone: +971 43 29 83 00

Banque Cantonale de Genève (France) SA

Place Louis-Pradel 20
 F – 69001 Lyon
 Téléphone: +33 (0)4 72 07 31 50

Rue Paul Guiton 1
 F – 74000 Annecy
 Téléphone: +33 (0)4 50 66 03 06

Rue de la Baume 5
 F – 75008 Paris
 Téléphone: +33 (0)1 76 77 33 90

Site web: bcgef.fr