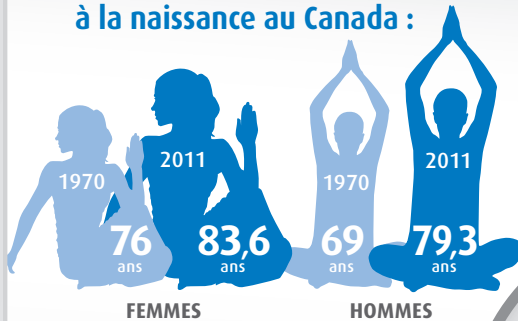


Vivre jusqu'à 100 ans :

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

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

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

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

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

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 :

74% Soins médicaux et de santé **56%** Logement
57% Besoins courants **38%** Soins de longue durée

LES FINANCES

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

16% très confiants
54% assez confiants
21% pas très confiants
9% pas du tout confiants

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

Et si vous viviez jusqu'à 100 ans?

10% très confiants
43% assez confiants
33% pas très confiants
14% pas du tout confiants