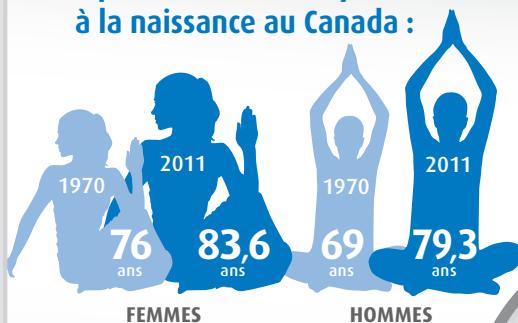


# Vivre jusqu'à 100 ans :

## Les quatre clés de la longévité

Espérance de vie moyenne à la naissance au Canada :



On prévoit que d'ici 2061 qu'il y aura plus de 78 000 centenaires au Canada

### LA VIE SOCIALE

Facteurs importants du mode de vie idéal à la vieillesse :

- 27 % Avoir un solide réseau de soutien
- 25 % Bénéficier d'une sécurité financière
- 22 % S'amuser et pratiquer les activités que l'on aime

Activités privilégiées à la vieillesse

- Passer du temps avec la famille et les amis
- Faire du bénévolat
- Voyager

### Dépenses les plus importantes à la vieillesse :

- | Catégorie                  | Pourcentage |
|----------------------------|-------------|
| Soins médicaux et de santé | 74 %        |
| Besoins courants           | 57 %        |
| Logement                   | 56 %        |
| Soins de longue durée      | 38 %        |

### L'ESPRIT

Changements au style de vie qui stimulent le cerveau

- Suivre un entraînement cognitif (puzzles, apprentissage d'une nouvelle langue)
- Faire de l'exercice aérobique
- Ne pas fumer
- Maintenir son réseau social

### Risquent d'avoir besoin de soins de longue durée

- 10 % avant l'âge de 55 ans
- 30 % avant l'âge de 65 ans
- 50 % avant l'âge de 75 ans

- Principales préoccupations liées au fait de vivre jusqu'à 100 ans
- Frais médicaux
  - Dépendance financière
  - Perte des capacités mentales
  - Incapacité financière à conserver son style de vie

### LE CORPS

- 88 % ont pris des mesures pour vivre longtemps
- 55 % ont une saine alimentation
- 47 % font de l'exercice
- 43 % consultent régulièrement un médecin

### LES FINANCES

Confiance à l'égard de la sécurité à la retraite :

- | Niveau de confiance   | Pourcentage |
|-----------------------|-------------|
| très confiants        | 16 %        |
| assez confiants       | 54 %        |
| pas très confiants    | 21 %        |
| pas du tout confiants | 9 %         |

Et si vous viviez jusqu'à 100 ans?

- | Niveau de confiance   | Pourcentage |
|-----------------------|-------------|
| très confiants        | 10 %        |
| assez confiants       | 43 %        |
| pas très confiants    | 33 %        |
| pas du tout confiants | 14 %        |

Mesures prises en vue de la retraite :

- 30 % ont cotisé régulièrement à un REER
- 19 % ont établi un plan financier
- 19 % ont parlé à un conseiller financier
- 24 % n'ont pris aucune mesure

Parmi ceux qui ne sont pas confiants :

- 13 % ont discuté de leur situation avec un conseiller financier
- 5 % ont un plan financier

Parmi ceux qui sont confiants :

- 25 % ont un plan financier
- 22 % ont discuté de leur situation avec un conseiller financier