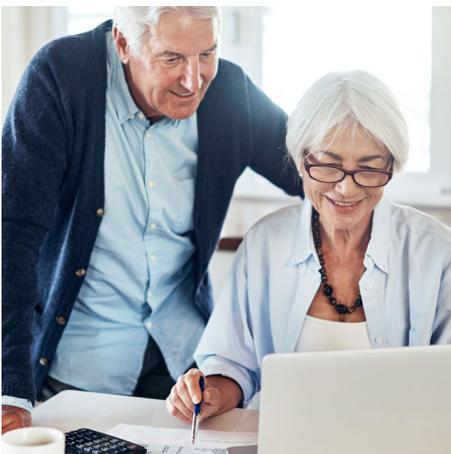


Edward Jones<sup>MD</sup>



# Les quatre piliers de la nouvelle retraite

Santé Famille Désir d'accomplissement Finances



Étude d'Edward Jones et d'Age Wave



# Table des matières



**1** **Lettre de bienvenue**

---

**2** **La nouvelle retraite**

---

**6** **Santé**

---

**10** **Famille**

---

**15** **Désir d'accomplissement**

---

**19** **Finances**

---

**24** **Conclusion**

---

**26** **À propos de l'étude**

---

# Lettre de bienvenue

À nos clients et collègues canadiens, et aux collectivités du Canada :

La notion de « retraite » est en pleine transformation, qu'il s'agisse du moment où elle est prise, de la forme qu'elle revêt ou encore de sa signification même. Autrefois considérée comme une période de réduction graduelle des activités, la retraite est de plus en plus une période où l'on fait de nouveaux choix, où l'on a une plus grande liberté, et où l'on se fixe de nouveaux objectifs et de nouveaux défis.

Edward Jones est fier de s'être associé à Age Wave dans le cadre de cette étude exhaustive menée auprès de cinq générations, qui comprend un sondage auprès de 9 000 adultes canadiens et américains. Les résultats qui suivent sont ceux des participants canadiens. Nous avons cherché à mieux comprendre les espoirs, les rêves et les craintes liés à la retraite de nos clients, de leur famille et des collectivités. Nous avons exploré un nouveau cadre holistique axé sur l'examen approfondi de quatre « piliers » centraux pour bien vivre la retraite : la santé, la famille, le désir d'accomplissement et les finances. Lorsque la COVID-19 est apparue, nous avons pris un temps d'arrêt et ajusté notre sondage afin d'y intégrer un examen attentif de l'incidence du virus sur la vie et la retraite des gens.

Edward Jones, ses 19 000 représentants en services financiers et ses équipes en succursale travaillent chaque jour en vue de faire une réelle différence dans la vie de nos sept millions de clients. Comprendre la façon dont nos clients perçoivent la retraite nous permet de les aider en mettant l'aspect humain au cœur de notre travail afin qu'ils atteignent les objectifs qui comptent le plus pour eux et leur famille.

Même si la notion de retraite avait commencé à évoluer bien avant que la COVID-19 ne fasse irruption dans nos vies, la pandémie a accéléré certaines tendances clés liées à la retraite et a jeté un nouvel éclairage sur chacun des quatre piliers. Plus que jamais – selon cette étude majeure – la retraite n'est plus une destination ou un point d'arrivée. Elle représente plutôt le début d'un parcours parsemé de nouveaux rebondissements,

de nouvelles possibilités et de nouveaux questionnements. Notre étude nous a permis de mieux cerner à quel point les gens font preuve de résilience face aux défis de la vie, en particulier les adultes plus âgés. Voici quelques éléments clés tirés du rapport pour la partie canadienne de l'étude :

- Près de neuf Canadiens sur dix estiment qu'il devrait y avoir plus de façons pour les retraités de mettre leurs talents et leurs connaissances au profit de leur collectivité et de la société dans son ensemble.
- Près des trois quarts de ceux qui prévoient prendre leur retraite affirment qu'ils n'ont aucune idée des sommes qu'ils devront déboursier en soins de santé et en soins de longue durée durant la retraite.
- 1,8 million de Canadiens ont procuré un soutien financier à des enfants adultes en raison de la pandémie de COVID-19.
- 63 % des retraités sont prêts à offrir ce soutien financier même si cela compromet leur propre avenir financier.
- La maladie d'Alzheimer est le problème de santé le plus redouté parmi les retraités plus tard dans leur vie, plus que la COVID-19, le cancer, la crise cardiaque et l'accident vasculaire cérébral.

Cette étude, ainsi que le rapport qui en est tiré, se fondent sur les décennies d'expérience d'Age Wave en matière de vieillissement, de longévité et de retraite. Nous partageons ouvertement leurs conclusions avec vous, nos clients et investisseurs, nos associés, les médias et les nombreuses parties prenantes de nos collectivités. Pour guider votre réflexion face à ces sujets, nous avons inclus des façons de communiquer avec votre famille et votre représentant en services financiers qui pourront vous aider à vivre votre vie au mieux jusqu'à la retraite et tout au long de celle-ci.

J'espère que vous apprécierez la lecture du rapport. Nous aimerions savoir ce que vous en pensez. N'hésitez donc pas à nous envoyer un courriel à [NewRetirement@edwardjones.com](mailto:NewRetirement@edwardjones.com). Nous vous souhaitons la plus belle des retraites, quelle que soit la façon dont vous l'envisagez.



  
David Gunn  
Directeur national, Canada  
Edward Jones



  
Cofondateur et chef de la direction  
Age Wave

# La nouvelle retraite

La nouvelle retraite est de plus en plus envisagée comme une étape excitante et enrichissante de la vie, remplie de nouveaux choix, de nouvelles libertés et de nouveaux défis. Certains retraités considèrent peut-être toujours la retraite comme un moment de repos et de détente, mais la majorité d'entre eux la voient comme « un tout nouveau chapitre de leur vie » (figure 1). Les retraités ont *moins de responsabilités* professionnelles et familiales, et disposent donc de *plus de liberté* pour explorer de nouvelles possibilités et de nouveaux centres d'intérêt.

L'expérience et les leçons de vie qui viennent avec l'âge font en sorte que les retraités d'aujourd'hui veulent découvrir de nouvelles choses et se réinventer, tisser de nouvelles relations, se réaliser autrement et même s'améliorer en tant que personne. Neuf retraités sur dix conviennent qu'il n'est jamais trop tard pour réaliser ses rêves. Pour la plupart, la nouvelle retraite est aussi une période de bonheur et de satisfaction. Parfois moins présents à l'âge moyen, ces états tendent à être plus marqués à mesure que les gens vieillissent<sup>1</sup>.

Il importe de souligner que la nouvelle retraite ne signifie pas la fin du travail, mais plutôt la liberté de choisir si on souhaite travailler et dans quelle mesure. Un plus grand nombre de « retraités » travaillent selon leurs propres modalités, souvent en faisant preuve d'une détermination renouvelée. Le tiers des personnes qui prévoient prendre leur retraite souhaitent travailler



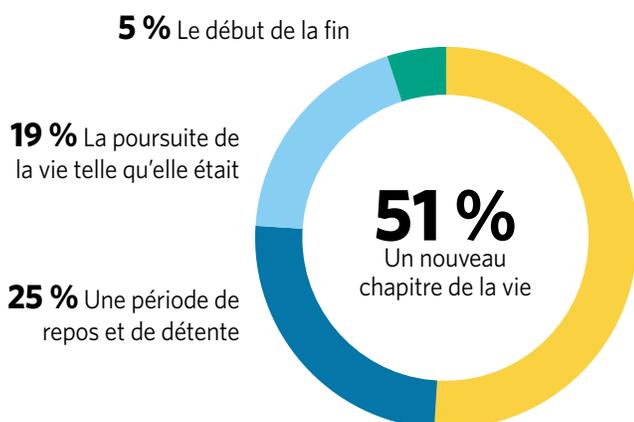
**La nouvelle retraite ne signifie pas la fin du travail, mais plutôt la liberté de choisir si on souhaite travailler et dans quelle mesure.**

dans une certaine mesure à la retraite. En outre, les travailleurs âgés de plus de 65 ans sont beaucoup plus susceptibles d'affirmer qu'ils travaillent par choix et non par nécessité.

En quoi la retraite est-elle « nouvelle »? Compte tenu de l'espérance de vie plus longue, plus de gens seront plus longtemps à la retraite, ce qui en fait une étape de plus en plus importante de la vie. Historiquement parlant, les deux tiers des gens qui ont vécu au-delà de 65 ans sont toujours vivants aujourd'hui<sup>2</sup>. À mesure que les baby-boomers (une génération de très grande taille) prennent leur sa retraite (environ la moitié l'ont déjà prise), ils viennent gonfler les rangs des retraités et leur poids sur les plans économique, social et politique. Toutefois, ce n'est pas seulement la taille de la génération du baby-boom qui change le visage de la retraite - l'attitude et les aspirations entrent aussi en ligne de compte. La plupart d'entre eux ont vu leurs grands-parents et leurs parents vivre des retraites plutôt modestes; ils souhaitent donc être plus actifs et plus engagés, explorer et donner un sens à leur retraite. Comparativement aux générations qui les ont précédés, ils disposent de plus d'occasions et de plus de choix en vue de s'offrir une retraite à la hauteur de leurs besoins et de leurs aspirations.

**Figure 1**

## Définition de la nouvelle retraite



Base : Retraités canadiens

## Les quatre piliers

Nos recherches – menées de concert avec des experts et au moyen de groupes de discussion et de sondages auprès de retraités et d'adultes provenant de cinq générations – révèlent les quatre composantes essentielles pour bien vivre à la nouvelle retraite. Nous les appelons les quatre piliers : la santé, la famille, le désir d'accomplissement et les finances.

**Santé.** La santé physique diminue habituellement avec l'âge, mais nos recherches montrent que la santé mentale – psychologique et émotionnelle – s'améliore. Dans l'ensemble, durée de vie en santé et espérance de vie ne vont pas nécessairement de pair. En effet, en moyenne, les Canadiens vivent neuf ans en mauvaise santé. D'ailleurs, la santé cognitive revêt une importance capitale et inquiète les retraités. La maladie d'Alzheimer et les autres formes de démence sont les maladies que les retraités canadiens redoutent le plus – plus que le cancer ou une crise cardiaque ou même les maladies infectieuses comme la COVID-19.

**Famille.** De nos jours, les relations familiales représentent, pour la plupart des retraités, une très grande source de satisfaction, et celles-ci vont bien au-delà des liens du sang, et incluent la « famille de cœur ». La générosité générationnelle est un principe qu'ont à cœur de nombreux retraités. Ceux-ci sont prêts à faire tout ce qu'il faut, tant sur le plan personnel que financier, pour soutenir les membres de leur famille dans le besoin, même si cela signifie sacrifier leur propre sécurité financière. Les retraités qui n'ont pas de relations étroites avec leur famille et leurs amis sont plus exposés à l'isolement physique et social.

**Désir d'accomplissement.** Les retraités qui ont un fort désir d'accomplissement sont plus heureux, en meilleure santé et vivent plus longtemps. Ils affirment que passer du temps avec leurs proches est leur plus grande source de satisfaction. De nouveaux défis et de nouvelles occasions se présentent aussi à eux, notamment pour ce qui est de l'utilisation de leur temps libre. Il ne s'agit pas pour eux uniquement de s'occuper; ils souhaitent le faire de façon utile et gratifiante. Il est frappant de constater que 89 % des Canadiens sont d'avis qu'il devrait y avoir plus de façons pour les retraités d'être utile à la collectivité.

**Finances.** L'objectif financier de la vaste majorité des retraités n'est pas d'accumuler un patrimoine en soi, mais de disposer de ressources suffisantes pour vivre la vie qu'ils souhaitent



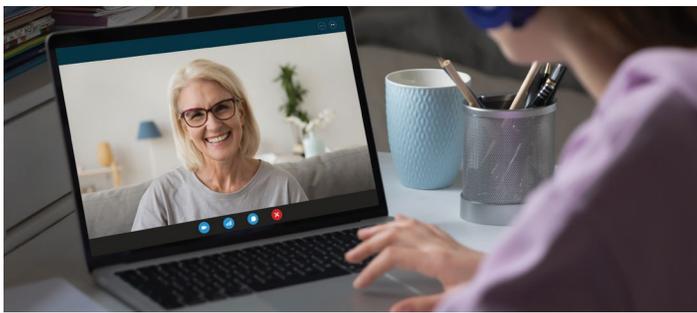
en toute sécurité et en toute liberté. De nombreux retraités canadiens estiment qu'il peut être encore plus difficile de gérer leur argent à la retraite que d'épargner pour la financer. Même dans le contexte actuel de volatilité des marchés, les principales préoccupations financières des retraités sont les dépenses imprévues et le coût des soins de santé et des soins de longue durée. La clé de la préparation financière est d'avoir une vue d'ensemble de la façon dont on veut vivre à la retraite, et non seulement du montant d'argent dont on a besoin.

*Ces quatre piliers sont inextricablement liés.* Les relations sociales et le désir d'accomplissement peuvent avoir une incidence considérable sur la santé. De fait, celui-ci est principalement lié au temps passé avec la famille. Il arrive fréquemment que les retraités soutiennent financièrement leurs enfants adultes ou d'autres membres de la famille, ou qu'ils reçoivent du soutien de ceux-ci. Les coûts des soins de santé sont une source d'inquiétude, et le stress financier peut avoir un effet négatif sur la santé. La santé personnelle et financière permet aux retraités de s'engager dans des relations et des activités qu'ils ont à cœur. Il ne s'agit là que de quelques-uns des liens qui existent entre les différents piliers. Chaque pilier est lié aux autres : ils se renforcent mutuellement.

*Les quatre piliers changent à la retraite.* Comme les problèmes de santé surviennent souvent à la retraite, il est très important d'être proactif et de prendre soin de sa santé. Les relations familiales changent; parfois elles sont teintées de plus de dépendance ou encore de plus de distance.

Le désir d'accomplissement n'est pas uniquement lié à la vie professionnelle. Les retraités doivent composer avec les défis et les occasions qui découlent de leur temps libre. Sur le plan financier, on passe de l'épargne régulière à la gestion judicieuse de ses dépenses et de son pécule. Les retraités doivent apprendre à gérer ces changements dans les quatre piliers.

*Ceux-ci sont tous essentiels.* Chacun joue un rôle important dans le bien-être général des retraités. Ceux qui déclarent avoir une meilleure qualité de vie figurent plus haut dans le classement pour ce qui est de la santé, des relations familiales, du désir d'accomplissement et des finances. C'est l'inverse pour ceux qui affirment avoir une moins bonne qualité de vie. Ces quatre piliers permettent aux gens de s'épanouir dans la nouvelle retraite, tant sur le plan individuel que collectif.



Dans l'ensemble, les nouvelles sont généralement bonnes pour les retraités. Toutefois, ce n'est pas tout le monde qui a la chance de jouir d'une qualité de vie élevée : Vingt-huit pour cent des retraités sondés estiment que leur qualité de vie n'est que passable ou qu'elle est médiocre. Diverses circonstances de la vie, dont une mauvaise santé, un manque de soutien familial, une faible motivation et des difficultés financières, peuvent nuire à la qualité de vie. Or, même si de telles circonstances échappent parfois au contrôle d'une personne, il y a toujours des leçons à tirer et des mesures positives que l'on peut prendre pour mener la meilleure vie possible jusqu'à la retraite et tout au long de celle-ci.

◀ De fait, le désir d'accomplissement est principalement lié au temps passé avec la famille.

## L'effet de la COVID-19 sur la retraite

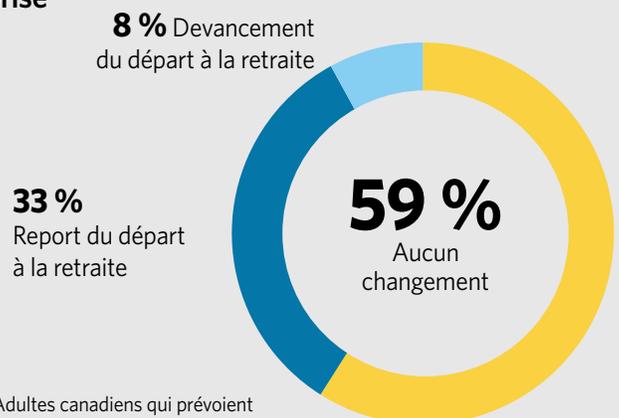
La pandémie de coronavirus perturbe la vie quotidienne, les interactions et la mobilité de tous les Canadiens. Elle perturbe également le travail, la carrière et la situation financière de millions d'entre eux. De plus, elle a fait ressortir ce qui compte le plus dans notre vie, mettant en lumière notre capacité d'adaptation et notre résilience ainsi que notre collaboration pour surmonter les nombreux défis qui se présentent. Quelle est l'incidence de la COVID-19 sur la nouvelle retraite?

Huit millions de Canadiens affirment que la COVID-19 les a incités à revoir le moment où ils prendront leur retraite<sup>3</sup>. De ce nombre, une personne sur trois prévoyant prendre sa retraite envisage de la prendre plus tard que prévu, principalement pour des raisons financières : besoin d'un revenu plus élevé, réduction de l'épargne, perte de valeur des placements et incertitude accrue quant au montant nécessaire à la retraite. Toutefois, près d'une personne sur dix pense à prendre sa retraite plus tôt, souvent parce qu'elle se rend compte

qu'elle a hâte à la retraite ou qu'elle veut faire des choses qui sont plus importantes pour elle que le travail (figure 2).

Figure 2

### L'effet de la COVID-19 sur le moment où la retraite est prise



Base : Adultes canadiens qui prévoient prendre leur retraite

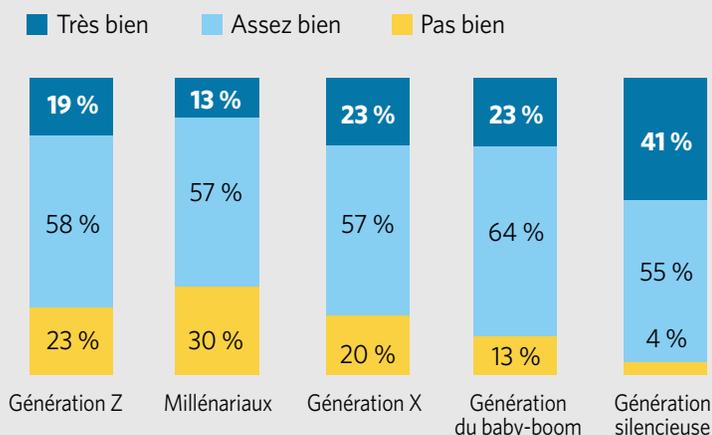
« Les retraités sont plus résilients en raison de leur expérience de vie. Ils ont vu des guerres, des emplois disparaître et d'autres changements survenir dans le monde. Ils comprennent que ce qui se passe actuellement passera aussi. »

- Colin Milner, chef de la direction de l'International Council on Active Aging

Bien que la COVID-19 représente une plus grande menace pour la santé des personnes âgées, en particulier celles qui ont des problèmes de santé chronique, les générations plus âgées ont connu beaucoup moins de perturbations financières et émotionnelles que les générations plus jeunes (figure 3).

**Figure 3**

### Dans quelle mesure gérez-vous bien les répercussions de la COVID-19?



Base : Adultes canadiens par génération : génération Z (18 à 23 ans), millénariaux (24 à 39 ans), génération X (40 à 55 ans), génération du baby-boom (56 à 74 ans), génération silencieuse (75 ans et plus)

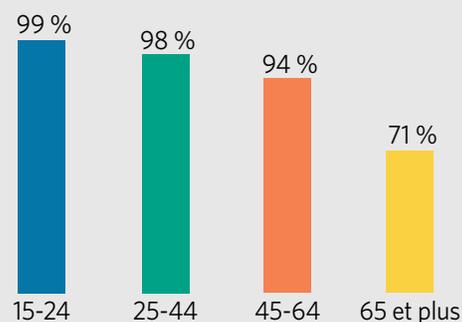
La plupart des membres de la génération silencieuse et de nombreux baby-boomers sont des retraités qui ont moins de responsabilités professionnelles et familiales et qui bénéficient de la Sécurité de la vieillesse et du Régime de pensions du Canada. Les membres de ces générations, plus âgés, peuvent compter sur l'expérience, le recul, la maturité émotionnelle et la résilience qu'ils ont acquis après avoir surmonté de nombreux défis tout au long de leur vie. À l'exception de ceux dont la santé est fragile ou qui souffrent d'isolement, les retraités s'en tirent mieux en temps de pandémie que les autres, tant sur le plan psychologique que financier.

Enfin, la pandémie met à l'avant-plan le rôle croissant des technologies de communication et d'information dans nos vies - et révèle un fossé numérique inquiétant. L'utilisation des soins de santé virtuels a monté en flèche chez les retraités qui sont connectés numériquement. Ils participent également à des vidéoconférences pour communiquer et socialiser avec leur famille et leurs amis qu'ils ne peuvent pas voir en personne. Bon nombre d'entre eux en profitent pour apprendre de nouvelles choses, faire du bénévolat et s'adonner à des activités en ligne utiles. Et ils utilisent des applications pour gérer leur argent et consulter leur représentant en services financiers. Toutefois, un pourcentage important de retraités n'ont pas de connexion Internet ou ne sont pas très habiles numériquement (figure 4). Une minorité de retraités de plus de 80 ans utilisent Internet<sup>4</sup>. Ceux qui utilisent peu la technologie peuvent être fortement désavantagés et plus isolés sur les plans social et médical. Une leçon durable que l'on peut tirer de la pandémie de COVID-19 : la technologie n'est plus une simple commodité, elle est nécessaire à tous, peu importe l'âge.

Dans le présent rapport, nous examinons chaque pilier - la façon dont il contribue au bien-être dans le cadre de la nouvelle retraite, les occasions et les défis qu'il pose pour les retraités et les préretraités, et la façon dont la COVID-19 complique les choses.

**Figure 4**

### Utilisation d'Internet par âge



Source : Statistique Canada, Utilisation d'Internet par semaine par groupe d'âge, 2018

# Santé



## Espérance de vie et durée de vie en santé : incertitude et occasions

Dans le cadre de la nouvelle retraite, la santé influe sur tous les aspects de la vie : où vivent les retraités, s'ils sont en mesure de travailler et de quelle manière ils peuvent le faire, comment ils peuvent s'amuser et profiter de leur famille, et dans quelle mesure ils peuvent faire du bénévolat ou participer à des activités qui les motivent. Être en bonne santé peut aussi avoir pour effet de protéger l'épargne-retraite de la hausse des coûts des soins de santé et des soins de longue durée.

Aussi importantes soient les finances, 97 % des retraités – et 99 % de ceux âgés de 75 ans et plus – affirment que la santé est plus importante que le patrimoine pour bien vivre à la retraite. Pourtant, ces deux éléments sont étroitement liés. Ceux qui ont des ressources financières peuvent investir davantage dans leur santé et ceux qui sont en mauvaise santé ont plus de difficulté à profiter de ce que leur argent peut leur procurer.

L'espérance de vie a considérablement augmenté, et les progrès de la médecine pourraient avoir pour effet de la prolonger encore plus. Ceux qui sont en bonne santé peuvent donc s'attendre à une plus longue retraite. Toutefois, près des trois quarts des Canadiens de plus de 65 ans souffrent d'une ou de plusieurs maladies chroniques, comme une maladie cardiaque, un accident vasculaire cérébral, le cancer, une maladie pulmonaire, le diabète, l'arthrite, la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démence<sup>5</sup>. De nos jours, la différence, au Canada, entre *la durée de vie en santé* et *l'espérance de vie*, est de neuf ans (figure 5).

Au bout du compte, de nombreux retraités peuvent s'attendre à avoir besoin de soins pendant des années à mesure qu'ils vieilliront. Afin de mieux arrimer la durée de vie en santé et l'espérance de vie plus grande, des percées scientifiques sont nécessaires pour prévenir les maladies associées au vieillissement, tout comme l'accès à des services gériatriques plus fiables, à de meilleurs soins et à des conditions de vie sûres. De plus, des approches beaucoup plus proactives pour assurer un vieillissement en santé doivent aussi être adoptées de façon généralisée.

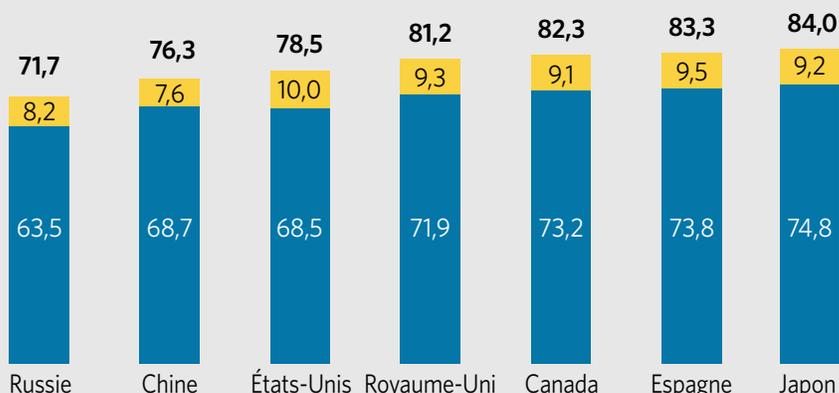
**74 %**  
des Canadiens âgés de 65 ans et plus souffrent d'au moins une maladie chronique.

Figure 5

## Espérance de vie par pays

■ Années prévues de mauvaise santé  
■ Espérance de vie en bonne santé

Source : Organisation mondiale de la Santé, données de l'Observatoire de la santé mondiale, données sur l'espérance de vie et l'espérance de vie en santé pour 2016 (données les plus récentes disponibles)

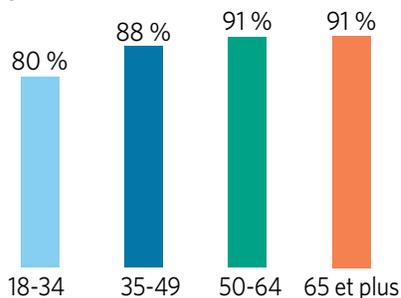


## Âge et santé

La définition de « santé » varie selon l'âge. Être en bonne santé, pour les jeunes, signifie surtout être en bonne condition physique et ne pas être malade. Aujourd'hui, les gens âgés de plus de 50 ans ont une définition plus adaptée de ce que signifie être en santé. Plus de neuf répondants sur dix s'entendent pour dire qu'être en bonne santé, c'est être en mesure de faire ce qu'on veut (figure 6); 81 % affirment qu'on peut être en bonne santé tout en vivant avec une maladie chronique ou une invalidité.

Figure 6

## Être en bonne santé, c'est être en mesure de faire ce qu'on veut



Base : Adultes canadiens par âge

De nombreux Canadiens voient la retraite comme l'occasion d'améliorer leur état de santé – la santé de leur tête, de leur corps et de leur âme. Pour 91 % des retraités, il n'est jamais trop tard pour améliorer son état de santé. Or, reconnaître que la santé est fondamentale est une chose, adopter des comportements sains en est une autre. Il existe un écart entre les intentions et les mesures prises par les retraités pour améliorer leur état de santé. Seulement la moitié des retraités



# 91 %

des retraités conviennent qu'il n'est jamais trop tard pour améliorer son état de santé.

ont indiqué faire de l'exercice régulièrement, et le tiers ont affirmé ne pas avoir une alimentation saine. Avoir un conjoint peut motiver les gens à faire plus d'exercice : 55 % des retraités qui ont un conjoint déclarent faire régulièrement de l'exercice, contre 42 % de ceux qui n'en ont pas.

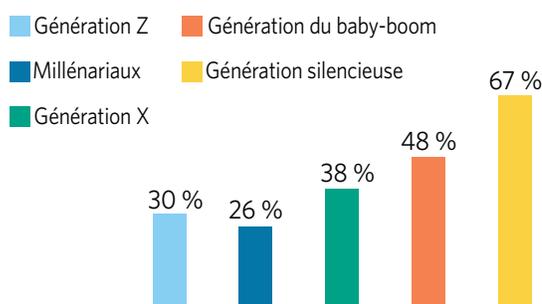
« Le secret d'une retraite saine et prospère repose sur trois éléments : la planification, la planification et la planification. Planifiez de bouger davantage et de rester assis moins longtemps, planifiez dès maintenant votre indépendance financière et prévoyez de rester connecté à votre collectivité. »

– Joe A. Doiron, spécialiste des politiques publiques favorables à la santé

Pour ce qui est de la santé mentale à la retraite, les nouvelles sont généralement bonnes. Bien que la santé physique diminue habituellement avec l'âge, la santé mentale – que nous avons défini, pour les répondants au sondage, comme étant le bien-être émotionnel et psychologique – s'améliore souvent (figure 7). D'une part, avec l'âge, on a acquis de l'expérience et de la maturité émotionnelle, et, d'autre part, on a moins de responsabilités et de stress. En effet, 48 % des baby-boomers (de 56 à 74 ans) et les deux tiers de la génération silencieuse (de 75 ans et plus) estiment que leur santé mentale est très bonne ou excellente. La bonne santé mentale de nombreux retraités les aide à composer avec leur santé physique et à vivre la vie qu'ils souhaitent.

Figure 7

### Pourcentage de répondants qui estiment que leur santé mentale est de très bonne à excellente



Base : Adultes canadiens par génération : génération Z (18 à 23 ans), millénariaux (24 à 39 ans), génération X (40 à 55 ans), génération du baby-boom (56 à 74 ans), génération silencieuse (75 ans et plus)



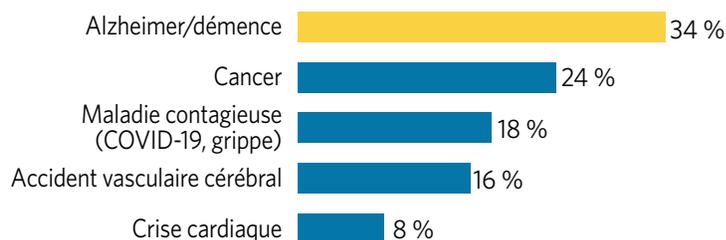
## Préoccupations à l'égard de la santé du cerveau

La capacité cognitive et la « santé du cerveau » revêtent aussi une importance capitale pour les retraités d'aujourd'hui. Malgré la menace immédiate de la pandémie de COVID-19 (et la vulnérabilité accrue des personnes âgées souffrant de maladies chroniques), la maladie la plus souvent appréhendée plus tard dans la vie est l'Alzheimer ou d'autres formes de démence. Le tiers des retraités ont indiqué que le problème de santé qu'ils redoutaient le plus était la maladie d'Alzheimer – plus que le cancer, la crise cardiaque, l'accident vasculaire cérébral ou une maladie contagieuse comme la COVID-19 (figure 8). Parmi les membres de la génération silencieuse, 51 % la citent comme étant la maladie la plus redoutée.

Les Canadiens plus âgés ont peur d'être infectés par le coronavirus, mais ils ont encore plus peur de perdre leurs capacités cognitives, de devenir un fardeau pour leur famille et de ne pas reconnaître leurs proches. Il y a de bonnes raisons de s'inquiéter, car il n'existe actuellement aucun traitement contre la maladie d'Alzheimer. Les femmes sont deux fois plus susceptibles de contracter la maladie d'Alzheimer<sup>6</sup>, et un plus grand nombre d'entre elles la craignent. En l'absence de nouvelles données scientifiques et de percées médicales novatrices, le nombre de Canadiens âgés atteints de cette cruelle maladie qui peut dévaster des personnes, des familles et la situation financière augmentera de façon importante et constante (figure 9).

Figure 8

### La maladie la plus redoutée des retraités plus tard dans leur vie

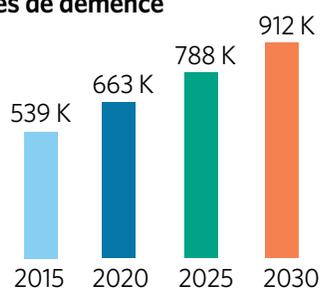


Base : Retraités canadiens

Des recherches récentes donnent à penser que les gens ont plus de contrôle sur leur santé cérébrale qu'ils ne le croient. L'Association Alzheimer a publié « 10 façons d'aimer son cerveau », une liste de stratégies visant à réduire le risque de déclin cognitif<sup>7</sup>. Notre étude a révélé que les femmes à la retraite sont beaucoup plus susceptibles que les hommes d'exercer régulièrement leurs capacités cognitives par des exercices mentaux, la pleine conscience et la créativité (figure 10).

Figure 9

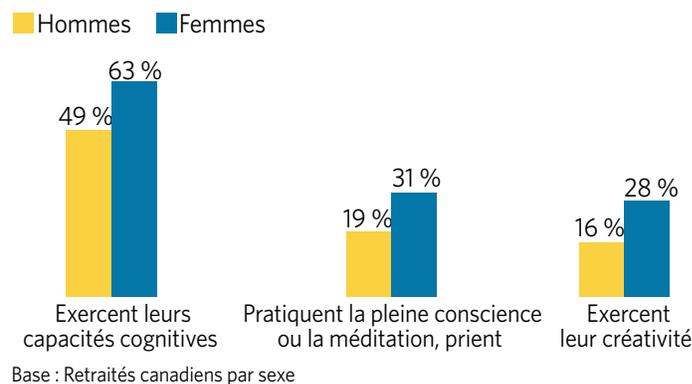
### Nombre estimatif de Canadiens atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démence



Source : Société Alzheimer du Canada, Prévalence et coûts financiers des maladies cognitives au Canada, 2016

Figure 10

### Retraités qui, régulièrement :



« On croit à tort que le déclin cognitif et la maladie d'Alzheimer font partie intégrante du vieillissement. Ce n'est pas le cas. »

- Dre Joanne Pike, chef de la stratégie, Association Alzheimer



## L'effet de la COVID-19 sur la santé

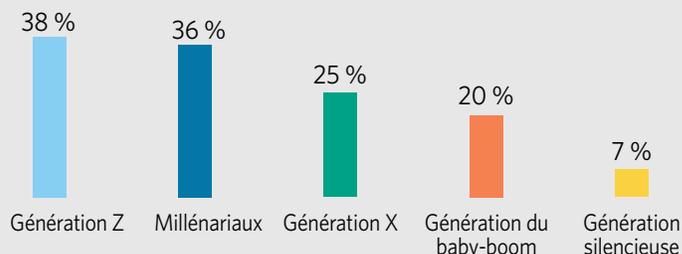
La pandémie de coronavirus est d'abord et avant tout une crise de santé publique qui frappe de façon disproportionnée les personnes âgées, en particulier celles atteintes de maladies chroniques comme l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires obstructives chroniques et le diabète<sup>8</sup>. Les centres d'hébergement et de soins de longue durée ont été de tragiques foyers d'infection. Cette pandémie nous a d'ailleurs fait durement prendre conscience de la fragilité de la vie<sup>9</sup>. La menace que pose la COVID-19, conjuguée aux effets secondaires découlant des fermetures d'entreprises, des pertes d'emplois et de la récession économique, a également eu un effet négatif sur les Canadiens, mais moins sur les générations plus âgées que sur les générations plus jeunes. Les Canadiens plus âgés sont beaucoup moins susceptibles de faire état de problèmes de santé mentale que les Canadiens plus jeunes (figure 11).

La pandémie de COVID-19 a aussi provoqué une explosion de l'utilisation des technologies de soins de santé virtuels. Il y a deux ans, moins d'un Canadien sur dix avait recours aux services de soins de santé virtuels<sup>10</sup>. Aujourd'hui, près de la moitié des Canadiens y font appel, et cette tendance devrait se poursuivre<sup>11</sup>. De nombreuses personnes consultent

leur médecin par vidéoconférence pour la première fois. Ceux qui sont aux prises avec des problèmes de santé chroniques se fient plus que jamais aux technologies de surveillance de la santé à domicile. Nous prévoyons que les retraités qui ont accès à des technologies médicales et de soins de santé à domicile y auront de plus en plus recours à l'avenir. Encore une fois, nous observons cet inquiétant fossé numérique : les Canadiens âgés qui ont besoin plus souvent de services de soins de santé mais qui sont moins susceptibles d'être obtenus en ligne.

Figure 11

### Détérioration de la santé mentale depuis la pandémie de COVID-19



Base : Adultes canadiens par génération : génération Z (18 à 23 ans), millénariaux (24 à 39 ans), génération X (40 à 55 ans), génération du baby-boom (56 à 74 ans), génération silencieuse (75 ans et plus)

# Famille



## La transformation du concept de famille

Les retraités disent constamment que la famille est leur principale source de satisfaction, de soutien, de joie et, même, leur raison d'être. Passer du temps en famille – en particulier avec leurs petits-enfants – est toujours une priorité pour les retraités. Aujourd'hui, les familles sont de plus en plus liées et interdépendantes, et la pandémie de COVID-19 les rapproche davantage.

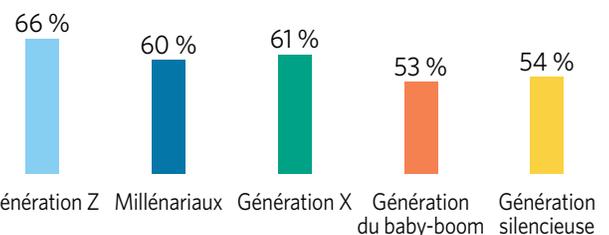
Toutefois, le concept de famille évolue et s'éloigne du « modèle nucléaire », surtout au sein des jeunes générations. Pour les deux tiers de la génération Z, un membre de la famille est « toute personne qu'ils aiment et dont ils se soucient, qu'elle leur soit liée par le sang, le mariage ou l'adoption ». Ils croient en la famille de cœur, en la famille que l'on se choisit (figure 12). Bien que de nombreux Canadiens âgés aient une vision plus traditionnelle de famille, plus de la moitié d'entre eux sont d'accord avec cette définition élargie. De fait, les retraités qui sont célibataires ou qui vivent seuls ont tendance à avoir une vision plus large de la famille.

« La famille de cœur est une relation sociale profonde et fondamentale qui nous inspire. »

– James Hughes, JD,  
auteur de *Family Wealth*

Figure 12

**La famille est définie comme « toute personne qu'ils aiment et dont ils se soucient, qu'elle leur soit liée par le sang, le mariage ou l'adoption »**



Base : Adultes canadiens par génération : génération Z (18 à 23 ans), millénariaux (24 à 39 ans), génération X (40 à 55 ans), génération du baby-boom (56 à 74 ans), génération silencieuse (75 ans et plus)

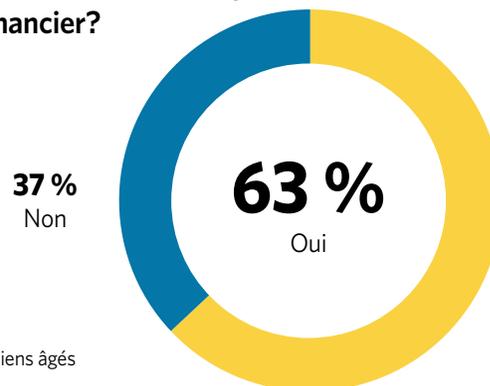
## Générosité générationnelle

L'interdépendance et l'engagement intergénérationnels sont au cœur des relations familiales. Cette situation se manifeste de bien des façons, notamment par le soutien financier. De plus, près des deux tiers des retraités (63 %) se disent prêts à offrir un soutien financier à leur famille, même si cela pourrait compromettre leur avenir financier (figure 13). Les retraités qui sont parents ou grands-parents sont particulièrement disposés à offrir du soutien.

Lorsqu'une prestation de soins est nécessaire, les relations familiales, l'engagement et la générosité entrent vraiment en jeu. D'une part, 67 % des retraités affirment que l'une de leurs plus grandes craintes est de devenir un fardeau pour leur famille. Ces craintes sont plus vives chez les retraités ayant des enfants et des petits-enfants. D'autre part, bon nombre d'entre eux auront possiblement besoin de soins temporaires ou de soins de longue durée, et selon eux la plupart de ces soins devraient être fournis par des membres de leur famille et des amis. Près de huit retraités sur dix (77 %) prévoient se fier à leur famille (le plus souvent, un conjoint ou des enfants) pour recevoir ces soins (figure 14). Les retraités célibataires sont davantage inquiets lorsqu'il est question des soins dont ils auront besoin plus tard dans la vie.

Figure 13

Seriez-vous prêt à offrir du soutien financier à votre famille, même si cela compromettrait votre avenir financier?



Base : Retraités canadiens âgés de 50 ans et plus

Parmi les retraités qui n'ont pas de conjoint, 22 % affirment qu'ils n'ont personne vers qui se tourner pour s'occuper d'eux.

Même si le fait de devenir un fardeau est une grande préoccupation, 47 % des Canadiens et 30 % des Canadiens de plus de 65 ans n'ont pas encore discuté de leurs préférences en matière de soins de fin de vie avec qui que ce soit.

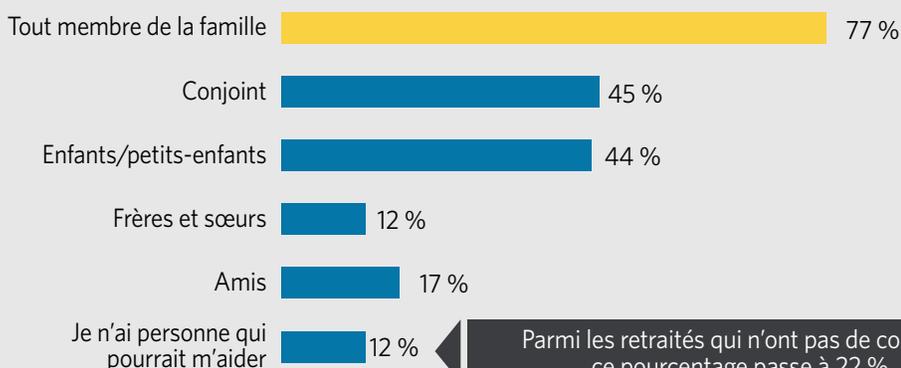
Les liens intergénérationnels et les priorités familiales sont clairement pris en compte lorsque les retraités pensent à leur héritage. Les trois quarts des retraités estiment que les souvenirs, les valeurs et les leçons de vie sont les éléments les plus importants à transmettre à leurs proches, plutôt que l'argent, les biens immobiliers ou d'autres actifs financiers (figure 15). Fait intéressant à noter : un pourcentage encore plus élevé (82 %) de non-retraités

◀ **Les liens intergénérationnels et les priorités familiales sont clairement pris en compte lorsque les retraités pensent à leur héritage.**



Figure 14

Qui vous aiderait si vous aviez besoin de soins de longue durée?



Base : Retraités canadiens

Parmi les retraités qui n'ont pas de conjoint, ce pourcentage passe à 22 %.

affirment que les souvenirs, les valeurs et les leçons de vie sont les éléments les plus importants à recevoir en héritage.

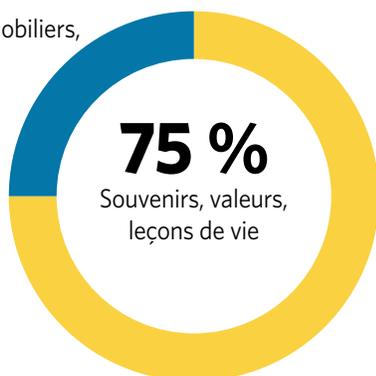
La plupart des retraités se mobiliseront pour soutenir les membres de leur famille, peu importe ce qu'il en coûtera. Mais trop peu prévoient dans quelle mesure ces engagements familiaux, même les soins les plus courants et les plus

prévisibles, auront une incidence sur leur vie et leurs finances à la retraite. Ils ont souvent besoin de conseils pour savoir ce qu'il leur est possible d'offrir personnellement et financièrement pour soutenir leurs proches.

Figure 15

**Le plus important à transmettre à ses proches est...**

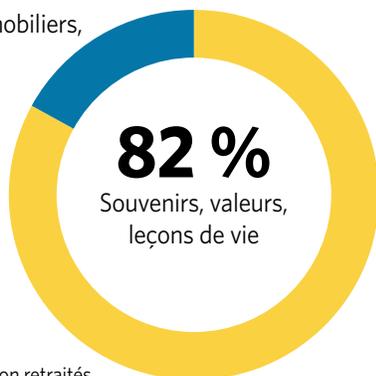
25 % Argent, biens immobiliers, actifs financiers



Base : Retraités canadiens

**Le plus important à recevoir de ses proches est...**

18 % Argent, biens immobiliers, actifs financiers



Base : Adultes canadiens non retraités

**La menace de l'isolement**

**49 %**  
des retraités craignent de souffrir davantage d'isolement à mesure qu'ils vieilliront.



Près de la moitié des retraités (49 %) craignent de souffrir davantage d'isolement à mesure qu'ils vieilliront. D'ailleurs, les adultes plus âgés ont tendance à passer plus de temps seuls que les jeunes adultes. De nos jours, plus de deux millions de Canadiens vivent dans un logement multigénérationnel, qui inclut souvent la génération la plus âgée<sup>12</sup>. Parallèlement, de nombreux retraités n'ont pas de famille vivant à proximité ou beaucoup d'amis, ce qui augmente les risques d'isolement. Malheureusement, un adulte sur quatre âgé de plus de 65 ans est socialement isolé, n'ayant que très peu de contacts et d'interactions avec les autres<sup>13</sup>.

Souvent, ces adultes âgés vivent seuls soit en raison d'un veuvage ou d'un divorce tardif, soit parce qu'ils n'ont jamais eu de conjoint. Le tiers des femmes de 75 ans vivent seules, et la majorité des femmes de plus de 85 ans vivent seules (figure 16).

« Des relations positives, significatives et favorables avec des amis et des membres de la famille sont essentielles à la santé et à la qualité de vie à la retraite. »

- Linda Fried, MD, MPH, doyenne de la Mailman School of Public Health de l'Université Columbia



Il existe une distinction importante entre l'isolement et la solitude. L'isolement social peut accroître la solitude, et la combinaison des deux peut nuire à la santé. Or, ils ne vont pas toujours de pair.

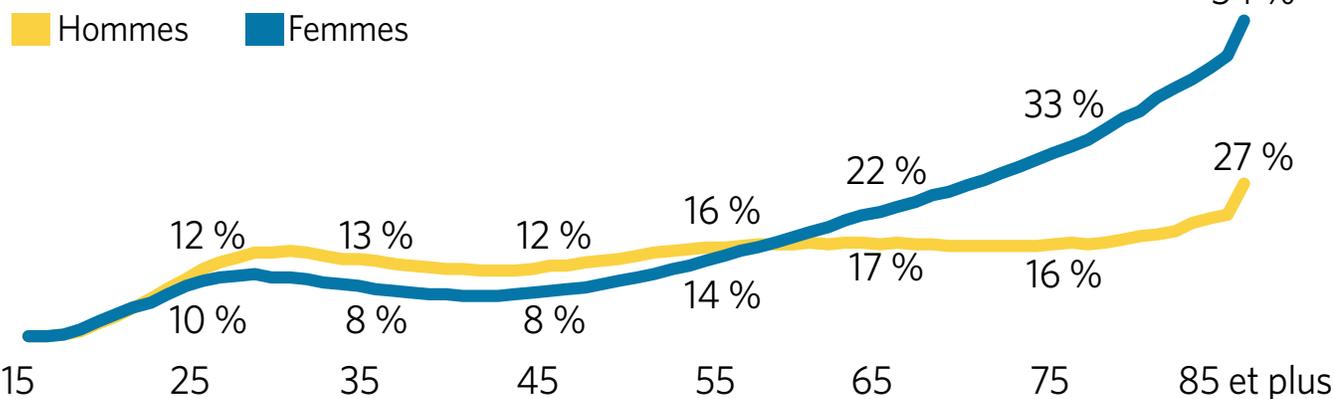
L'isolement social entraîne un risque accru de souffrir d'une maladie cardiaque ou de démence, ou même de décéder<sup>14</sup>. Les retraités auraient intérêt à rester en contact avec leurs amis et leur famille, à se faire de nouveaux amis (ce que les retraités célibataires ont souvent de la difficulté à faire) et à participer régulièrement à des activités de groupe.

Il existe une distinction importante entre l'isolement et la solitude. L'isolement social peut accroître la solitude, et la combinaison des deux peut nuire à la santé<sup>15</sup>. Or, ils ne vont

pas toujours de pair. La solitude est la perception, le *sentiment* d'être déconnecté et ignoré. Bien qu'il s'agisse d'un grave problème pour de nombreux adultes âgés, la solitude est en fait plus répandue chez les jeunes adultes<sup>16</sup>. Nous avons vu précédemment que la santé mentale globale s'améliorait avec l'âge pour la plupart des gens. De nombreuses personnes âgées sont suffisamment autonomes et résilientes; elles se sentent donc moins seules même si elles sont plus isolées socialement et ont moins d'amis.

Figure 16

### Canadiens vivant seuls par âge



Source : Statistique Canada, Recensement de la population, 2016

## L'effet de la COVID-19 sur la famille

Les liens familiaux et l'interdépendance intergénérationnelle étaient en hausse bien avant que la pandémie ne les amplifie et ne les mette à l'avant-plan. Soixante et un pour cent des Canadiens affirment que la pandémie les a rapprochés de leur famille. Ils ont réfléchi à ce qui compte le plus dans la vie, et la famille, les amis et les relations arrivent en tête de liste.

Parmi les retraités ayant des enfants adultes, 44 % disent s'inquiéter davantage de leurs enfants et 36 % soutiennent parler davantage à leurs enfants (figure 17). Dix-sept pour cent de tous les parents ayant des enfants adultes, soit quelque 1,8 million de Canadiens, leur ont fourni un soutien financier en raison de la pandémie COVID-19<sup>17</sup>. Les adultes âgés de 18 à 34 ans sont les plus susceptibles d'avoir reçu un soutien financier de leurs parents (30 %), d'avoir emménagé avec leurs parents (10 %) ou de s'être fié davantage à leurs parents en général (25 %) dans le contexte de la pandémie.

L'inquiétude et le soutien à l'égard des proches vont dans les deux sens. Les adultes qui ont des parents vivants disent qu'ils sont inquiets à leur sujet et qu'ils leur parlent plus souvent. Près d'un retraité sur cinq (17 %) affirme se fier davantage à ses enfants adultes en raison de la COVID-19, dont 30 % des Canadiens âgés de 75 ans et plus.

Les familles ne pouvant se rencontrer en personne, elles dépendent de la technologie pour rester connectées. Quarante pour cent des membres de la génération Z et des millénariaux ont aidé leurs parents sur le plan de la technologie pendant la pandémie (organisation d'une vidéoconférence, commande en ligne de nourriture ou tenue d'un rendez-vous médical virtuel).



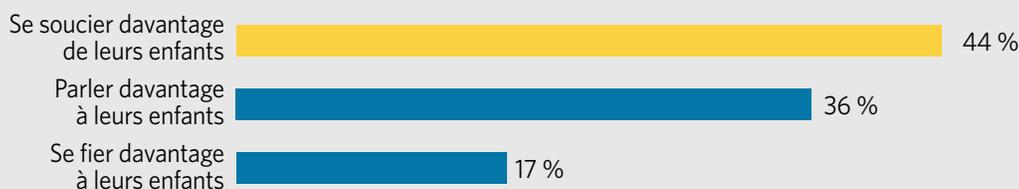
Plus de **deux millions** de Canadiens ont eu des discussions liées à la fin de leur vie pour la première fois.

Enfin, la menace que pose la COVID-19 incite les gens à réfléchir à la mort. Elle a incité plus de deux millions de Canadiens à avoir des discussions à propos de leur testament, des soins médicaux et des dispositions funéraires avec leur famille ou leurs amis pour la première fois<sup>18</sup>. La plupart d'entre eux ont moins de 50 ans, et avaient peut-être négligé ces questions jusqu'à présent.

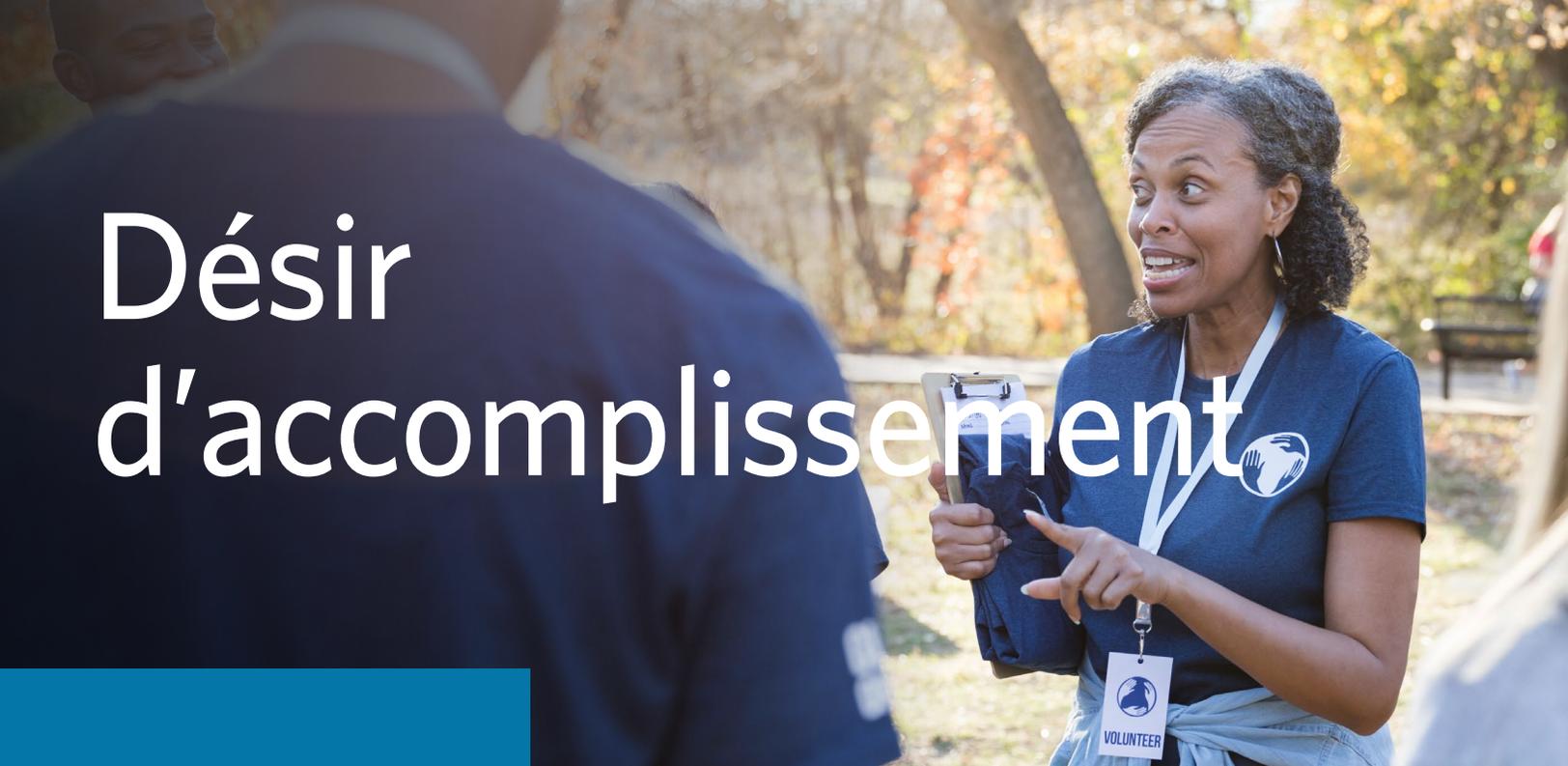
Figure 17

### Les retraités affirment que la COVID-19 les a amenés à...

Base : Retraités canadiens ayant des enfants adultes



# Désir d'accomplissement



## Le pouvoir durable du désir d'accomplissement

Le désir d'accomplissement est inextricablement lié aux autres piliers, en particulier la famille et la santé. Les retraités qui ont un fort désir d'accomplissement sont plus heureux et en meilleure santé, plus actifs et plus engagés socialement, et ils vivent plus longtemps<sup>19</sup>. Ils ont une attitude positive à l'égard de leur propre vieillissement et de la vie. Ils rejettent le mythe de l'âgisme selon lequel la retraite signifie une vie en déclin. Ils la voient plutôt comme le moment le plus significatif et le plus gratifiant de leur vie. Ils veulent se sentir plus *utiles* que *jeunes*.

### Le désir d'accomplissement prend différentes formes, mais les plus importantes comprennent ce qui suit :

**Donner.** Trouver des façons de faire sa part au sein de la collectivité et de mettre à profit ses connaissances, ses compétences et son expérience pour aider les autres.

**Croître.** Essayer de nouvelles choses, développer de nouvelles aptitudes, atteindre des objectifs personnels - intellectuels, artistiques ou sportifs - ou approfondir sa spiritualité et sa conscience de soi.

**Profiter de la vie.** Passer du temps seul ou avec sa famille et ses amis à faire des activités plaisantes et gratifiantes : loisir, passe-temps, travail, voyage, divertissement, rencontre.

Ces catégories se chevauchent, bien sûr, et les gens se réalisent de différentes façons. Ce qui importe, pour les retraités, c'est d'avoir un solide désir d'accomplissement : prévoir des activités auxquelles ils auront hâte de participer et trouver des raisons stimulantes de sortir du lit chaque matin et de donner un sens à leur journée.

---

« Le désir d'accomplissement a trait au besoin que les autres ont de nous et nous des autres, au fait que l'on peut offrir quelque chose d'important et que l'on est encore utile. »

- Marc Freedman, chef de la direction d'Encore.org



**Les retraités d'aujourd'hui affirment que passer du temps avec leurs proches est leur plus grande source de satisfaction.**

À la retraite, le désir d'accomplissement peut prendre différentes formes; en outre, il est souvent amplifié. Les retraités ont plus de temps, plus de liberté et plus d'occasions de participer à des activités importantes pour eux. Certains retraités poursuivent les activités et les engagements qu'ils avaient avant de prendre leur retraite, mais le font maintenant avec plus d'assiduité et plus intensément. Certains reviennent aux activités qu'ils aimaient lorsqu'ils étaient plus jeunes, tandis que d'autres se découvrent de nouveaux champs d'intérêt qu'ils n'auraient jamais prévu avoir. Grâce à ceux-ci, ces retraités se réinventent.

Les retraités d'aujourd'hui affirment que passer du temps avec leurs proches est leur plus grande source de satisfaction (figure 18). Ce n'est pas une surprise : les activités avec la famille et les amis sont généralement associées au don de soi, à la croissance personnelle et au plaisir. Quarante-trois pour cent des retraités se donnent une note de « A » en ce qui a trait à leurs relations avec leur famille et leurs amis, et 84 % disent qu'ils ont comme priorité de rester en contact avec les membres de leur famille et leurs amis qui ne vivent pas avec eux.

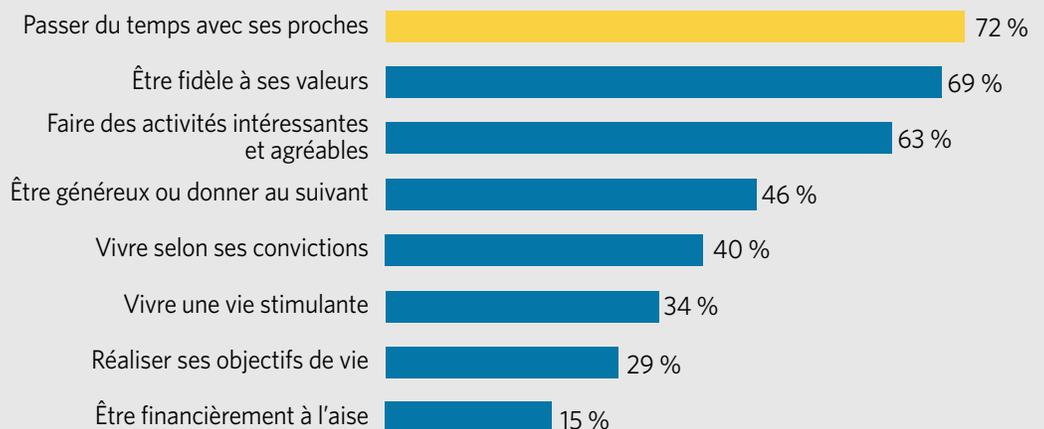
Les retraités s'accomplissent également d'autres façons : en faisant des choses agréables, en étant fidèles à leurs valeurs, en étant généreux et en donnant au suivant et en vivant une vie stimulante. Les femmes retraitées s'accomplissent davantage en faisant preuve de générosité (54 %) que les hommes (38 %).

## 84 %

des retraités affirment qu'ils ont comme priorité de rester en contact avec leur famille et leurs amis qui ne vivent pas avec eux.

**Figure 18**

## Désir d'accomplissement et sources de satisfaction personnels



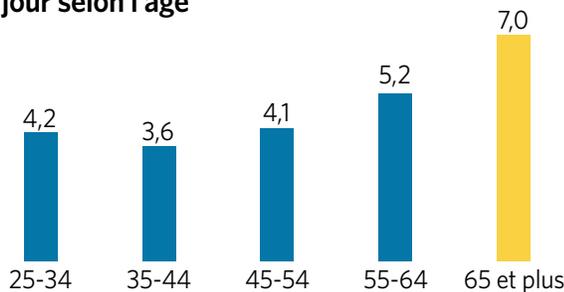
Base : Retraités canadiens

## De l'utilisation du temps libre

Pour développer et maintenir un solide désir d'accomplissement, il faut déployer beaucoup d'efforts, ce qui peut être particulièrement difficile pour les nouveaux retraités. Trente-trois pour cent des retraités affirment avoir eu du mal à développer un désir d'accomplissement à la retraite. La principale difficulté concerne la façon d'utiliser son temps. Auparavant très occupés, ils disposent maintenant de beaucoup de temps libre. Toutefois, cette transition peut s'avérer ardue. En moyenne, une personne de plus de 65 ans dispose de sept heures de loisir par jour (figure 19).

Figure 19

### Nombre moyen d'heures libres par personne et par jour selon l'âge

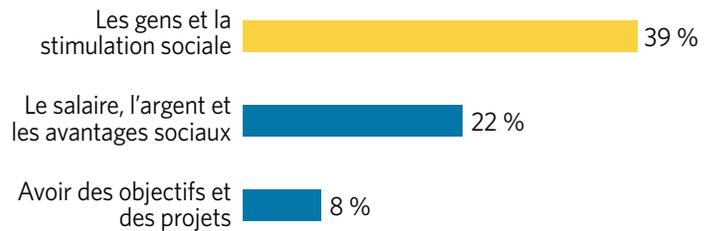


Temps libre : temps consacré aux loisirs, aux activités sociales, aux sports/événements et aux activités communautaires/religieuses/au sein d'organisations. Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale sur l'emploi du temps, 2015

Lorsque les retraités cessent de travailler, cela peut créer un vide, souvent plus social que financier. Lorsqu'on leur demande ce qui leur manque le plus de leur vie professionnelle, 39 % des retraités répondent que se sont les gens et la stimulation sociale; seulement 22 % indiquent que c'est le salaire (figure 20). La perte de liens sociaux peut mener à un isolement néfaste. De plus en plus de retraités comblent une partie de ce vide en continuant à travailler à la retraite, habituellement à temps partiel. Le travail et les liens sociaux qu'il engendre peuvent constituer une source importante de stimulation; 9 % des non-retraités affirment d'ailleurs qu'ils prévoient ne jamais arrêter de travailler.

Figure 20

### Ce qui manque le plus aux retraités de leur vie professionnelle



Base : Retraités canadiens

## Davantage d'occasions de faire le bien

Avec tout ce temps à leur disposition, les retraités demeurent une ressource sous-utilisée pour faire le bien dans leur collectivité et la société dans son ensemble. Seulement le tiers des retraités ont fait du bénévolat dans leur collectivité. En contrepartie, le retraité moyen regarde la télévision et des vidéos deux fois plus souvent que les personnes de moins de 55 ans<sup>20</sup>.



Lorsqu'on leur demande ce qui leur manque le plus de leur vie professionnelle, 39 % des retraités répondent que se sont les gens et la stimulation sociale.

« À la retraite, vous passez d'un emploi du temps réglé au quart de tour à un emploi du temps totalement vierge. Cela peut être beaucoup plus effrayant qu'on le pense. »

- Tanja Hester, autrice du document *Work Optional*

# 97 %

des retraités affirment qu'il est important de continuer d'apprendre et de s'épanouir, quel que soit notre âge.



Les Canadiens, qu'ils soient retraités ou en situation d'emploi, y voient une occasion manquée. Neuf Canadiens sur dix estiment qu'il devrait y avoir plus de façons pour les retraités de mettre leurs talents et leurs connaissances au profit de leur collectivité et de la société dans son ensemble. Il y a là une belle occasion de contribution sociale et de création de liens intergénérationnels par l'entremise du mentorat. La moitié des Canadiens âgés de 50 ans et plus aimeraient agir comme mentor, aider les autres dans leurs études, leur travail ou d'autres aspects de leur vie. Le désir de mentorat est mutuel; près de la moitié des personnes de moins de 50 ans disent qu'elles aimeraient avoir un mentor (figure 21).

**Figure 21**

### Intérêt pour le mentorat scolaire, professionnel ou de vie

## 52 %

des adultes de 50 ans et plus aimeraient **agir comme mentor**

## 46 %

des adultes de moins de 50 ans aimeraient **avoir un mentor**

Base : Adultes canadiens par âge

## Plus de la moitié des retraités (54 %) souhaiteraient personnellement pouvoir mettre leur vie et leur expérience de travail au service de leur collectivité.

De nombreux adultes plus âgés souhaitent être « productifs » en aidant et en guidant les jeunes générations. Plus de la moitié des retraités (54 %) souhaiteraient personnellement pouvoir mettre leur vie et leur expérience de travail au service de leur collectivité. Aussi utiles soient-ils en tant qu'enseignants, les adultes plus âgés veulent aussi être étudiants : 97 % des retraités conviennent qu'il est important de continuer d'apprendre et de s'épanouir, quel que soit notre âge. L'ensemble de la société profiterait de l'établissement de différentes voies vers la création de liens intergénérationnels.



## L'effet la COVID-19 sur le désir d'accomplissement

En quoi la pandémie de COVID-19 a-t-elle influencé le désir d'accomplissement des retraités? Nous pouvons nous attendre à ce qu'il diminue, car le confinement restreint les activités et les interactions qui apportent de la satisfaction. Toutefois, bon nombre d'entre eux ont trouvé satisfaction dans le soutien apporté aux autres en cette période difficile, notamment en contribuant au bien-être de leur famille et de leurs amis. Par exemple, les grands-parents ont été mis à contribution pour garder leurs petits-enfants. Et certaines

personnes, y compris des professionnels de la santé à la retraite, sont venues donner un coup de main des plus bienvenus.

Encore une fois, soulignons le rôle accru de la technologie durant la pandémie. En plus de communiquer en ligne avec les membres de la famille et les amis afin de chasser la solitude, les retraités font du bénévolat ou du tutorat à distance, suivent des cours ou voyagent virtuellement et trouvent de nouvelles sources de divertissement intéressant ou renouent avec d'anciens loisirs.

# Finances



## La sécurité financière et la liberté qu'elle procure

Le mot anglais « wealth » (patrimoine en français) vient du mot « wele » qui signifie « bien-être général ». C'est un excellent rappel du rôle fondamental des finances dans la vie des gens. Pour les retraités, l'argent n'est pas une fin en soi, mais un moyen essentiel d'assurer leur bien-être à la retraite. Près de la moitié des retraités (48 %) affirment qu'ils veulent que leur argent leur procure de la sécurité en cas d'imprévu (figure 22).

Presque autant de personnes (47 %) disent vouloir qu'il leur apporte la liberté qui leur permettra de vivre comme elles le souhaitent. Seulement 3 % d'entre elles soutiennent qu'elles veulent que leur argent leur permette d'acheter ou de vivre de belles choses. De toute évidence, la sécurité et la liberté que procure l'argent sont des aspects de première importance à la retraite.

Lorsqu'on leur a demandé ce que la tranquillité d'esprit financière signifiait pour eux,

Figure 22

48 % Me procure une sécurité en cas d'imprévu

47 % Me donne la liberté de vivre comme je le souhaite



2 % Autres

3 % Me permette d'acheter ou de vivre de belles choses

Base : Retraités canadiens

« La planification financière n'est pas qu'une question d'argent. C'est la façon dont vous voulez profiter de l'argent et de ce qui est le plus important dans votre vie. »

- Dori Mintzer, conseillère en retraite, autrice et conférencière

« Les gens se heurtent à des difficultés financières à la retraite. Ils doivent gérer différentes sources de revenu potentielles, chacune assortie de règles différentes. »

- Alexandra Macqueen, CFP, co-auteurice, *Pensionize Your Nest Egg*

les retraités interrogés ont répondu : ne pas avoir de dettes; avoir suffisamment d'argent pour vivre confortablement, faire face à des dépenses imprévues, soutenir un conjoint veuf et éviter de devenir un fardeau financier pour la famille. Ils veulent aussi avoir la liberté de vivre comme bon leur semble. Seulement 43 % des répondants mentionnent avoir un certain montant d'épargne (figure 23).

## Relever des défis financiers complexes

Malgré l'importance fondamentale de la sécurité financière, avant la COVID-19, un adulte canadien sur trois n'était pas sur la bonne voie quant à l'épargne pour la retraite, et l'épargne-retraite médiane des Canadiens âgés de 55 à 64 ans qui n'ont pas de régime de retraite avec leur employeur ne s'élevait qu'à 3 000 \$<sup>21</sup>. Plus des trois quarts des préretraités (78 %) (adultes de plus de 50 ans qui prévoient prendre leur retraite) n'ont même pas calculé le montant dont ils auraient

besoin à la retraite. Ils manquent souvent de connaissances sur le monde parfois complexe de la finance et ainsi que de conseils fiables. Par conséquent, leur confiance en matière de finances est faible et leur préparation à la retraite, incomplète. Et le coronavirus est venu empirer les choses.

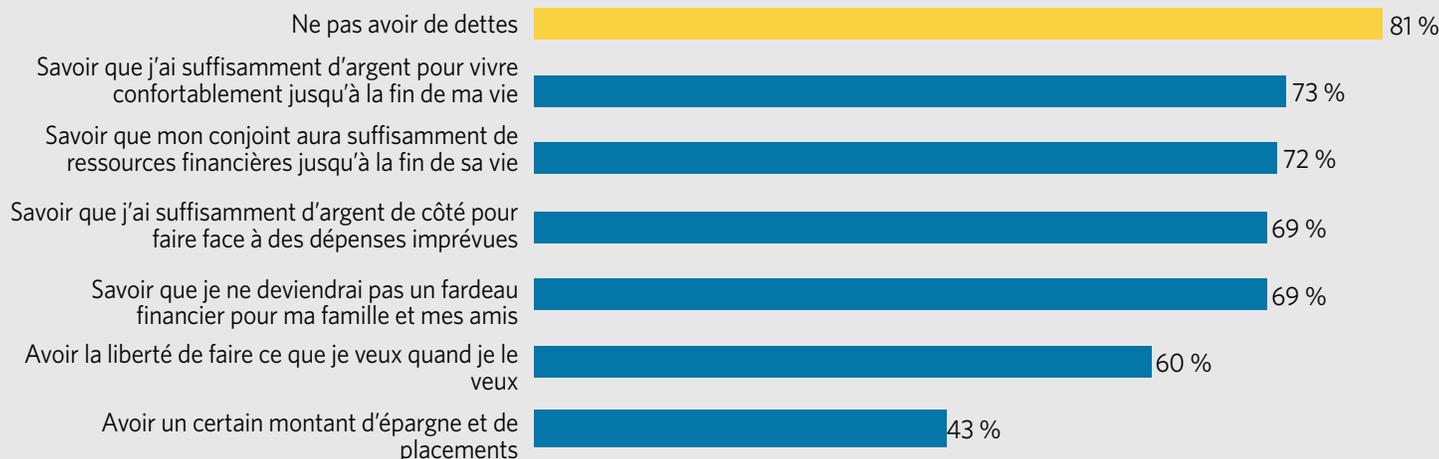
Ces difficultés peuvent être particulièrement graves pour les femmes qui travaillent. Moins de la moitié des hommes qui prévoient prendre leur retraite (43 %) se sentent confiants quant au montant qu'ils épargnent actuellement, or un pourcentage moins grand encore de femmes (36 %) se sentent confiantes.

Plus des  
**3/4**

des préretraités n'ont même pas calculé le montant dont ils auraient besoin à la retraite.

Figure 23

### Qu'est-ce que la tranquillité d'esprit financière?



Base : Retraités canadiens âgés de 50 ans et plus



L'écart salarial entre les hommes et les femmes entraîne également un écart quant à la capacité à épargner, et toute absence du travail pour élever des enfants ou s'occuper d'un proche réduit le revenu accumulé tout au long de leur carrière et, par la même occasion, leur épargne-retraite potentielle<sup>22</sup>.

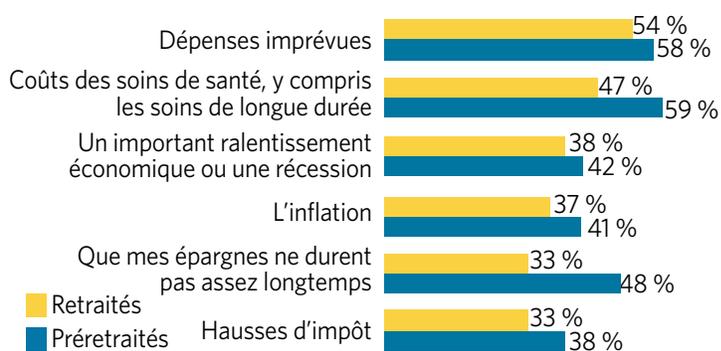
Ces difficultés financières persistent à la retraite. Plus du tiers des retraités (37 %) estiment qu'il peut être encore plus difficile de gérer leur argent à la retraite que d'épargner pour la financer. Il s'agit d'un nouveau défi important, car une grande partie de la stratégie financière vise à aider les gens à épargner *en vue de la retraite*. Il y a trop peu d'attention accordée à la façon d'aider les gens à gérer au mieux leur argent et leurs ressources *pendant* leurs années de retraite et très peu de conseils à cet égard. De fait, plus de la moitié (56 %) des retraités souhaiteraient avoir mieux prévu les dépenses imprévues à la retraite dans leur budget.

Les plus grandes préoccupations financières des retraités ne sont toutefois pas les incertitudes sur le plan économique comme les récessions, l'inflation ou les impôts, même en période d'incertitude extrême comme actuellement avec la pandémie de COVID-19. Ce qui les inquiète le plus, ce sont les dépenses imprévues et le coût des soins de santé, y compris ceux de longue durée (figure 24). Parmi les personnes âgées de 75 ans et plus, les coûts des soins de santé et des soins de longue durée (47 %) sont des préoccupations financières plus importantes que les dépenses imprévues (43 %). De plus, les femmes retraitées sont nettement plus préoccupées que les hommes par les coûts des soins de santé (54 % contre 40 %).

Pour les préretraités, les coûts des soins de santé, y compris ceux des soins de longue durée, constituent la principale source d'inquiétude, suivis de près par les dépenses imprévues. Les préretraités sont plus nombreux que les retraités à exprimer

Figure 24

### Les plus grandes préoccupations financières à la retraite



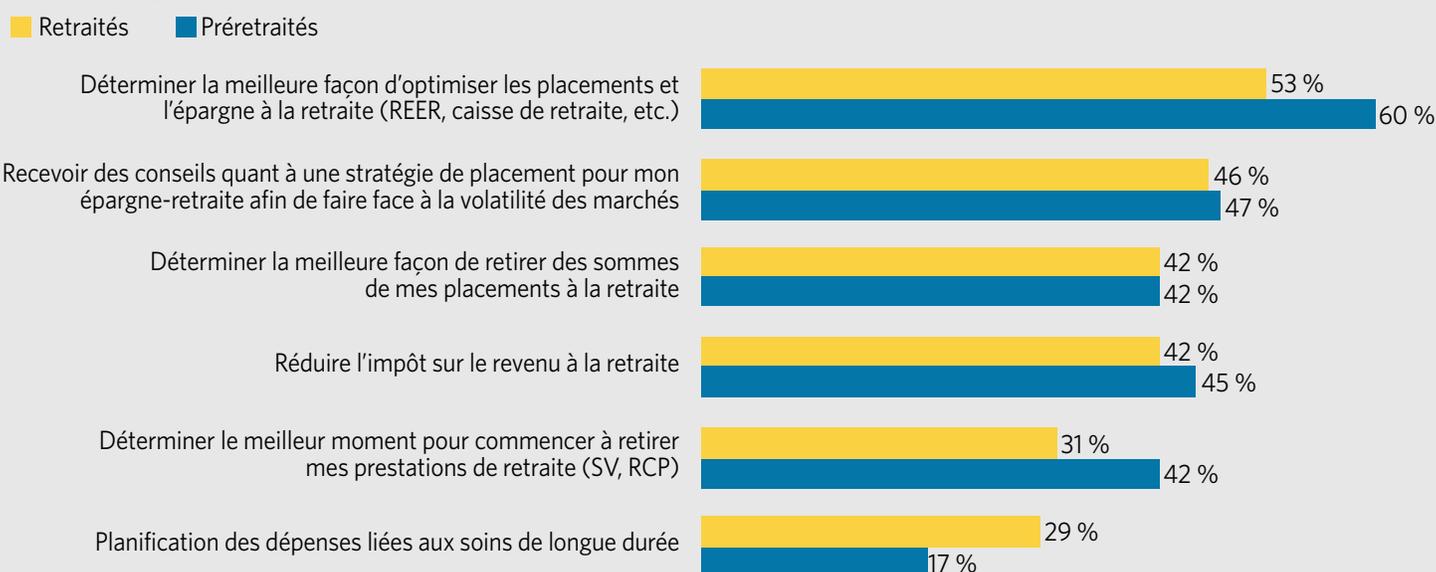
Base : Retraités et préretraités canadiens (personnes de 50 ans et plus qui prévoient prendre leur retraite)

leur inquiétude à l'égard de toutes ces questions, en particulier le fait que leur épargne-retraite ne dure pas assez longtemps.

Les inquiétudes concernant les coûts des soins de santé sont certainement justifiées. Les dépenses les plus importantes des Canadiens de plus de 65 ans sont les soins de santé. Les dépenses engagées pour obtenir une protection et des services en matière de santé complémentaires non couverts par les systèmes de soins de santé provinciaux – soins dentaires, médicaments sur ordonnance, soins à domicile et soins de longue durée – s'accumulent dans le cas de longues retraites<sup>23</sup>. Malheureusement, la plupart des gens évitent de se pencher sur cette question. Seulement 14 % des retraités ont prévu dans leur budget les dépenses de soins de santé et de soins de longue durée, et les trois quarts des Canadiens qui prévoient prendre leur retraite (74 %) affirment n'avoir aucune idée de ce que seront les coûts liés à ces soins durant la retraite. Les piliers Santé et Finances sont étroitement liés, surtout à la retraite.

Figure 25

### Personnes qui souhaitent recevoir des conseils en matière de retraite d'un professionnel de la finance



Base : Retraités et préretraités canadiens (personnes de 50 ans et plus qui prévoient prendre leur retraite) qui souhaitent travailler avec un professionnel de la finance

## À l'aide : prévisions financières globales

Pour quelles questions financières les gens sont-ils heureux de recevoir des conseils? Parmi ceux qui souhaitent travailler avec un représentant en services financiers, la majorité des retraités et des préretraités aimeraient savoir comment optimiser leurs placements et leur épargne (figure 25). Les retraités sont relativement plus enclins à planifier leurs dépenses en matière de soins de longue durée. Les préretraités s'intéressent naturellement plus au moment optimal de commencer à retirer leurs prestations de retraite.

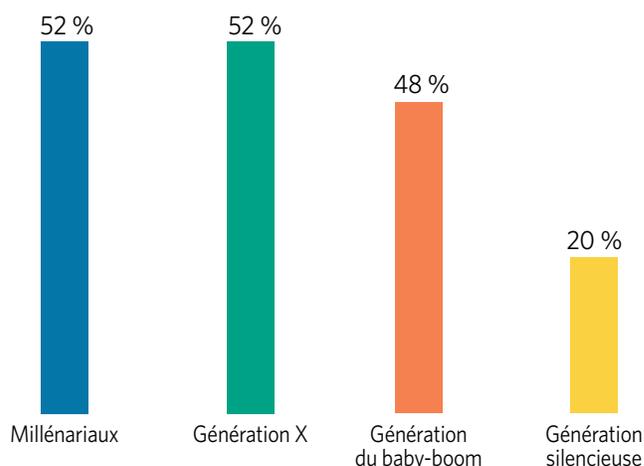
Les Canadiens, à l'exception des plus âgés, manifestent un intérêt général envers une meilleure éducation en matière de finances personnelles (figure 26). Il ne s'agit pas seulement de dollars et de cents. Tous ceux qui souhaitent travailler avec un professionnel de la finance, peu importe leur âge, définissent généralement ainsi le rôle idéal d'un représentant en services financiers : *guider le client* et comprendre ses objectifs et l'aider à les atteindre. Le *conseiller en investissement*, lui, ne fait que recommander des placements.

Les retraités et les préretraités doivent se poser les questions suivantes : Comment veulent-ils vivre?

Que veulent-ils faire de leur temps et de leur argent? Pour bien vivre à la retraite, il faut avoir une vue d'ensemble des quatre piliers et une idée précise de ce que tout cela signifie pour les particuliers et les conjoints.

Figure 26

### Personnes qui souhaitent en savoir plus sur les finances personnelles



Base : Adultes canadiens qui souhaitent travailler avec un professionnel de la finance par génération : millénariaux (24 à 39 ans), génération X (40 à 55 ans), génération du baby-boom (56 à 74 ans), génération silencieuse (75 ans et plus)



## L'effet de la COVID-19 sur les finances

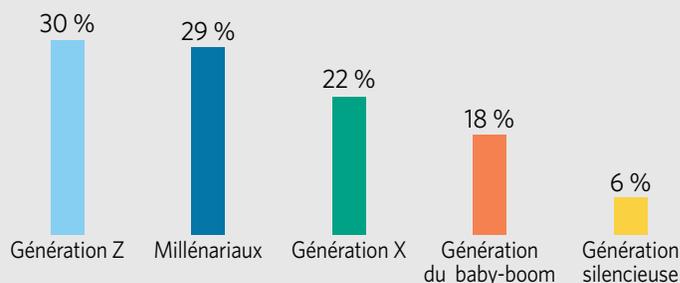
La pandémie de COVID-19 a eu des effets majeurs, voire dévastateurs dans certains cas, sur les finances des Canadiens, en particulier ceux qui ont perdu leur emploi. Et les régimes d'épargne-retraite de millions de personnes ont été perturbés. Les nombreux travailleurs adultes qui n'étaient pas bien préparés pour la retraite le sont encore moins à cause de la COVID-19. Ceux qui prévoient prendre leur retraite sont beaucoup moins confiants quant au montant à épargner en vue de la retraite. En effet, avant la pandémie, 54 % se sentaient confiants, mais seulement 39 % le sont maintenant. Deux millions de Canadiens ont cessé de cotiser régulièrement à leur régime d'épargne-retraite depuis le début de la pandémie<sup>24</sup>.

La pandémie a nui à la sécurité financière de plus d'un Canadien sur cinq (22 %). Ce sont les jeunes générations qui ont subi les effets les plus néfastes. Trois millénariaux et membres de la génération Z sur dix estiment que l'incidence sur leur sécurité financière est très négative ou extrêmement négative, alors que seulement 18 % des membres de la génération du baby-boom et 6 % des membres de la génération silencieuse affirment être touchés à ce point (figure 27). Parmi les personnes qui travaillent avec un représentant en services financiers, 79 % ont indiqué que celui-ci les avait rassurés à propos de leurs finances durant la pandémie.

Les retraités s'en tirent mieux, en grande partie parce qu'ils dépendent moins d'un revenu d'emploi et qu'ils sont plus à l'abri des chocs financiers grâce aux prestations de la Sécurité de la vieillesse et du Régime de pensions du Canada. La prestation mensuelle moyenne de ceux qui demandent leur pension de retraite à 65 ans est de près de 700 \$ (maximum de près de 1 200 \$)<sup>25</sup>. La prestation mensuelle maximale de la Sécurité de la vieillesse est d'un peu plus de 600 \$. Les personnes dont le revenu est inférieur à 18 600 \$ par année reçoivent également le Supplément de revenu garanti, soit une prestation maximale d'un peu plus de 900 \$<sup>26</sup>.

Figure 27

### Incidence très ou extrêmement négative sur la sécurité financière personnelle de la COVID-19



Base : Adultes canadiens par génération : génération Z (18 à 23 ans), millénariaux (24 à 39 ans), génération X (40 à 55 ans), génération du baby-boom (56 à 74 ans), génération silencieuse (75 ans et plus)

---

# Conclusion

La nouvelle retraite est une période où l'on approfondit les relations familiales, où l'on se réinvente, où l'on se découvre de nouvelles sources de satisfaction : c'est le début d'un tout nouveau chapitre de la vie. Comme le montre la présente recherche, il y a quatre ingrédients clés – quatre piliers – pour bien vivre à la nouvelle retraite : la santé, la famille, le désir d'accomplissement et les finances. Ils sont étroitement liés et doivent être envisagés dans leur ensemble. Ils changent aussi à la retraite, de sorte que les retraités doivent continuellement se rajuster. Lorsque nous avons demandé à des retraités participant à des groupes de discussion de nommer le pilier le plus important, ils ont refusé catégoriquement et nous ont dit que les quatre sont essentiels pour bien vivre à la retraite. Ces piliers sont en effet tous primordiaux et prennent un nouveau sens une fois à la retraite.

La façon dont ils prennent forme et se combinent varie d'un retraité à l'autre. Un retraité peut avoir à composer avec une maladie chronique, mais être suffisamment en santé pour pouvoir faire des activités qui lui plaisent. Un autre peut vivre seul et avoir peu de famille directe, mais être en mesure de compter sur un vaste cercle d'amis, une famille de cœur. Un autre encore peut trouver satisfaction de façon non conventionnelle, tout en étant fidèle à ses valeurs et généreux envers les autres. Et les retraités n'ont pas besoin d'être riches pour bien vivre à la retraite. Toutefois, ils devront assurément avoir pris des mesures adéquates pour assurer leur sécurité financière à la retraite et profiter de la liberté qu'elle procure.

La force ou la faiblesse des quatre piliers de la retraite dépend beaucoup de ce que les gens ont fait ou n'ont pas fait avant de prendre leur retraite. Tous les travailleurs, en particulier les préretraités, doivent comprendre que la qualité de leur vie à la retraite repose sur ce qu'ils font pour améliorer leur santé, leurs relations avec leur famille et leurs amis, leur désir d'accomplissement et leurs finances bien avant leur retraite. Ensuite, à la retraite, ils doivent continuer d'apprendre comment améliorer et intégrer ces quatre piliers.

## Conseils avisés provenant de la recherche, d'experts et de retraités

Nous avons constaté des différences considérables entre les retraités qui affirment avoir une meilleure qualité de vie (excellente ou très bonne) et ceux qui affirment que leur qualité de vie est moins bonne (bonne, moyenne ou mauvaise). Lorsque nous examinons ces différences dans le contexte de chacun des quatre piliers, et que nous écoutons ce que les experts et les retraités eux-mêmes nous disent, nous en tirons de précieuses leçons qui peuvent améliorer la vie à la retraite. Ce sont des choses que les retraités – et tous ceux qui espèrent prendre leur retraite – peuvent contrôler en grande partie. Même si elles ne semblent pas surprenantes, elles peuvent faire une réelle différence dans la planification de la nouvelle retraite et le bien-être qu'on y trouve.

### **Perspectives en ce qui a trait à la nouvelle retraite**

Les retraités ayant une meilleure qualité de vie voient plus souvent la retraite comme un nouveau chapitre emballant de leur vie. Ils ne voient pas la retraite comme une destination, mais comme un parcours. Ils commencent à imaginer et à planifier leur retraite et même à exercer des activités qu'ils prévoient faire à la retraite avant de se déclarer retraités.

---

*« La retraite est le moment idéal pour se renouveler, se réengager, se réinventer. Il s'agit de faire des choses qu'on ne pouvait pas faire avant dans sa vie, notamment s'engager dans la collectivité. »*

– Kerry Hannon, autrice de *Never Too Old to Get Rich*

*« Il est important de ne pas attendre à la retraite pour découvrir vos passe-temps, établir de bonnes relations, savoir ce qui compte pour vous, afin d'avoir une base sur laquelle construire à la retraite. »*

– Participant à un groupe de discussion de retraités

### **Santé**

Les retraités ayant une meilleure qualité de vie sont deux fois plus susceptibles de déclarer avoir une très bonne ou une excellente santé mentale, et près de sept fois plus susceptibles d'affirmer avoir une très bonne ou une excellente

santé physique. Cela a sans aucun doute beaucoup à voir avec le fait qu'ils jouent un rôle plus actif pour demeurer en santé, que ce soit en se reposant et en dormant suffisamment, en mangeant sainement et en faisant régulièrement de l'activité physique, ou en exerçant régulièrement leurs capacités cognitives. Dans l'ensemble, les Canadiens croient qu'il n'est jamais trop tard pour améliorer son état de santé. De plus, il n'est jamais trop tôt pour acquérir les bonnes habitudes qui permettent de demeurer en santé à un âge avancé.

---

« Ce qui est bon pour le cœur est bon pour le cerveau – dormir suffisamment, réduire le stress, faire de l'exercice, bien manger pour favoriser la santé du cerveau et du cœur. »

– Lisa Genova, Ph. D., neuroscientifique, spécialiste de la maladie d'Alzheimer et autrice de *Still Alice*

« Jamais je n'aurais imaginé faire ce que je fais aujourd'hui. Je m'entraîne trois fois par semaine, je soulève des poids et je garde le rythme durant les séances cardiovasculaires par rapport à des femmes qui ont la moitié de mon âge! Je mange aussi plus sainement et je me sens beaucoup mieux. »

– Participante à un groupe de discussion de retraités

## Famille

Les retraités ayant une meilleure qualité de vie sont deux fois moins susceptibles d'être isolés socialement à mesure qu'ils vieillissent; ils sont beaucoup plus susceptibles d'avoir comme priorité de rester en contact avec leur famille et leurs amis. Les retraités préviennent l'isolement, même lorsqu'ils vivent seuls, en maintenant un réseau d'amis et en continuant de s'en faire de nouveaux. Ils peuvent aussi réduire la possibilité de devenir un fardeau pour leurs proches – et l'anxiété qui en découle – en discutant ouvertement de la question avec leur famille et leurs amis et en prenant des dispositions précises advenant le cas où ils auraient besoin de soins.

---

« Nous avons besoin d'interactions sociales pour nous épanouir, pour nous sentir heureux, surtout à la retraite. »

– Christine Crosby, directrice de la rédaction, *GRAND Magazine*

« Je n'ai pas de famille biologique, mais j'ai une famille de cœur précieuse, composée de gens que j'ai côtoyés pendant la majeure partie de ma vie adulte. Nous sommes là les uns pour les autres. Je suis sur le point de devenir une grande-marraine. »

– Participante à un groupe de discussion de retraités

## Désir d'accomplissement

Les retraités sont presque deux fois plus susceptibles d'avoir fait du bénévolat à la retraite et sont beaucoup plus susceptibles de dire qu'ils ont un fort désir d'accomplissement dans la vie. Les retraités trouvent satisfaction de différentes façons, mais la clé du succès est d'avoir des activités et

des relations qui leur procurent un sentiment d'utilité et de valorisation, peu importe leur intérêt, leur passion ou la cause qui leur tient à cœur, et de s'y engager régulièrement.

---

« Le désir d'accomplissement est fondamental. Et universel. C'est la clé de la santé, du bonheur et de la longévité. »

– Richard Leider, fondateur, *Inventure* – *The Purpose Company* et auteur de *The Power of Purpose*

« Le désir d'accomplissement, c'est avoir une raison de sortir du lit avec joie et bonheur plutôt qu'avec angoisse. Il peut être lié au fait d'avoir un emploi formidable qu'on aime, de prendre part à des activités spirituelles, de voir sa famille, de mettre à profit sa créativité, ou de s'adonner à des activités de plein air. C'est différent pour chaque personne. »

– Participant à un groupe de discussion de retraités

## Finances

Les retraités ayant une meilleure qualité de vie participent plus activement à la prise de décisions financières personnelles et sont plus susceptibles d'avoir pris des mesures pour se renseigner sur divers sujets financiers. Peut-être qu'en conséquence, ils tirent leur revenu de retraite de diverses sources, y compris de l'épargne personnelle et de comptes de retraite, de sorte qu'ils sont probablement moins tributaires des sources de revenu gouvernementales. Même s'ils sont à la retraite, ils doivent tout de même apporter des ajustements à leur plan financier et garder un œil sur leurs objectifs à long terme. Ils auraient intérêt à structurer leur revenu de façon à recevoir l'équivalent d'un chèque de paie mensuel et à porter attention aux émotions et aux perturbations financières associées à la gestion de son argent à la retraite.

---

« On n'a pas accordé suffisamment d'attention au fait d'aider les gens à comprendre comment gérer leur argent à la retraite. Combien puis-je me permettre de retirer? Comment puis-je me constituer un revenu de retraite? »

– Richard Eisenberg, éditeur en chef, *Next Avenue*

« Ce qui nous procure la tranquillité d'esprit sur le plan financier, c'est un budget adéquat qui nous permet de faire tout ce qu'on veut (dans les limites du raisonnable). On peut ainsi payer ses factures et disposer de fonds discrétionnaires pour enrichir sa vie par le théâtre, la danse, l'art et les voyages. »

– Participant à un groupe de discussion de retraités

La nouvelle retraite offre des possibilités stimulantes, et les retraités d'aujourd'hui ont plus d'occasions, plus de choix et plus de liberté que jamais auparavant. Les quatre piliers procurent aux retraités un cadre qui leur permet de saisir les occasions, de faire des choix et de profiter de leur liberté afin de bien vivre à la retraite.

---

# À propos de l'étude

## Contributeurs à l'étude

**Edward Jones Canada** est une société de courtage de plein exercice qui compte plus de 850 représentants en services financiers dans les collectivités canadiennes d'un océan à l'autre. Membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières et du Fonds canadien de protection des épargnants, Edward Jones est également membre de la Bourse de Toronto. Edward Jones s'est classé au premier rang pendant huit années consécutives, de 2013 à 2020, dans l'étude de J.D. Power sur la satisfaction des investisseurs à l'égard des sociétés de courtage de plein exercice (J.D. Power Canadian Full Service Investor Satisfaction Studies). Pour en savoir plus, consultez le site [edwardjones.ca](http://edwardjones.ca).

**Age Wave** est le chef de file nord-américain en ce qui a trait au vieillissement de la population et à ses répercussions profondes sur les affaires, la société, les finances, la santé, la population active et la culture. Sous le leadership du fondateur et chef de la direction Ken Dychtwald, Ph. D., Age Wave a acquis une compréhension unique des nouvelles générations de consommateurs d'âge mûr ainsi que de leurs attentes, attitudes, espoirs et craintes à l'égard de leur espérance de vie plus longue. Depuis sa création en 1986, la société a fourni à plus de la moitié des sociétés du palmarès Fortune 500 des recherches novatrices, des présentations convaincantes, des systèmes de communication, d'éducation et de formation primés, ainsi que des initiatives de marketing et de consultation axées sur les résultats. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le site [www.agewave.com](http://www.agewave.com). (Age Wave n'est pas affiliée à Edward Jones.)

**The Harris Poll** étudie l'opinion publique, les motivations et le sentiment social depuis 1963 et fait maintenant partie de Harris Insights & Analytics, société mondiale de services-conseils et de recherche sur les marchés, qui fournit des données sociales pour les périodes de transformation. Le travail de The Harris Poll auprès des clients comporte trois grands axes : bâtir une réputation d'entreprise du 21<sup>e</sup> siècle, élaborer une stratégie de marque et un suivi du rendement et générer du contenu organique sur les médias sociaux grâce à des recherches en relations publiques. Notre mission est de fournir des points de vue et des conseils pour aider les dirigeants à prendre les meilleures décisions possible. Pour en savoir plus, veuillez consulter le site [www.theharrispoll.com](http://www.theharrispoll.com).

## Méthodologie

Ce rapport s'appuie sur une enquête de grande envergure commencée en novembre 2019, qui visait à déterminer ce que signifie bien vivre à la retraite. L'étude a été menée par Edward Jones en partenariat avec Age Wave et The Harris Poll.

Dans le cadre de l'étude, The Harris Poll a mené un sondage en ligne représentatif entre le 2 mai et le 4 juin auprès de plus de 9 000 adultes âgés de 18 ans et plus vivant aux États-Unis et au Canada utilisant comme base l'ensemble de la population canadienne (n = 1 000) et l'ensemble de la population américaine (n = 3 000) ainsi qu'une base de 500 dans chacune des 10 villes suivantes : Atlanta, Charlotte, Cleveland, Dallas, Kansas City, Los Angeles, Portland, Raleigh-Durham, St. Louis et Toronto. Au Canada, le sondage a été offert en français et en anglais. Les résultats ont été pondérés au besoin afin qu'ils correspondent aux proportions réelles de la population.

Ce rapport s'appuie également sur des recherches qualitatives, notamment 16 entrevues de fond avec des experts en la matière, sur deux forums en ligne et six groupes de discussion au Canada et aux États-Unis regroupant environ 100 personnes, y compris des retraités et des personnes en âge de travailler. Ceux-ci ont eu lieu en février 2020. De plus, des recherches secondaires ont inclus l'examen par Age Wave de plus de 100 études, articles et publications en vue d'étayer les résultats.

- <sup>1</sup> arol Graham et Julia Ruiz Pozuelo, « Happiness, stress, and age : how the U-curve vary across people and places », *Journal of Population Economics*, 2017.
- <sup>2</sup> Calculé par Age Wave, 2016.
- <sup>3</sup> Calculé à partir des données du sondage sur *Les quatre piliers de la nouvelle retraite* et de l'U.S. Census Bureau. Base de données internationale : Population canadienne au milieu de l'année par groupe d'âge d'une même année, décembre 2019.
- <sup>4</sup> Statistique Canada, *Évolution de l'utilisation d'Internet chez les aînés canadiens*, juillet 2019 (données pour 2016).
- <sup>5</sup> Centre de surveillance et de recherche appliquée, Agence de la santé publique du Canada. Outils de données Indicateurs des maladies chroniques au Canada, 2019. Infobase de la santé publique. Ottawa (Ontario) : Agence de la santé publique du Canada, 2019.
- <sup>6</sup> Association Alzheimer, *Faits et données*, 2020.
- <sup>7</sup> « 10 façons d'aimer son cerveau » de l'Association Alzheimer disponible à l'adresse [www.alz.org/help-support/brain\\_health/10\\_ways\\_to\\_love\\_your\\_brain](http://www.alz.org/help-support/brain_health/10_ways_to_love_your_brain).
- <sup>8</sup> Agence de la santé publique du Canada, « Personnes susceptibles d'être gravement malades si elles contractent la COVID-19 » [Canada.ca/coronavirus](http://Canada.ca/coronavirus), 25 juin 2020.
- <sup>9</sup> Kelly Grant, « 81 % des décès attribuables à la COVID-19 au Canada sont survenus dans des établissements de soins de longue durée, soit près du double de la moyenne de l'OCDE. » *The Globe and Mail*, 25 juin 2020.
- <sup>10</sup> Association médicale canadienne, *Document de discussion sur les soins virtuels au Canada*, août 2019.
- <sup>11</sup> Association médicale canadienne, *Sondage d'opinion publique sur les soins virtuels au Canada*, mai 2020.
- <sup>12</sup> Statistique Canada, *Familles, ménages et état matrimonial : faits saillants du Recensement de 2016*, 2017.
- <sup>13</sup> Heather Gilmour et Pamela L.Ramage-Morin, « *Isolement social et mortalité chez les personnes âgées au Canada* », Statistique Canada, juin 2020.
- <sup>14</sup> National Institute on Aging (États-Unis), « Social isolation, loneliness in older people pose health risks », 23 avril 2019.
- <sup>15</sup> National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (États-Unis), « Loneliness and Social Isolation Linked to Serious Health Conditions ». CDC, *Alzheimer's Disease and Healthy Aging*, 2020.
- <sup>16</sup> Institut Angus Reid, *A Portrait of social isolation and loneliness in Canada today*, juin 2019.
- <sup>17</sup> Calculé à partir des données du sondage sur *Les quatre piliers de la nouvelle retraite* et de l'U.S. Census Bureau. Base de données internationale : Population canadienne au milieu de l'année par groupe d'âge d'une même année, décembre 2019.
- <sup>18</sup> Calculé à partir des données du sondage sur *Les quatre piliers de la nouvelle retraite* et de l'U.S. Census Bureau. Base de données internationale : Population canadienne au milieu de l'année par groupe d'âge d'une même année, décembre 2019.
- <sup>19</sup> Amanda Macmillan, « People Age Better If They Have Purpose in Life », *Time*, 16 août 2017.
- <sup>20</sup> Statistique Canada, *Enquête sociale générale sur l'emploi du temps*, 2015.
- <sup>21</sup> Healthcare of Ontario Pension Plan (HOOPP), *Seniors and Poverty: Canada's Next Crisis?*, août 2017.
- <sup>22</sup> Maddy Dychtwald, «The Gender Pay Gap Is a Lot Bigger Than You Think », *The Wall Street Journal*, 11 mai 2018.
- <sup>23</sup> HOOPP, *The Cost of Long-Term Care: Canada's Retirement Savings Blind Spot*, février 2018.
- <sup>24</sup> Calculé à partir des données du sondage sur *Les quatre piliers de la nouvelle retraite* et de l'U.S. Census Bureau. Base de données internationale : Population canadienne au milieu de l'année par groupe d'âge d'une même année, décembre 2019.
- <sup>25</sup> [Canada.ca](http://Canada.ca), « Régime de pensions du Canada – Paiements mensuels »; montant moyen pour nouveaux bénéficiaires (mars 2020); paiement maximal (2020), juin 2020.
- <sup>26</sup> [Canada.ca](http://Canada.ca) (Emploi et Développement social Canada), *Régime de pensions du Canada / Sécurité de la vieillesse – Rapport trimestriel de juillet à septembre 2020*, juin 2020.