L'INSTITUT INFO-PATRIMOINE[MC]
BMO

/Rapport

ÉDITION CANADIENNE JUILLET 2014

Vivre jusqu'à 100 ans : Les quatre clés de la longévité

L'Institut Info-Patrimoine BMO offre de l'information et propose des stratégies relatives à la planification du patrimoine et aux décisions financières afin de mieux vous préparer à un avenir financier en toute confiance.

Communiquez avec l'Institut Info-Patrimoine à wealth.planning@bmo.com

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.[MD]

bmo.com/institutinfopatrimoine

George Burns, comédien bien connu, a dit un jour : « Lorsqu'on atteint l'âge de cent ans, il n'y a plus grand-chose à craindre. Peu de gens meurent passé cet âge. » Or on prévoit que, d'ici à 2061, le Canada comptera plus de 78 000 centenaires[1]. Il s'agit d'une progression fulgurante, si on considère qu'il n'y en avait qu'environ 6 000 de recensés en 2011. Pour la plupart des gens, la planification de la retraite ou de la vieillesse porte principalement sur les finances et les loisirs. Malheureusement, nombreux sont ceux qui négligent de prendre les mesures nécessaires pour s'assurer de rester le plus longtemps possible en bonne santé. Les temps changent, et en raison des progrès de la médecine et des percées technologiques, il est essentiel d'aborder la planification de la retraite et la longévité de façon beaucoup plus globale.

En 1970, l'espérance de vie moyenne au Canada était de 69 ans pour les hommes et de 76 ans pour les femmes[2]. En 2011, elle était passée à 79,3 ans pour les hommes et à 83,6 ans pour les femmes[3]. Aujourd'hui, selon Statistique Canada, le pays compte plus de 5,3 millions de personnes âgées de 65 ans ou plus, ce qui représente environ 15,3 % de la population totale[4]. On prévoit que, parmi les Canadiens qui ont plus de 14 ans, la proportion des personnes ayant au moins 65 ans augmentera de près de 50 % d'ici à 2030, passant de 21 % actuellement à 37 %[5].

La vaste majorité des baby-boomers, soit les personnes nées entre 1946 et 1964, veulent augmenter leurs chances de vivre plus longtemps que les générations qui les ont précédés. Ils veulent non seulement vivre plus longtemps, mais souhaitent aussi vieillir en santé et heureux, tout en bénéficiant d'une meilleure sécurité financière. Même si aucune potion magique ne peut garantir une vie longue et en santé, un certain nombre de personnes, de familles et même de communautés défient les statistiques du vieillissement.

Le secret de la longévité

L'extraordinaire récit de Stamatis Moraitis, vétéran grec de la Deuxième Guerre mondiale, en est un exemple. En 1960, alors qu'il vit aux États-Unis, M. Moraitis reçoit un diagnostic de cancer du poumon[6]. Il refuse le traitement de chimiothérapie et décide plutôt de retourner à Ikaria, où il est né, l'île dont les habitants « oublient de mourir ». M. Moraitis abandonne son alimentation et son mode de vie à l'américaine pour adopter la culture traditionnelle de l'île. Alors que les médecins américains croyaient qu'il ne lui restait que neuf mois à vivre, M. Moraitis était encore bien vivant – et guéri du cancer – 45 ans après le diagnostic et son retour à Ikaria. Selon le récit, M. Moraitis n'a jamais reçu de traitement de chimiothérapie, ni pris de médicament ou entrepris de traitement quel qu'il soit. Il s'est contenté de retourner sur l'île de son enfance et d'adopter le style de vie de ses habitants. Il affirme même avoir survécu aux médecins américains selon lesquels un diagnostic aussi sombre ne pouvait présager qu'un décès imminent.

M. Moraitis n'est pas le seul à avoir reçu le cadeau de la longévité dans l'île d'Ikaria. En effet, les chercheurs de l'Université d'Athènes ont conclu que le taux d'Ikariens qui atteignent l'âge de 90 ans est deux fois et demie plus élevé que celui de leurs homologues américains[7].

Si on observe de près la façon dont les Ikariens mènent leur vie, on remarque qu'une douzaine de facteurs à la fois subtils, complémentaires et omniprésents sont à l'œuvre.

Dan Buettner
auteur du livre **Blue Zones**

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.

Les différences marquées du mode de vie des Ikariens frapperont même l'observateur moyen. Les facteurs de stress comme l'horaire quotidien à respecter n'existent pas sur l'île. Même si la plupart des Ikariens effectuent régulièrement des activités exigeantes, celles-ci ne sont jamais considérées comme étant de l'exercice. Vivant en symbiose, les habitants prônent la même acceptation et la même responsabilité pour tous. À Ikaria, la santé, le bonheur et le bien-être sont à la portée de tous. Il suffit de suivre le rythme de son voisin.

De nombreux endroits préconisant une culture traditionnelle et possédant un riche héritage ethnique comme Ikaria abordent le quotidien avec simplicité. L'alimentation ikarienne aurait aussi un rôle à jouer. Elle est composée de légumes frais, de fruits, d'herbes, d'épices et de miel provenant des récoltes locales hebdomadaires. Chaque citoyen contribue à produire les aliments et les consomme en retour, ce qui équilibre la structure sociale et nourrit littéralement l'ensemble de la communauté. Parmi l'ensemble de nos découvertes, les fondements du mode de vie ikarien constituent peut-être ce qui se rapproche le plus du secret de la longévité.

Évidemment, le rythme de vie très soutenu et ordonnancé de la plupart des Canadiens n'est pas propice à l'entretien de potagers abondants et aux siestes quotidiennes, deux activités pratiquées couramment par les Ikariens et ayant des bienfaits sur la santé. Toutefois, en s'inspirant de ce qui fonctionne dans d'autres cultures, il est possible de trouver un juste milieu et de faire pencher la balance en notre faveur afin de vivre longuement et en santé, où que nous soyons.

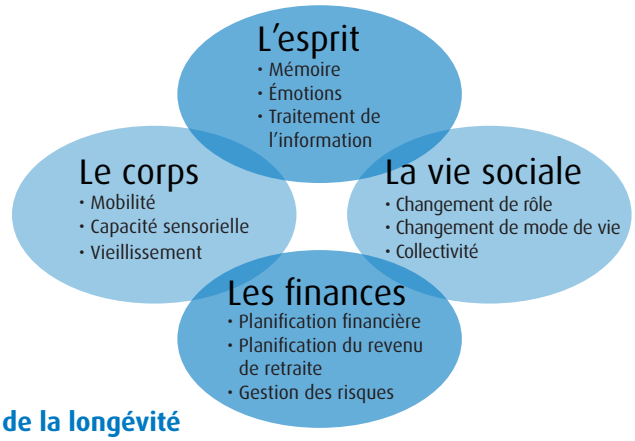
Lever le voile sur la longévité

Pour mieux comprendre les clés de la longévité, un sondage a été mené afin de consigner et d'analyser l'opinion de plus de 1 000 Canadiens sur diverses facettes du vieillissement[8].

Les questions très variées ciblaient quatre aspects qui, de l'avis de nombreux experts en vieillissement, constituent les clés de la longévité.

Vieillir est inévitable. Bien vieillir est un choix délibéré.

Alexis Abramson Ph.D. (gérontologie)



Les clés de la longévité

Source : Alexis Abramson Ph.D.

Les quatre clés : le corps, l'esprit, la vie sociale et les finances

Le vieillissement s'accompagne d'une transformation physique continue. Le corps et l'esprit ne cessent d'évoluer et de s'adapter. Il peut être utile de réévaluer son état physique et mental en cours de route afin de déterminer s'il y a lieu de modifier son alimentation, son niveau d'activité physique et son mode de vie pour favoriser une vie longue et en santé. De plus, le passage vers le troisième âge se fera plus facilement en mettant en place dès que possible une planification financière et de retraite ainsi qu'un réseau social solide.

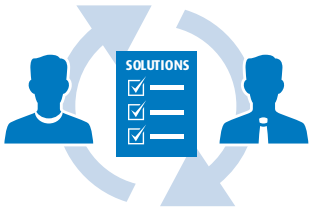
Même s'il n'est jamais trop tard pour rajuster le tir, il est plus facile de se diriger vers un objectif précis lorsqu'on a cultivé de bonnes habitudes tout au long de sa vie, plutôt qu'en les adoptant après coup. Vous devez impérativement concevoir une stratégie qui vous aidera à bien maîtriser toutes les facettes de votre santé, de votre bien-être, de votre vie personnelle et de vos actifs financiers. Ces quatre composantes constituent la clé de voûte d'une vie longue et enrichissante. C'est pourquoi il faut faire l'effort délibéré de toujours en tenir compte.

Première clé : le corps

Le passe-partout qui ouvre toutes les portes

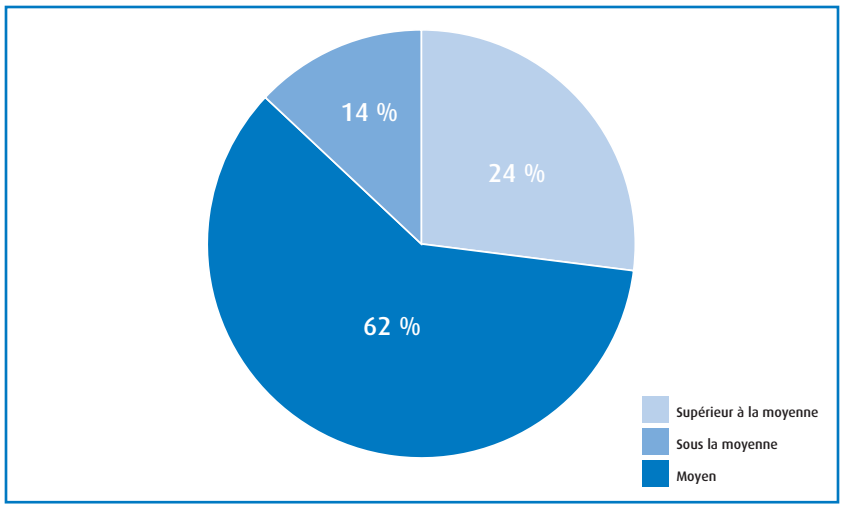
Une bonne santé est le premier élément requis pour vivre longtemps. Sans elle, l'effet de tous les autres éléments se trouve amoindri. Vous devez dès maintenant effectuer les changements qui vous permettront de profiter d'une santé optimale aujourd'hui et à l'avenir. Selon les recherches du Dr Dean Ornish et de son équipe de l'Université de Californie à San Francisco, un régime basé sur une alimentation saine, de l'exercice et une réduction du stress peut non seulement faire régresser certaines maladies, mais pourrait aussi ralentir le processus du vieillissement sur le plan génétique[9].

En fait, les probabilités de longévité sont grandement influencées par les choix associés à notre mode de vie. D'autres éléments ont une incidence sur la santé :



La plupart des Canadiens (88 %) ont pris des mesures pour vivre plus longtemps.

Sondage de l'Institut Info-Patrimoine BMO



Niveau de santé actuel

Source : Sondage de l'Institut Info-Patrimoine BMO mené par Pollara, mars 2014

- **Un sommeil suffisant** (sept à huit heures par nuit, et des siestes au besoin).
- **Des étirements réguliers et une respiration profonde** pour maintenir la flexibilité des articulations et l'oxygénation.
- **De l'activité physique** qui comprend des exercices avec sauts et sans sauts au moins trois fois par semaine.
- **Au moins** huit verres d'eau par jour.
- Une alimentation quotidienne composée **de bonnes portions** de légumes à feuilles vert foncé, de fruits frais et de grains entiers.
- **L'élimination ou la réduction** de la consommation de mauvais gras, de sucres raffinés et d'agents de conservation.
- **La consommation modérée** d'alcool (par exemple, un seul verre de vin rouge au souper).

Le sondage montre qu'on peut toujours en faire davantage pour favoriser la longévité. Les initiatives les plus répandues sont l'alimentation saine (55 %), l'exercice (47 %) et les consultations périodiques de son médecin (43 %).

Lorsqu'on leur a demandé de définir leur niveau de santé en fonction de leur âge, la majorité des répondants ont dit se situer dans la moyenne (62 %), tandis que le quart d'entre eux ont dit se situer au-dessus de la moyenne (24 %). Environ un répondant sur dix (14 %) considère que son niveau de santé se situe sous la moyenne pour son âge. Les Canadiens du groupe des 18 à 29 ans étaient plus nombreux que ceux du groupe des 50 à 68 ans à situer leur niveau de santé au-dessus de la moyenne.

Une vie optimale dépend aussi de la santé du cerveau.

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.

Deuxième clé : L'esprit

La clé fondamentale

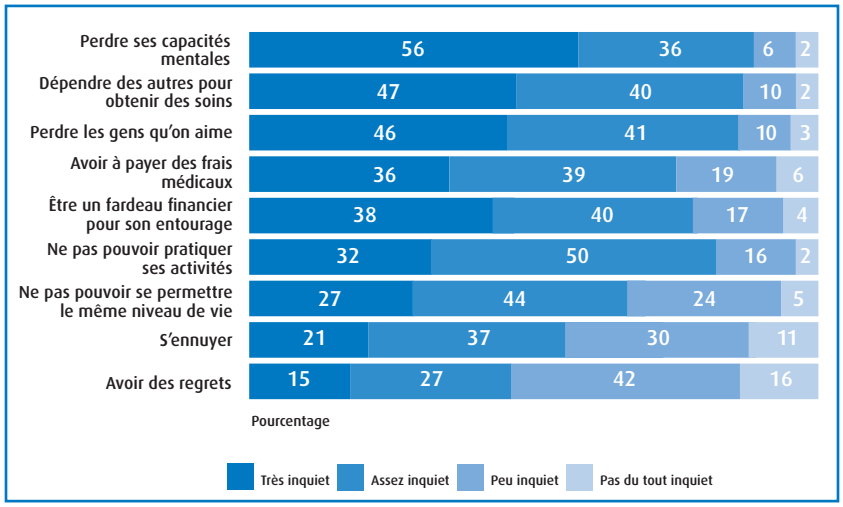
Une vie optimale dépend aussi de la santé du cerveau. Un article récent explore les moyens les plus efficaces d'améliorer les fonctions cérébrales à long terme[10]. Il révèle que la santé du cerveau a une influence directe sur la capacité du corps à fonctionner à plein rendement. L'auteur nous suggère d'apporter quatre changements fondamentaux à notre style de vie afin de stimuler notre cerveau.

- **Suivre un entraînement cognitif :** Un mélange d'exercices de mémorisation, de raisonnement et de rapidité constitue un entraînement cognitif efficace.
- **Faire de l'exercice aérobique :** Les personnes qui effectuent de l'exercice à intensité modérée ou vigoureuse une fois par semaine ont 30 % plus de chances de conserver leurs capacités cognitives que celles qui n'en font pas du tout.
- **Ne pas fumer :** Les non-fumeurs ont près de deux fois plus de chances que les fumeurs de rester alertes lorsqu'ils seront âgés.
- **Maintenir son réseau social :** Les personnes qui travaillent, font du bénévolat et entretiennent des liens interpersonnels étroits ont 24 % plus de chances de conserver leurs aptitudes cognitives à un âge avancé.

Les résultats du sondage indiquent que la perte des capacités mentales constitue la plus grande préoccupation des répondants quant à la perspective de vivre jusqu'à 100 ans ou plus.

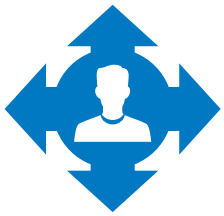
Voici les réponses des personnes interrogées quant à leur plus grande préoccupation à l'idée de vivre jusqu'à 100 ans.

On pense souvent que le cerveau d'une personne âgée n'est pas aussi alerte que celui d'une personne plus jeune. Bonne nouvelle : des recherches dans le



Plus grande préoccupation à l'idée de vivre jusqu'à 100 ans

Source : Sondage de l'Institut Info-Patrimoine BMO mené par Pollara, mars 2014



56 % des Canadiens étaient très inquiets à l'idée de voir leurs capacités mentales se détériorer en vieillissant, tandis que 36 % étaient assez inquiets.

Sondage de l'Institut Info-Patrimoine BMO

L'accumulation progressive des données peut amener le cerveau plus âgé à traiter l'information un peu plus lentement, mais ultimement, nous continuons de gagner en intelligence avec l'âge.

Christopher Bergland
Psychology Today

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.

cadre desquelles on a comparé le cerveau à un ordinateur ont permis de tirer d'autres conclusions[11]. D'abord, il faut tenir compte du fait qu'une personne âgée a stocké et traité beaucoup plus d'information au cours de sa vie qu'une personne dans la vingtaine, par exemple. Même si l'information stockée est accessible, le processus qui permet de la récupérer peut être un peu plus lent, comme pour un ordinateur dont le disque dur est bien rempli.

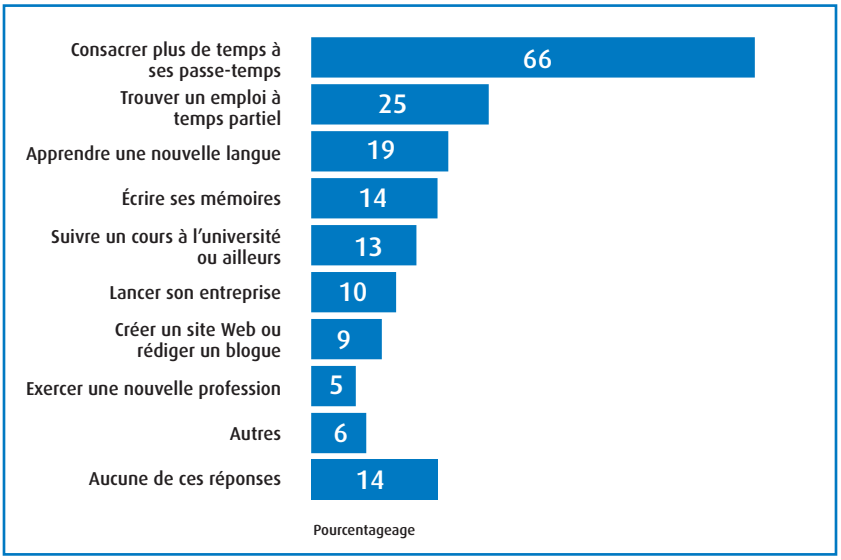
Un peu comme pour les autres muscles du corps, il faut exercer son cerveau pour garder l'esprit alerte. Les personnes d'âge mûr relèvent le défi en s'adaptant aux nouvelles technologies et en exerçant des activités qui exigent un effort de réflexion comme naviguer sur le Web, jouer à des jeux en ligne et utiliser un appareil électronique pour lire les plus récentes publications. Ces activités aiguisent assurément les aptitudes cognitives, ce qui est la clé d'une santé mentale optimale.

Troisième clé : La vie sociale

La clé pour profiter de la vie

La popularité des listes de choses à faire absolument a incité les aînés à s'adonner à de nouveaux passe-temps, à rédiger leurs mémoires ou à essayer un nouveau métier. La motivation des aînés ne connaît pas de limites lorsque vient le temps de réaliser un rêve après avoir élevé une famille et mené une carrière. Les résultats du sondage montrent que les répondants songent à entreprendre une multitude d'activités à la retraite.

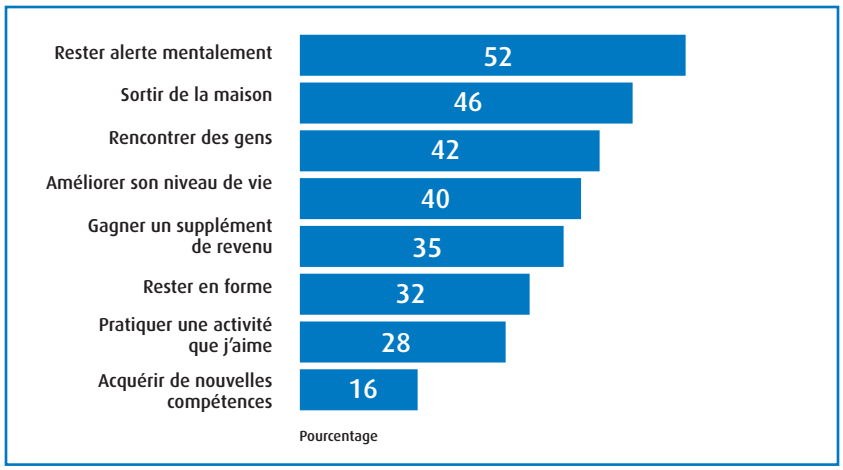
Se consacrer davantage à ses passe-temps et travailler à temps partiel sont les nouvelles activités qui figurent en tête de liste. Elles sont habituellement perçues comme un résultat positif de la retraite. Par contre, des chercheurs de l'Institute of



Nouvelles activités à la vieillesse

Source : Sondage de l'Institut Info-Patrimoine BMO mené par Pollara, mars 2014

Outre les avantages financiers, d'autres raisons peuvent inciter les retraités à réintégrer le marché du travail.



Raisons du travail après la retraite

Source : Sondage de l'Institut Info-Patrimoine BMO mené par Pollara, mars 2014

Economic Affairs au Royaume-Uni ont récemment relevé des effets considérablement négatifs de la retraite sur la santé. Selon l'étude, la retraite peut entraîner une augmentation de la dépression clinique, et certains retraités disent remarquer un déclin de leur santé. Ces effets tendent à s'aggraver au fil des ans à partir du départ à la retraite[12].

On trouve un exemple du lien positif entre la poursuite du travail et la longévité en Toscane, dans la région du Chianti, située entre les villes de Florence et de Sienne. Dans cette région viticole, les vignobles sont souvent légués de génération en génération. Les aînés cèdent les tâches les plus ardues aux plus jeunes, mais ils ne prennent jamais complètement leur retraite. Ils continuent de sillonner les plantations de vignes pour s'assurer que le raisin est en bonne condition, participent aux dégustations pour vérifier la qualité du vin et ont toujours voix au chapitre quand vient le temps de prendre d'importantes décisions d'affaires.

De nombreux habitants de la région affirment devoir leur longévité et leur santé exceptionnelles à leur participation aux activités quotidiennes de l'entreprise.

Si vous cherchez à multiplier les interactions sociales, à augmenter vos revenus ou à occuper votre temps de façon productive, un emploi à temps partiel pourrait s'avérer un choix judicieux.

Les résultats du sondage ont mis en lumière d'autres motifs pouvant amener les répondants à occuper un emploi à temps partiel après la retraite.

L'être humain est fondamentalement sociable. Une simple conversation avec un ami proche ou un membre de la famille suffit pour combler un besoin d'acceptation, de compréhension et de compassion. C'est aussi un moyen d'obtenir une opinion franche, au besoin.

John Cacioppo, psychologue social et neuroscientifique de l'Université de Chicago ayant

Les personnes qui ont des contacts fréquents avec leurs amis et collègues sont souvent les plus heureuses et les plus en santé, surtout quand elles conservent cette habitude tout au long de leur vie.

Alexis Abramson Ph.D. (gérontologie)

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.

étudié les effets biologiques de l'isolement social, a déterminé qu'un manque de contacts sociaux peut entraîner un sentiment de solitude ainsi qu'une augmentation draconienne du niveau de stress, un durcissement des artères et de l'inflammation. Cacioppo et son équipe de chercheurs ont aussi conclu que l'isolement peut miner les fonctions exécutives, la capacité d'apprentissage et la faculté de mémorisation du cerveau. Manifestement, nous avons tous besoin d'interactions sociales fréquentes pour gagner en longévité et rester en bonne santé.

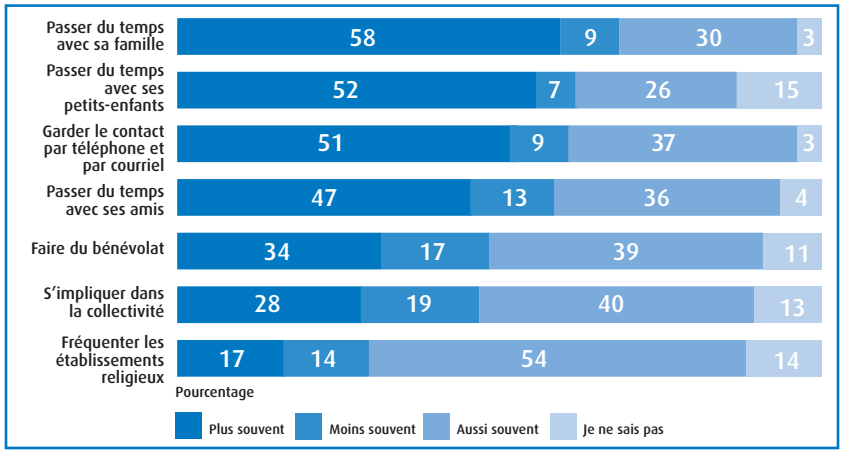
En ce qui concerne les activités qu'ils prévoient exercer au troisième âge, les répondants ont dit souhaiter avant tout se rapprocher de leur famille. À l'âge d'or, les répondants souhaitent passer plus de temps en famille (58 %), avec leurs petits-enfants (52 %) et leurs amis (47 %), tout en utilisant le téléphone ou le courriel pour garder le contact (51 %). D'autres (34 %) ont indiqué vouloir faire un peu de bénévolat.

Lorsqu'on leur a demandé quel était le facteur le plus déterminant pour avoir un mode de vie idéal au troisième âge, plus du quart (27 %) des personnes interrogées ont répondu qu'il s'agissait de rester en contact avec la famille et de jouir d'un solide réseau de soutien social. La sécurité financière suit de près, avec 25 % des répondants, alors qu'avoir du plaisir et pratiquer ses activités préférées a obtenu 22 % des voix. Fait intéressant, la sécurité financière semble beaucoup plus importante pour les Canadiens de 50 à 68 ans (31 %) que pour ceux de 18 à 29 ans (15 %).

Quatrième clé : Les finances

La clé de la réussite

Les Canadiens sont tout à fait conscients que la sécurité financière est un élément important d'une vieillesse confortable. Si la sécurité financière n'est pas aussi prioritaire que le maintien

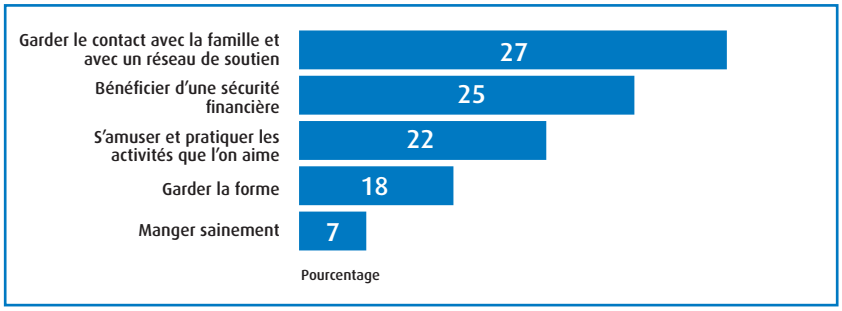


Activités prévues à la vieillesse

Source : Sondage de l'Institut Info-Patrimoine BMO mené par Pollara, mars 2014

Le réseau social et la sécurité financière constituent les deux facteurs les plus déterminants d'un mode de vie idéal au troisième âge.

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.



Facteurs les plus déterminants du mode de vie idéal à la vieillesse

Source : Sondage de l'Institut Info-Patrimoine BMO mené par Pollara, mars 2014

des réseaux familial et social pour les Canadiens interrogés, elle gagne en importance avec l'âge et à mesure que les actifs personnels prennent de la valeur. Selon les résultats du sondage, les répondants dont les revenus étaient les plus élevés se préoccupent davantage de leur situation financière en vue de la retraite. Ceux qui sont dans une situation plus favorable placent le maintien de leur sécurité financière avant l'atteinte d'objectifs personnels, l'entretien d'un réseau social, l'exercice et l'adoption d'un mode de vie sain.

Coût des soins de santé futurs

Les personnes interrogées dans le cadre du sondage ont reconnu que le coût des soins de santé futurs pourrait avoir

La sécurité financière gagne en importance avec l'âge et à mesure que les actifs personnels prennent de la valeur.

Province	Variation des coûts pour les personnes âgées non mariées	Variation des coûts pour deux personnes âgées mariées nécessitant toutes deux des soins
Alberta	9 955 $ - 16 243 $	16 548 $ - 24 021 $
C.-B.	10 731 $ - 25 769 $	16 864 $ - 36 500 $
Manitoba	10 841 $ - 25 441 $	21 682 $ - 50 882 $
Nouveau-Brunswick	11 297 $ - 25 550 $	18 756 $ - 51 100 $
Terre-Neuve-et-Labrador	12 259 $ - 33 600 $	19 394 $ - 43 297 $
Nouvelle-Écosse	9 906 $ - 28 835 $	15 906 $ - 57 670 $
Ontario	11 628 $ - 18 936 $	19 210 $ - 28 541 $
Î.-P.-É.	12 523 $ - 23 725 $	19 922 $ - 47 450 $
Québec	10 311 $ - 12 157 $	17 882 $ - 24 314 $
Saskatchewan	11 544 $ - 21 924 $	20 246 $ - 43 848 $

Le coût des soins de longue durée dans le secteur privé au Canada

Source : Revue canadienne du vieillissement

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.

une incidence sur leur situation financière, mais peu d'entre elles étaient en mesure d'évaluer l'importance des frais qu'elles devront engager. Les répondants n'ont pas non plus semblé bien comprendre que certaines mesures de prévention peuvent aider à réduire l'éventuelle hausse des frais médicaux. L'assurance pour soins de longue durée peut, par exemple, s'intégrer à une stratégie visant à freiner de telles dépenses. À première vue, se payer cette tranquillité d'esprit peut sembler coûteux. C'est une impression qui se dissipe rapidement quand on sait que les probabilités d'avoir besoin de soins de longue durée ou de soins à domicile augmentent avec l'âge. Selon Statistique Canada, les risques d'avoir besoin de soins de longue durée sont d'environ 10 % à 55 ans, d'environ 30 % à 65 ans et d'environ 50 % à 75 ans[13]. Les coûts qui en découlent peuvent avoir de lourdes répercussions sur la situation d'un couple à la retraite. Par exemple, il faut entre 16 000 $ et 36 000 $ par an, voire davantage, pour loger un couple dans un centre de soins de longue durée privé en Colombie-Britannique[14]. Les coûts varient considérablement d'une province à une autre.

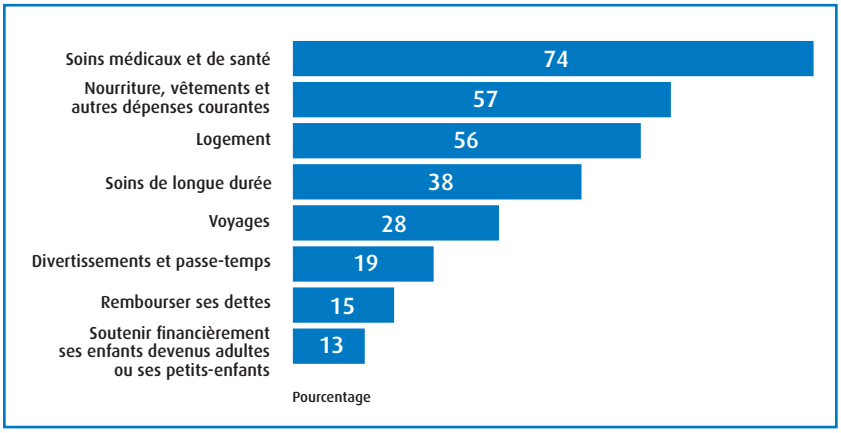
Un autre moyen pouvant aider à absorber le coût des soins de santé futurs est de cotiser activement à un compte d'épargne libre d'impôt (CELI). Ce type de compte permet de faire fructifier les fonds déposés à l'abri de l'impôt. Toutefois, la cotisation annuelle est limitée à 5 500 $ par personne.

Vous trouverez la liste des principales dépenses que prévoient avoir les répondants, à la vieillesse.

L'état du système de santé et les coûts qui y sont associés sont en constante évolution au Canada. Voici quelques mesures qui vous aideront à suivre l'évolution du secteur de l'assurance et de la protection que vous procure votre régime d'assurance maladie provincial.

Les Canadiens interrogés s'attendent à payer de leur poche en moyenne 5 391 $ par année après 65 ans.

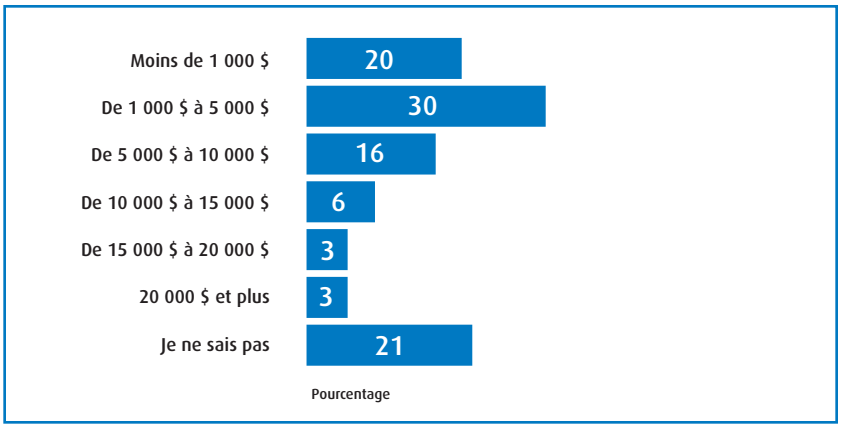
Sondage de l'Institut Info-Patrimoine BMO



Dépenses les plus importantes à la vieillesse

Source : Sondage de l'Institut Info-Patrimoine BMO mené par Pollara, mars 2014

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.



Estimation des frais médicaux après 65 ans

Source : Sondage de l'Institut Info-Patrimoine BMO mené par Pollara, mars 2014

- Vérifiez que votre protection d'assurance est la plus avantageuse, qu'elle vous donne accès aux meilleurs soins offerts et que vous ne payez pas pour des options dont vous n'avez pas besoin.
- Discutez des options de protection avec des professionnels de confiance et comparez les coûts afin de souscrire l'assurance qui répond le mieux à vos besoins médicaux.

La majorité des répondants au sondage prévoient dépenser des sommes considérables en soins de santé en vieillissant, malgré la couverture offerte par le régime d'assurance maladie provincial. Plus précisément, les Canadiens interrogés s'attendent à payer de leur poche en moyenne 5 391 $ par année après 65 ans.

Étonnamment, malgré les frais couverts par le régime d'assurance maladie provincial, les Canadiens prévoient que les soins de santé constitueront leur plus importante dépense à la vieillesse (74 %). La nourriture, les vêtements et les dépenses courantes (57 %) ainsi que le logement (56 %) figurent parmi les autres dépenses importantes.

Omettre de planifier : un plan voué à l'échec

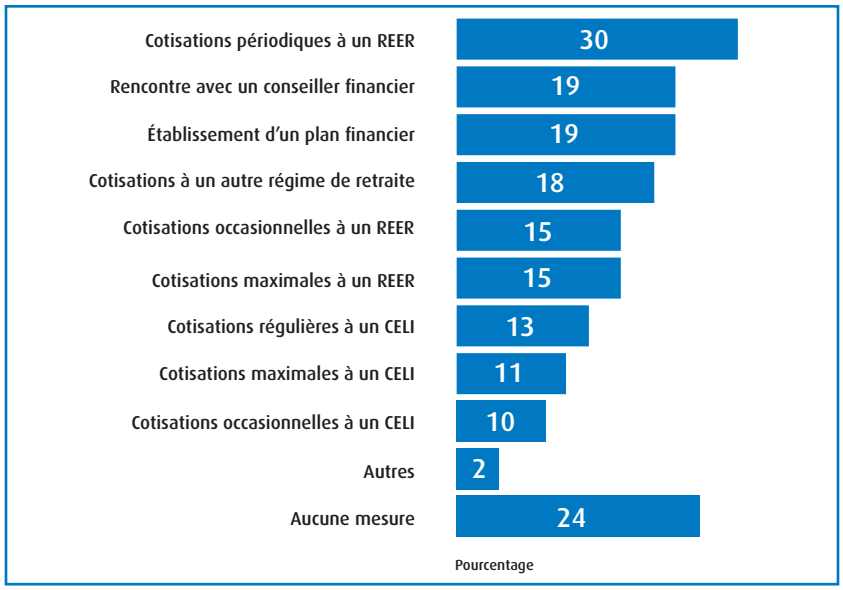
L'un des moyens les plus simples de renforcer son sentiment de confiance à l'égard de la sécurité financière est d'établir un plan de retraite avec l'aide d'un conseiller financier. Pourtant, seule une minorité de gens prennent cette mesure cruciale.

Selon les résultats du sondage, le niveau de planification de la retraite est relativement bas chez les préretraités, mais le niveau de confiance est comparable à celui ressenti lorsqu'un plan financier a été établi. Pourtant, seulement 19 % des personnes interrogées se sont dotées d'un tel plan. Le sondage a aussi permis d'établir que, parmi les répondants qui ont dit avoir confiance de pouvoir bénéficier d'une sécurité financière à la retraite, 25 % possèdent un plan financier, et

Planifiez en toute confiance.

bmo.com/confiance

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.



Mesures prises en vue de la retraite

Source : Sondage de l'Institut Info-Patrimoine BMO mené par Pollara, mars 2014

22 % ont discuté de leur situation avec un conseiller financier. Parmi ceux qui n'étaient pas certains de leur sécurité financière à la retraite, seulement 5 % ont un plan financier, et seulement 13 % ont consulté un conseiller financier. Le sondage montre que ceux qui consultent un conseiller financier ont souvent davantage confiance de pouvoir atteindre leurs objectifs financiers en vue de la retraite.

La majorité des répondants ont cotisé à un régime enregistré d'épargne retraite (REER) ou à un régime de retraite, souvent par l'entremise d'un régime employeur. Mais nombreux (24 %) sont ceux qui n'ont entrepris aucune démarche en vue de leur retraite. Le tableau ci-dessus présente les mesures qu'ont prises les répondants pour préparer leur retraite.

Plus on vieillit, plus le besoin de sécurité financière grandit. Quand on cesse de toucher un revenu d'emploi régulier, les fonds accumulés pendant les années de travail peuvent aider à combler l'écart. Les incertitudes liées aux coûts des soins de santé futurs et au Régime de pensions du Canada (RPC) nous ont incités à nous tourner vers d'autres ressources et à chercher des solutions à long terme.

Il est fortement recommandé de commencer par consulter un conseiller financier qui vous aidera à concevoir un plan financier. L'un des objectifs est d'évaluer les revenus dont vous aurez besoin à la retraite et les façons d'accumuler l'épargne nécessaire tout en respectant votre tolérance au risque. Votre conseiller financier professionnel de BMO peut vous aider à découvrir de nouvelles clés ouvrant la voie à la sécurité financière pendant toutes vos années de retraite.

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.

Le mot de la fin

Les conclusions éloquentes du sondage mettent en évidence le besoin généralisé d'une meilleure planification quant aux quatre éléments clés de la longévité : le corps, l'esprit, la vie sociale et les finances. Bon nombre des défis auxquels on peut avoir à faire face à la vieillesse sont prévisibles, et on peut planifier en conséquence en prenant des décisions judicieuses visant un objectif fondamental, soit celui de bien vivre pendant de longues années.

On peut certainement tirer des leçons de la résilience des habitants d'Ikaria. Possédant peu de moyens, ces derniers accordent de la valeur aux aspects les plus simples, mais les plus humains d'une vie satisfaisante : fréquenter ses voisins et déguster un bon repas en compagnie de ses parents et de ses amis. Si l'optimisme et la force de caractère étaient les actifs les plus précieux, les Ikariens seraient peut-être les personnes les plus riches du monde.

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.

BMO Groupe financier
Ça a du sens. Profitez.

Notes de bas de page

[1] Les centenaires au Canada : Âge et sexe, recensement de 2011. Statistique Canada. Mai 2012. http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-311-x/98-311-x2011003_1-fra.cfm (consulté en juin 2014)

[2] Espérance de vie à la naissance selon le sexe, par province, Statistique Canada. 2012. http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/l02/cst01/health26-fra.htm (consulté en juin 2014)

[3] Mortalité : aperçu, 2010 et 2011. Martel, L. Statistique Canada. Septembre 2013. http://www.statcan.gc.ca/pub/91-209-x/2013001/article/11867-fra.htm (consulté en juin 2014)

[4] Estimations de la population du Canada : âge et sexe, 2013. Statistique Canada. 2013. http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/131125/dq131125a-fra.htm (consulté en juin 2014)

[5] Répercussions économiques et budgétaires du vieillissement de la population canadienne. Ministère des Finances Canada. Octobre 2012. http://www.fin.gc.ca/pub/eficap-rebvpc/report-rapport-fra.asp (consulté en juin 2014)

[6] « The Greek island of old age ». Bomford, Andrew. BBC News, mise à jour le 6 janvier 2013. http://www.bbc.com/news/magazine-20898379 (consulté en juin 2014)

[7] « Sociodemographic and lifestyle statistics of oldest old people (>80 years) living in Ikaria Island: The Ikaria Study ». Panagiotakos DB, Chrysohoou C, Siasos G, Zisimos K, Skoumas J. Pitsavos C. Stefanadis C., Cardiology Research and Practice, février 2011. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21403883?dopt=Abstract (consulté en juin 2014)

[8] Mené par Pollara pour l'Institut Info-retraite BMO du 27 février au 3 mars 2014, le sondage en ligne a été effectué auprès de 1 007 Canadiens. Pour un échantillon probabiliste de cette taille, les résultats sont exacts à plus ou moins 3,1 %, 19 fois sur 20.

[9] « Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? », Ornish D, Brown SE, Billings, JG, Scherwitz LW, Armstrong WT, Ports TA, McLanahan SM, Kirkeeide RL, Gould KL, Brand RJ. The Lancet, 21 juillet 1990. http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PII0140-6736(90)91656-U/abstract (consulté en juin 2014)

[10] « What Is the Best Way To Improve Your Brain Power For Life? ». Bergland, Christopher. Psychology Today. 21 janvier 2014. http://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201401/what-is-the-best-way-improve-your-brain-power-life (consulté en juin 2014)

[11] « Forget about forgetting: Elderly know more, use it better ». Ramscar M. Universitaet Tubingen, 20 janvier 2014. http://www.sciencedaily.com/releases/2014/01/140120090415.htm (consulté en juin 2014)

[12] « Work longer, live healthier ». Sahlgren GH. Institute of Economic Affairs, mai 2013. http://www.iea.org.uk/sites/default/files/publications/files/Work%20Longer,%20Live_Healthier.pdf (consulté en juin 2014).

[13] « Canadians Ill-Prepared For Long-Term Care Costs ». Site Web Benefits Canada. 22 juin 2012. http://www.benefitscanada.com/benefits/health-wellness/canadians-ill-prepared-for-long-term-care-costs-29917 (consulté en juin 2014)

[14] « The Private Cost of Long-Term Care in Canada: Where You Live Matters ». Fernandes, N. et Spence, BG. La Revue canadienne du vieillissement, volume 29, numéro 3, 307-316 (2010) http://socserv.mcmaster.ca/sedap/p/sedap277.pdf (consulté en juin 2014)

Tous droits réservés. La reproduction de ce rapport sous quelque forme que ce soit ou son utilisation à titre de référence dans une autre publication est interdite sans l'autorisation écrite expresse de BMO Groupe financier.

BMO Groupe financier offre ces renseignements à titre informatif seulement. L'information fournie correspond à celle qui est disponible à la date mentionnée dans le présent document. Les renseignements contenus dans ce document proviennent de sources que nous considérons comme fiables, mais ils ne sont pas garantis par nous, peuvent être incomplets ou changer sans préavis. L'information est de nature générale et ne doit pas être interprétée comme des conseils précis à une personne donnée ni comme des conseils portant sur un risque spécifique ou un produit d'assurance en particulier. Les commentaires dans cette publication ne constituent pas un avis juridique, une analyse définitive de l'applicabilité fiscale des lois en matière de fiducie et de succession ni des conseils de santé personnels. Ces commentaires sont de nature générale et sont fournis à titre indicatif seulement. Il est préférable d'obtenir l'avis d'un professionnel à l'égard de sa situation personnelle. Il est conseillé de consulter votre professionnel de la santé pour les questions concernant votre santé, un courtier d'assurance indépendant ou tout autre conseiller de votre choix pour vos besoins en matière d'assurance et un avocat ou un fiscaliste au sujet de votre situation juridique ou fiscale personnelle.

Membre-Fonds canadien de protection des épargnants. Membre de l' Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières.

BMO Nesbitt Burns Inc. et BMO Ligne d'action Inc. sont des filiales en propriété exclusive de la Banque de Montréal.

MD « BMO (le médaillon contenant le M souligné) » et « Ça a du sens. Profitez » sont des marques de commerce déposées de la Banque de Montréal, utilisées sous licence.

07/14-1390