

Votre avenir à définir[®]

Retirez-vous en beauté – Prenez en main votre santé et votre patrimoine

Le présent rapport de recherche figure dans la série Recherche sur la retraite, Votre avenir à définir, que l'on trouve à l'adresse www.rbc.com/centrederetraite. Élaborés par la Banque Royale du Canada en collaboration avec l'Université de Waterloo, les rapports de cette série examinent les questions importantes que les retraités d'aujourd'hui se posent, lesquelles vont de la gestion financière jusqu'aux préoccupations à l'égard de la santé. Nous avons pour objectif de vous aider à planifier – et à obtenir – ce que vous voulez à la retraite.



Retirez-vous en beauté – Prenez en main votre santé et votre patrimoine

La gestion de votre capital financier et physique est indispensable à la réussite de votre retraite. Comment vous en tirez-vous ?

Le visage de la retraite a changé sensiblement au cours des 50 dernières années environ. Il ne s'agit plus d'un événement unique – la fin de la vie professionnelle –, mais plutôt d'une transition vers une nouvelle phase de vie, qui pourrait comprendre le travail et toute une gamme d'autres activités. Une telle phase pourrait durer aussi longtemps que 25 ou 30 ans.

Au fur et à mesure que le concept de retraite s'est transformé, la planification de la retraite a aussi changé. Puisque les retraités d'aujourd'hui seront actifs durant bon nombre d'années, il est essentiel de tirer le maximum de votre capital physique et financier.

Nous avons tous entendu précédemment les messages au sujet des modes de vie sains et de la préparation de la retraite. Toutefois, il existe un important écart entre le fait d'entendre ces messages ainsi que celui de réellement prendre des mesures et de ne pas déroger à un plan.

Compte tenu de tout ce qui se passe dans nos vies occupées, il peut s'avérer difficile d'établir des priorités à l'égard des choses qui sont bonnes pour notre vie et tout aussi laborieux de faire un suivi de ces priorités. Cependant, grâce aux bons renseignements et aux techniques convenables pour prendre les choses en main, cette tâche s'en trouvera simplifiée.

Il est possible d'exprimer par une équation simple l'une des clés de la planification de votre santé globale :

$$\begin{array}{l} \text{Capital physique équilibré} \\ + \text{Capital financier équilibré} \\ \hline = \text{Vie agréable à la retraite} \end{array}$$

De quelle façon peut-on appliquer une telle équation dans la vie réelle ? Le meilleur conseil à suivre est de la diviser en étapes. L'étape 1 englobe la compréhension de votre capital physique et financier. L'étape 2 comporte l'apprentissage des façons dont vous pouvez maîtriser et gérer chacun de ces actifs.

Étape 1 – Compréhension

Votre capital physique

Nous savons tous que vieillir est un fait et non une option. C'est pourquoi le changement dans notre vie est inévitable.

L'un des changements les plus exigeants se produit dans notre corps, car le vieillissement réduit nos capacités physiques. Par exemple, à partir d'environ 30 ans, les poumons, le cœur, les vaisseaux sanguins et les muscles subissent des changements fonctionnels et structurels liés à l'âge. Ainsi, la faculté qu'a le corps d'utiliser l'oxygène décline à un taux de quelque 10 %

par décennie¹, ce qui réduit l'endurance et la capacité cardiorespiratoire. Cependant, trop de Canadiens laissent décliner davantage leurs capacités physiques qu'elles ne le devraient simplement en raison du vieillissement.

Ce dernier n'est pas comme la maladie. Au moment où la plupart d'entre nous ont atteint l'âge de 30 ans, nous montrons des signes de vieillissement, tels que la perte de capacité cardiorespiratoire. Toutefois, nous devons reconnaître que les facteurs qui causent les changements liés à l'âge au chapitre de la structure de même que de la fonction des tissus ne sont pas les mêmes que ceux qui entraînent les affections pulmonaires ou cardiovasculaires ainsi que les maladies des tissus musculaires. En réalité, bon nombre des changements qui peuvent se produire dépendent de notre volonté. Il est possible de les ralentir ou de les contrôler en demeurant actif et en apportant de petites modifications à notre mode de vie.

Votre capital financier

Constituer un pécule de retraite approprié tout au long de nos années de travail n'est également pas un choix pour beaucoup d'entre nous. L'abondance des exigences de la vie – allant du remboursement d'un prêt hypothécaire à l'éducation des enfants jusqu'à la gestion de toutes les autres surprises de la vie – peut faire en sorte qu'il soit difficile de profiter pleinement du pouvoir que procurent l'épargne et les placements à long terme.

Un nombre surprenant de Canadiens évitent de planifier leur retraite et espèrent relever les défis financiers à mesure que ceux-ci surviennent, le cas échéant, plutôt que de

déterminer à l'avance si leur capital financier est approprié. Néanmoins, en fait, il existe des façons de prendre en main le côté financier de l'équation, même au cours de vos dernières années de travail.

Étape 2 – Gestion

Votre capital physique

Voici une statistique étonnante, mais vraie : il a été démontré que l'activité physique ralentit de jusqu'à 50 % les déclinés liés à l'âge au chapitre des fonctions cardiovasculaires et musculaires².

En conséquence, un changement positif est à la portée de la plupart des gens. L'activité physique peut être efficace pour traiter le déclin physique se produisant bien souvent chez les personnes vieillissantes, même celles aux prises avec des difficultés liées à l'âge comme une maladie chronique.

Donc, même s'il se peut que vous ayez une prédisposition génétique à un trouble particulier, vous n'êtes pas nécessairement démuni. En prenant les mesures appropriées, vous pouvez modifier votre vie de plusieurs façons étonnantes. En voici quelques-unes :

- ▶ La prolongation de plusieurs années de votre espérance de vie en santé³.
- ▶ La diminution du risque d'un nombre important de problèmes de santé et de maladies chroniques, tels que les maladies du cœur, l'hypertension, les accidents cérébrovasculaires, l'obésité, l'ostéoporose, le diabète de type 2, certains cancers, les dépressions, ainsi que le décès prématuré à la suite de chutes ou de blessures⁴.

- › Le renforcement de vos systèmes cardiovasculaires et musculaires⁵ pour que ces derniers puissent vous aider à maintenir un degré plus élevé d'activité et d'autonomie physiques au cours de vos dernières années.
- › L'amélioration de la conservation de vos fonctions cognitives et mentales⁶.

Trois aspects importants de votre santé physique se détériorent avec l'âge : la force, l'endurance et la souplesse. Les dégénérescences liées à ces caractéristiques sont responsables de la majorité des aspects physiques de l'invalidité et de la perte de qualité de vie qui commencent à se faire plus présents avec l'âge. Vous pouvez ralentir considérablement le déclin de chacun de ces facteurs en assumant le contrôle de votre mode de vie. Voici un aperçu de chacun des aspects de la santé physique.

- **Force** : La force musculaire décline avec l'âge, phénomène qui est provoqué par des changements dans notre système nerveux et dans les muscles eux-mêmes. Il en découle une perte de masse musculaire (environ 10 % par décennie après la trentaine). Le muscle est la machine produisant la force. Par conséquent, les pertes musculaires entraînent le déclin de la force et des aptitudes musculaires, lequel se produira progressivement avec l'âge. Vous pouvez accroître vos aptitudes musculaires et ralentir ces changements en prenant régulièrement part à des activités qui vous font tirer, pousser, soulever et porter des objets.
- **Endurance** : Il s'agit de notre capacité cardiorespiratoire. Celle-ci décline avec l'âge parce que des changements liés aux poumons, au cœur et aux vaisseaux sanguins ainsi qu'aux muscles rendent plus difficiles le transport et

Trois façons d'améliorer votre capital physique

- › **Restez actif.** Pour une efficacité maximale, suivez un horaire d'activités bien équilibré qui vous aidera à conserver votre force, votre endurance et votre souplesse.
- › **Passez des examens médicaux régulièrement.** Votre médecin de famille est votre première ligne de défense contre les troubles liés à l'âge, lesquels sont nombreux à pouvoir être ralentis ou évités si on les détecte rapidement.
- › **Mangez bien.** La nutrition est un élément important du maintien d'un poids santé, de la prévention de l'hypertension ainsi que du diabète et de la préservation de la santé cardiovasculaire.

l'utilisation d'oxygène. C'est important parce que l'oxygène est nécessaire au maintien d'activités d'endurance et à la prévention de la fatigue. La capacité cardiorespiratoire décline à un taux d'environ 10 % par décennie de vie après la trentaine, mais une partie de ce déclin est évitable. La participation régulière à des activités d'aérobic ou d'endurance qui augmentent votre fréquence cardiaque en plus de vous donner une sensation de chaleur et de vous faire respirer profondément peut vous aider à diminuer de jusqu'à 50 % les déclinés liés à l'âge au chapitre de l'endurance.

- **Souplesse** : Avec l'âge vient en général une perte progressive de souplesse, car la mobilité, l'agilité et l'amplitude des mouvements des articulations décroissent. Par conséquent, il y a réduction de l'efficacité des mouvements et de la mobilité, et les risques de blessures sont accrus. Cependant, une partie du déclin est

évitables en prenant part régulièrement à des exercices d'assouplissement qui obligent à se pencher et à s'étirer.

La souplesse mentale est également importante. Le vieillissement comportera quelques changements sur le plan de la santé, ce qui signifie que c'est à vous qu'il incombe de gérer votre état de santé actuel efficacement. Si l'on vous diagnostique un problème de santé, tel que l'hypertension, le diabète ou l'hypercholestérolémie, il importe de le reconnaître. Suivez les directives de votre médecin et surveillez votre état régulièrement.

Votre capital financier

La plupart des Canadiens affirment qu'à leur retraite, ils veulent préserver leur mode de vie d'avant la retraite. Il s'agit d'un énoncé général, alors que signifie-t-il vraiment ? Afin de déterminer ce qu'il signifie pour vous, vous aurez besoin de quelques connaissances détaillées sur votre mode de vie actuel.

Par exemple, savez-vous quelle somme vous avez dépensée pour l'entretien de votre maison l'an dernier ? Savez-vous quel montant vous dépensez pour offrir des cadeaux à vos amis et à votre famille ? Qu'en est-il de vos frais de transport, tels que l'entretien d'une voiture, l'essence et l'assurance ? Il se peut que discuter de ces renseignements détaillés ne vous passionne pas. Cependant, ils sont une première étape nécessaire pour prendre en main votre capital financier.

Même s'il peut être tentant d'ignorer les détails et de ne gérer que les questions financières lorsqu'elles sont soulevées à la retraite, et ce, par des modifications au mode de vie, il existe à

l'égard de votre capital financier des approches créatives qu'il se peut que vous vouliez examiner avant votre retraite.

Par exemple, pour de nombreuses personnes, la retraite n'est plus un événement « tout ou rien ». Plutôt, il se peut qu'un seul ou les deux conjoints demeurent sur le marché du travail au cours de la retraite. Cet argent additionnel, en plus de la croissance des placements, peut s'ajouter à votre situation financière actuelle et réduire la nécessité de modifier votre mode de vie si un besoin financier imprévu se manifeste.

Tout comme il y a trois aspects importants de votre santé physique que vous pouvez gérer – votre force, votre endurance et votre souplesse –, il existe des aspects comparables qui ont également trait à votre capital financier. Voici un aperçu de chacun d'entre eux.

- **Force** : Il vous faut une solide base financière pour vous permettre de gérer toutes les situations. Les principes fondamentaux d'une base financière solide sont un plan financier écrit, un testament mis à jour, des procurations pour les soins personnels et la propriété ainsi qu'un logement qu'il est agréable et pratique de conserver.
- **Endurance** : Il vaut mieux que vous ayez les reins solides financièrement pour résister à presque toutes les pressions. Pour ce faire, vous devez avoir une vision claire de vos priorités et de vos valeurs (les aspects « non négociables » de votre retraite) en plus d'accumuler un coussin financier qui vous permet de conserver vos priorités dans la vie même lorsque des difficultés se présentent.

- **Souplesse** : Le fait d'avoir un plan vous donne la capacité d'évaluer rapidement la façon dont les circonstances changeantes ont une incidence sur votre vie – et de modifier votre plan selon ce qui convient le mieux à la nouvelle situation. Il est risqué de passer sa vie sans plan pour s'aider à explorer les occasions et les difficultés. C'est risqué non seulement pour vous, mais aussi pour ceux qui dépendent de vous pour du soutien, tels que des membres de votre famille ou, si vous êtes propriétaire d'entreprise, vos employés.

Santé et patrimoine – une combinaison gagnante

Bien qu'il existera toujours des aspects de la vie dont vous n'aurez pas la maîtrise, prendre des décisions positives et des mesures sur les choses que vous pouvez contrôler peut améliorer considérablement vos conditions durant votre retraite. Et ce concept s'applique à la fois à vos ressources physiques et financières. Pour

maintenir les deux sur la bonne voie, suivez les étapes ci-après :

- › **Rédigez vos plans.** La consignation de vos objectifs physiques et financiers vous permet d'apporter des précisions et vous donne quelque chose vers quoi diriger vos efforts.
- › **Évaluez votre progrès.** Chaque trimestre, semestre ou année, prenez du recul et regardez si vous avez réalisé les objectifs que vous vous êtes fixés.
- › **Apportez des modifications, au besoin.** La beauté d'un plan, c'est que ce dernier peut évoluer au fur et à mesure que vos besoins changent.

En équilibrant et en synchronisant les aspects physiques et financiers de votre vie, vous serez bien placé pour vivre une longue retraite, saine et enrichissante.

1. Buskirk, E.R., et J.L. Hodgson, « Age and aerobic power: the rate of change in men and women », *Federation Proceedings* 46 : 1824-1829, 1987. Rogers M.A. et coll., « Decline in VO₂ max with aging in master athletes and sedentary men », *Journal of Applied Physiology* 68 : 2195-2199, 1990.
2. Rogers M.A. et coll., « Decline in VO₂max with aging in master athletes and sedentary men », *Journal of Applied Physiology* 68 : 2195-2199, 1990.
3. The World Health Organization World Health report from 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. Ljubuncic P. et coll., « Evidence-based roads to the promotion of health in old age », *Journal of Nutrition and Healthy Aging* 12 : 139-143, 2008.
4. World Health Organization, World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life.
5. Rogers M.A. et coll., « Decline in VO₂max with aging in master athletes and sedentary men », *Journal of Applied Physiology* 68 : 2195-2199, 1990. Booth, F.W. et K.A. Zwetsloot, « Basic concepts about genes, inactivity and aging », *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 20 : 1-4, 2010. Rogers, M.A., et W.J. Evans, « Changes in skeletal muscle with aging: effects of exercise training », *Exercise and Sports Sciences Reviews* 21 : 65-102, 1993.
6. Passman, B.L., et coll., Systematic Review: Factors associated with risk for and possible prevention of cognitive decline in later life. *Annals of Internal Medicine* 153 : 182-193, 2010.

Fonds d'investissement Royal Inc. (FIRI) offre des services de planification financière et des conseils en placement. FIRI, RBC Gestion mondiale d'actifs Inc., la Banque Royale du Canada, la Société Trust Royal du Canada et la Compagnie Trust Royal sont des entités juridiques distinctes et affiliées. FIRI est inscrit au Québec en tant que cabinet de services financiers.

© Marques déposées de la Banque Royale du Canada.
© Banque Royale du Canada, 2011.

(05/2011)

