



Centre de recherche  
sur le vieillissement



Université de  
Sherbrooke

## Comprendre le grand âge

Samuèle Rémillard-Boilard, Ph.D.

Anne Veil, MSS

Nicolas Goudreault, MSS

Jonathan Naisby, M.A

Catherine Girard, M.A

Équipe de recherche Mada-Québec

Université de Sherbrooke

Webinaire MADA - 24 février 2026



# PLAN DE LA PRÉSENTATION

1. Pourquoi s'intéresser au grand âge?
2. Portrait des personnes âgées du grand âge
3. Enjeux et pistes d'action
4. Stratégies globales et conclusion



The background of the slide features a complex network diagram. It consists of numerous circular nodes of varying sizes and colors, including shades of red, orange, teal, blue, purple, and grey. These nodes are interconnected by thin, light-colored lines, creating a web-like structure that spans the entire page. The nodes are distributed across the top and bottom sections, with a solid green horizontal band in the center containing the main text.

# **1 - POURQUOI S'INTÉRESSER AU GRAND ÂGE?**

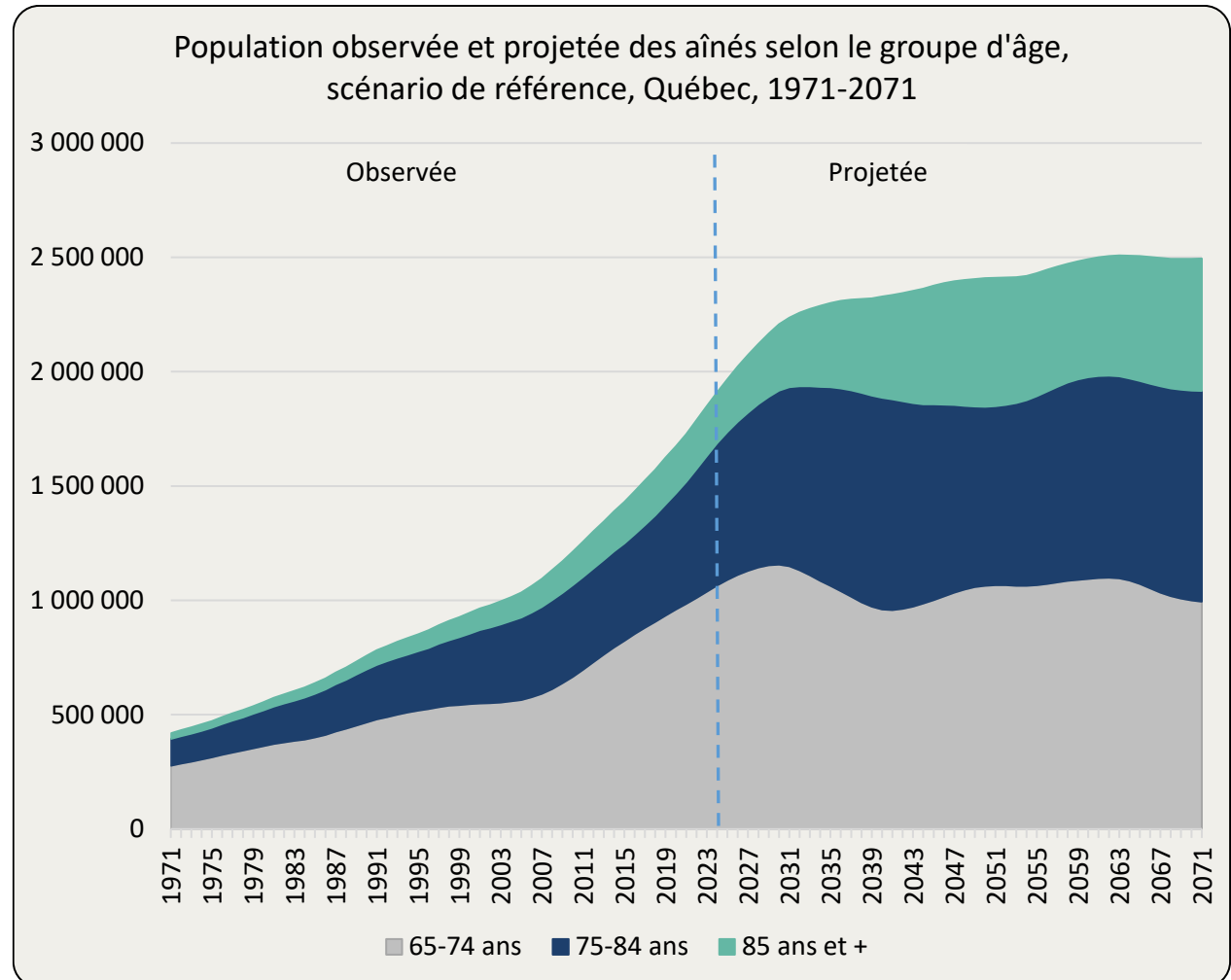


# LES PERSONNES DE 85 ANS ET PLUS AU QUÉBEC

**85+ : 11.7% des  
personnes âgées  
du Québec  
en 2025 (230 859)**

*Femmes: 63,5 %  
Hommes: 36,5 %*

**85+ : 23% des  
personnes âgées  
du Québec  
en 2050 (562 440)**



Source: ISQ, Perspectives démographiques du Québec et de ses régions, mise à jour 2025 et Statistique Canada, Estimations de la population (septembre 2025). Adaptation par l'ISQ.

# LES PERSONNES DE 85 ANS ET PLUS AU QUÉBEC

Croissance relative de la population de différents groupes d'âge, Québec, 2021-2066



Sources : 2021 et 2022 : Statistique Canada, Estimations démographiques (septembre 2022). Adapté par l'Institut de la statistique du Québec.

2023 à 2066 : Institut de la statistique du Québec, Mise à jour 2022 des perspectives démographiques du Québec et des régions, 2021-2066.

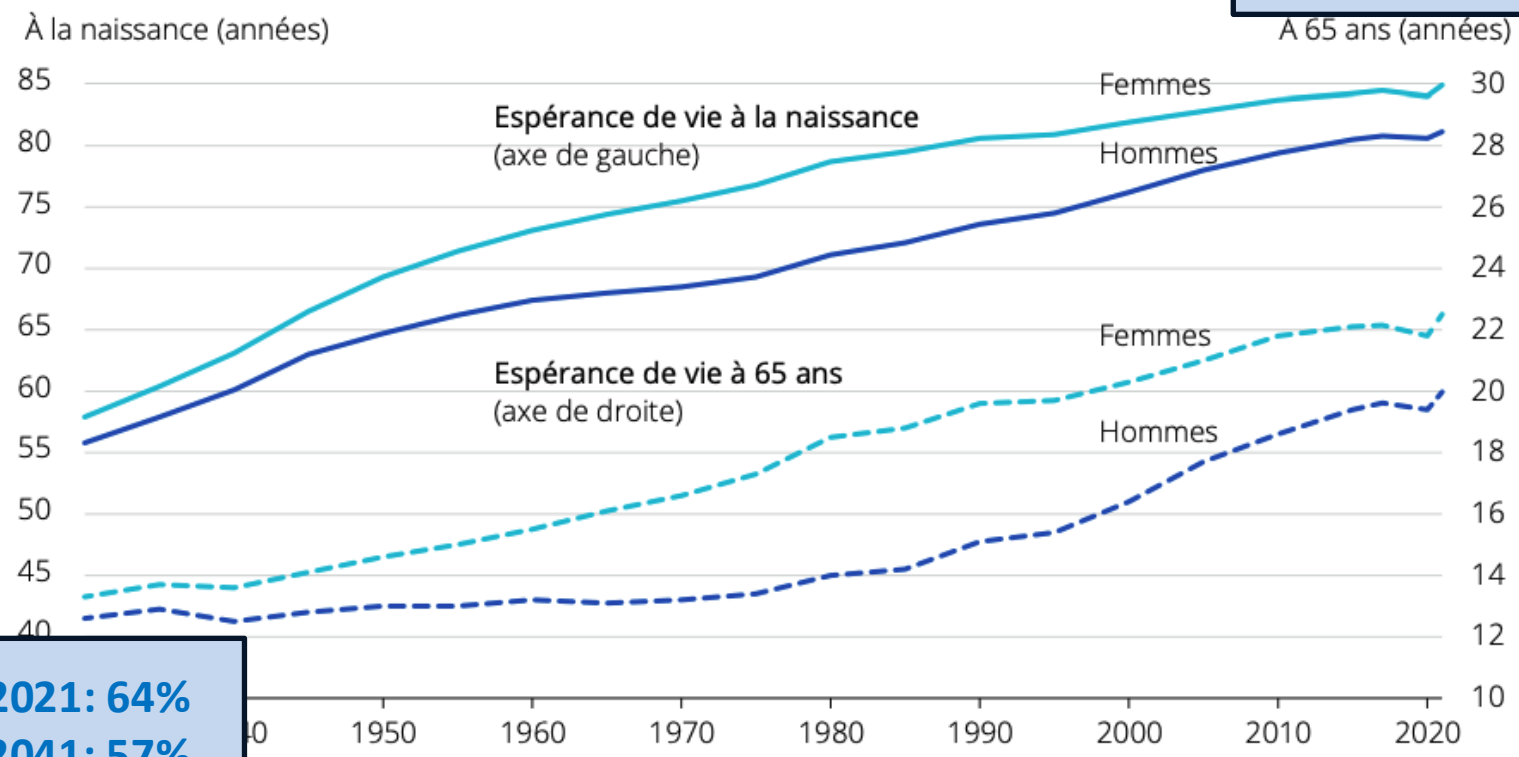
(ISQ, 2023)



# AUGMENTATION DE L'ESPÉRANCE DE VIE

**F: 84,4 ans**  
**H: 80,9 ans**  
(ISQ, 2025)

Espérance de vie à la naissance et à 65 ans selon le sexe, Québec, 1930-2021



**F - 2021: 64%**  
**F - 2041: 57%**  
**F - 2061: 54%**  
(ISQ, 2023)

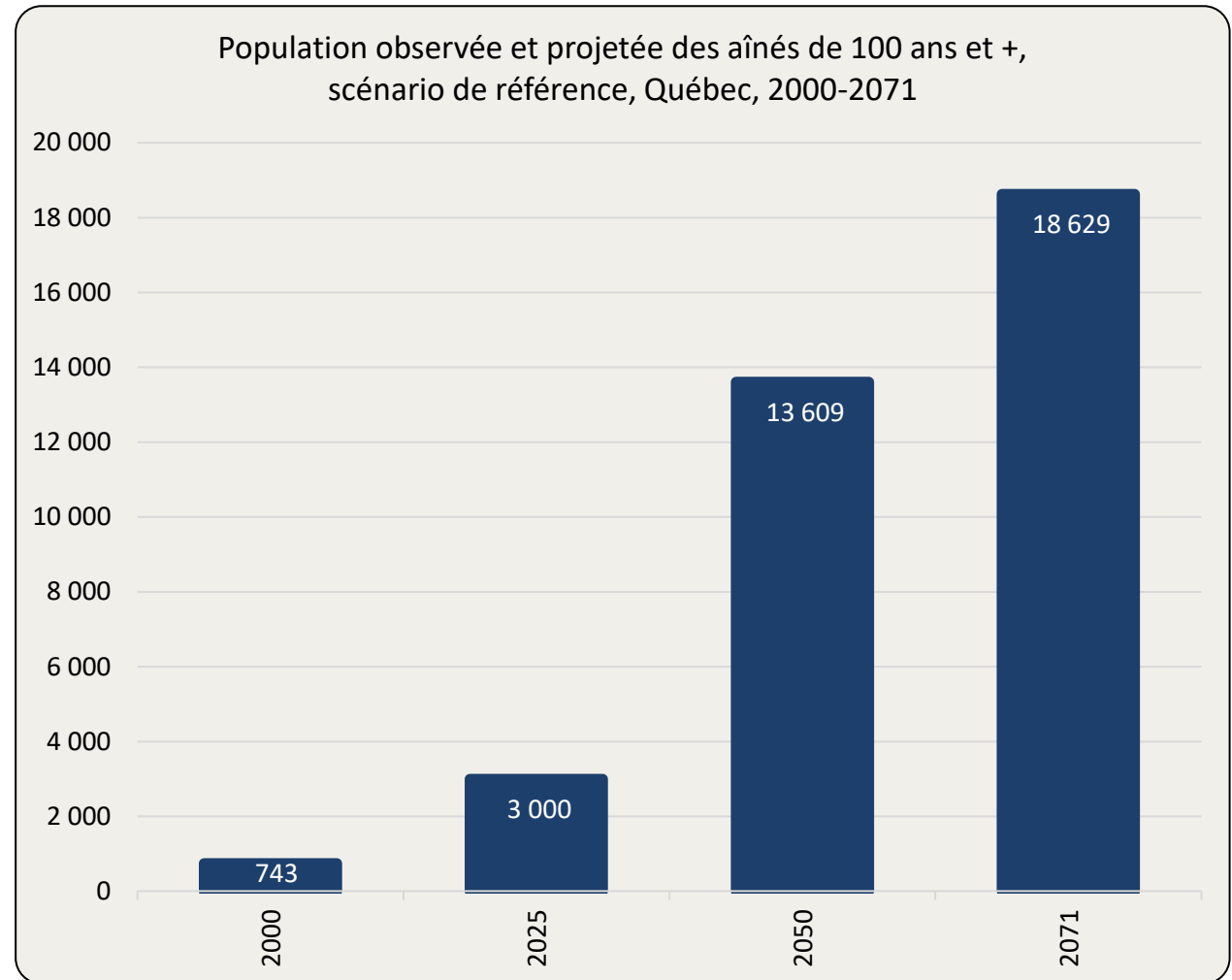
: Base de données sur la longévité canadienne.  
: Institut de la statistique du Québec.

(ISQ, 2023)

# AUGMENTATION DU NOMBRE DE CENTENAIRES

**4 fois plus** de centenaires en **2025** qu'en 2000

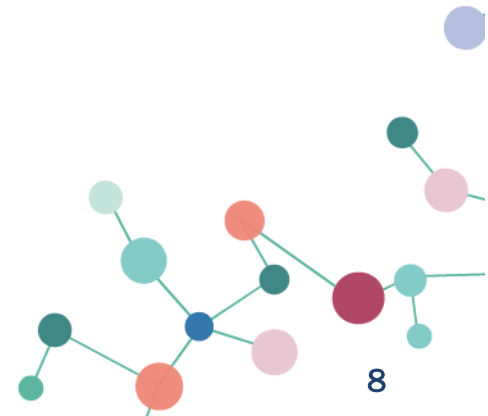
**4.5 fois plus** de centenaires **d'ici les 25 prochaines années**



Source: ISQ, Perspectives démographiques du Québec et de ses régions, mise à jour 2025 et Statistique Canada, Estimations de la population (septembre 2025).  
Adaptation par l'ISQ.

# LE GRAND ÂGE : UN GROUPE À MIEUX COMPRENDRE

1. Tendance à percevoir les personnes âgées comme un **groupe homogène** et à entretenir une **vision stéréotypée** du grand âge.
2. Un manque **de données** sur les personnes de plus de 85 ans
  - a) Souvent incluses dans des tranches plus larges (65 ans et plus, 75 ans et plus)
3. Les **fragilités et besoins** augmentent avec l'âge, mais peu d'écrits **sur les capacités** au grand âge.



# VERS UNE VISION PLUS POSITIVE DU GRAND ÂGE

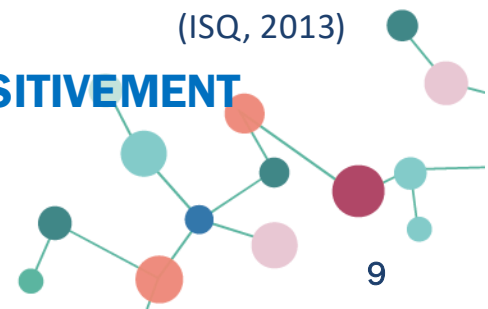
Taux d'incapacité selon l'âge, Québec, 2010-2011

Lecture centrée sur les incapacités	Lecture centrée sur les capacités
Mémoire (27%)	Mémoire (73%)
Audition (40%)	Audition (60%)
Mobilité (65%)	Mobilité (35%)
Vision (22%)	Vision (78%)
Agilité (62%)	Agilité (38%)
Parole (7%)	Parole (93%)

**ORIENTÉE NÉGATIVEMENT**

**ORIENTÉE POSITIVEMENT**

(ISQ, 2013)



The background of the slide features a complex network of interconnected nodes and lines. The nodes are represented by circles of various sizes and colors, including shades of red, orange, teal, blue, and grey. The lines connecting them are thin and light-colored, creating a web-like structure that spans the entire page. A solid green horizontal band is positioned in the center, containing the main title.

## **2 - PORTRAIT DU GRAND ÂGE**

# LOGEMENT

Au Québec, **91%** des personnes de 65 ans et plus vivent à domicile, **dans leur communauté** (ISQ, 2021)

Les 85 ans et plus vivent principalement:

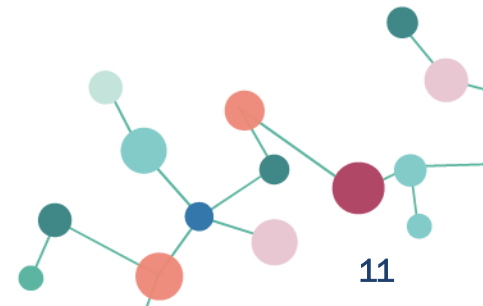
- En **ménage privé** (62%)  
*En maison (29%) ou en appartement (33%)*  
*En milieu urbain (50%) ou rural (12%)*
- En **milieu urbain** (82%)

Dû à leur plus longue espérance de vie, les femmes de 85 ans et + sont plus susceptibles de devoir déménager pour obtenir des soins:

**42% d'entre elles vivent en logement collectif (vs 29% des hommes)** (ISQ 2023).



Adapté de : Statistique Canada, recensement de la population 2021, adapté par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ, 2023)



# ÉTAT DE SANTÉ

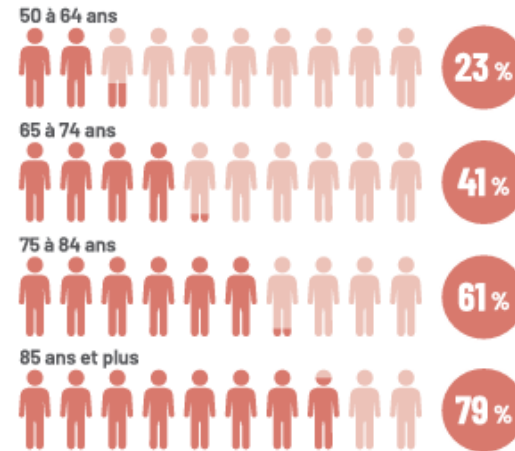
Les personnes de 85 ans et plus sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de **santé chroniques**.

En moyenne:

- 79% des 85 ans et plus sont atteintes de **multimorbidité** (MSSS, 2024).
- 33% des 80 ans et plus vivent avec la maladie d'Alzheimer ou un **trouble neurocognitif** (MSSS, 2025).

Les 85 ans et plus présentent un risque accru d'**hospitalisation** et de **mortalité** pour cause de **chute** (INSPQ, 2025).

La proportion de personnes atteintes de multimorbidité\* augmente avec l'âge (2021-2022)



\* Deux maladies chroniques et plus

(MSSS, 2024)

La majorité des 85 ans et + se considère **en bonne (42,4%), très bonne ou excellente (24,7%) santé** (ISQ, 2023)

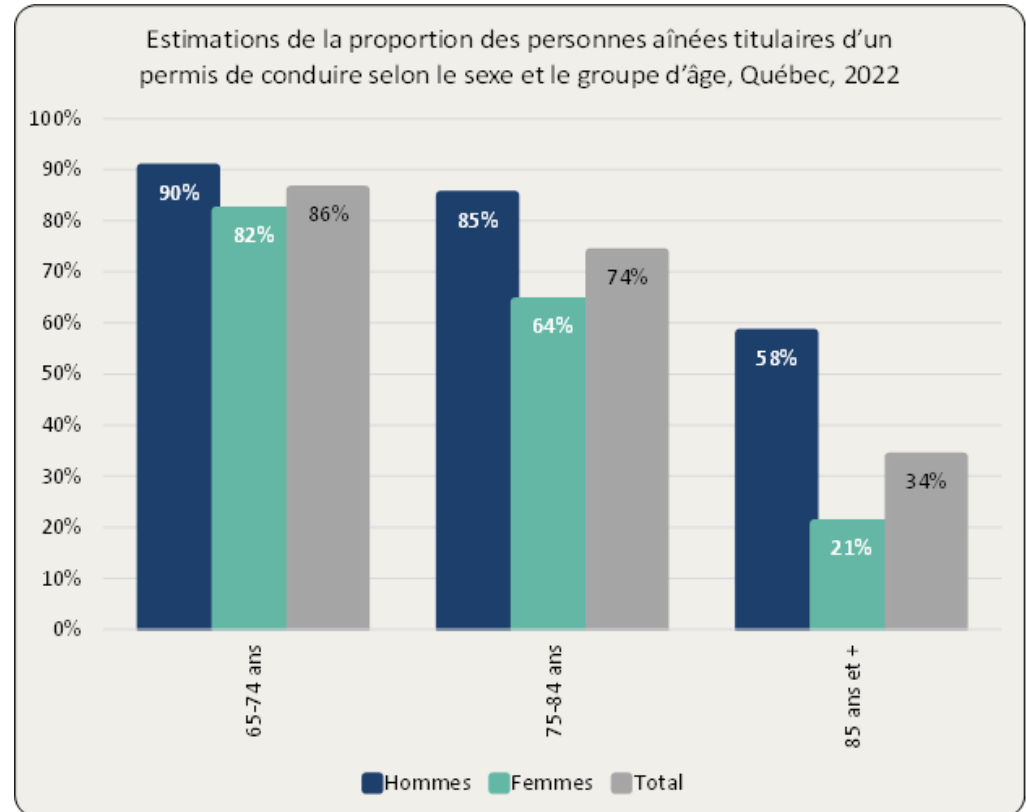
# MOBILITÉ ET TRANSPORT

La proportion de personnes âgées **titulaires d'un permis de conduire** diminue avec l'âge.

**34% des 85 ans et plus** détiennent un permis de conduire.

Les **femmes de 85 ans et plus** doivent davantage compter sur des services de transport ou leurs proches pour assurer leurs déplacements.

Une transition qui gagnerait à être davantage **anticipée**.



Source: Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). Adaptation par l'ISQ. & ISQ, Perspectives démographiques du Québec et de ses régions, mise à jour 2025 et Statistique Canada, Estimations de la population (septembre 2025). Adaptation par l'ISQ.

# REVENU

## Revenu médian chez les 75 ans et plus

	Hommes	Femmes
75 ans et +	32 200\$	27 900\$

## Occupant un logement non abordable

	Total	Propriétaires	Locataires
85 ans et +	30 %	12%	50%

## Occupant un logement non abordable

	Hommes	Femmes
85 ans et +	19%	30%

Une **vulnérabilité grandissante** chez certains groupes sociaux qui doivent dédier une part importante de leur revenu au logement.

On considère qu'un ménage occupe un **logement non abordable si 30 % ou plus de son revenu total moyen est consacré aux frais de logement** (ISQ, 2023).

Adapté de : Statistique Canada. Tableau 98-10-0245-01 Indicateurs de logement selon le mode d'occupation incluant la présence de paiements hypothécaires et le logement subventionné et la taille du ménage hors réserve : Canada, provinces et territoires, divisions de recensement et subdivisions de recensement



# RÉSEAU SOCIAL

La majorité des personnes de 85 ans et + sont **veuves** (52,2%) ou **en couple** (29%).

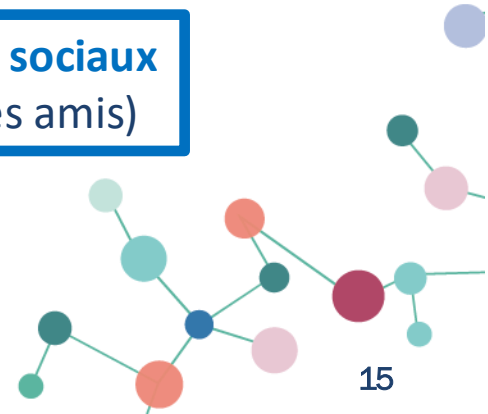
Dû à leur plus longue espérance de vie, les **femmes** de 85 ans et + sont plus nombreuses à être **veuves** (64% des femmes vs 31% des hommes)

Les **hommes** de 85 ans et + vieillissent majoritairement **en couple** (52% des hommes vs 16% des femmes )



(ISQ 2023)

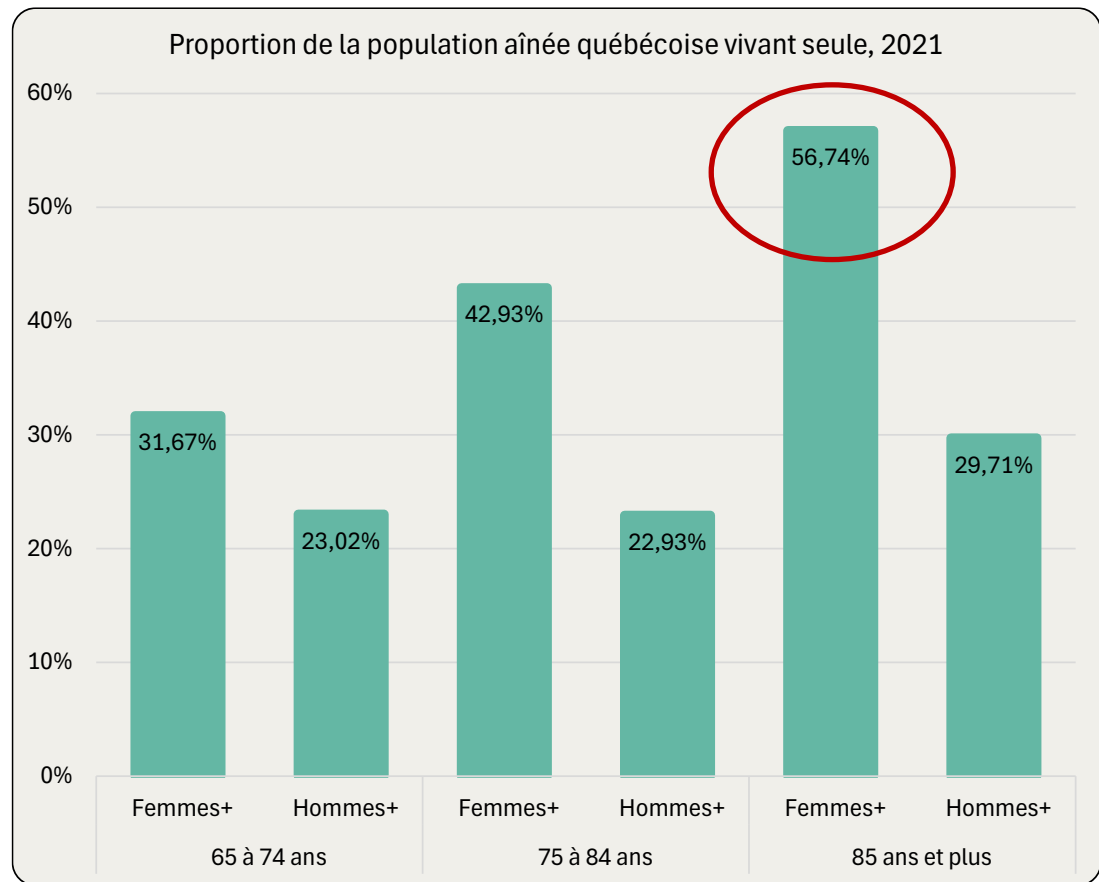
Les 85 ans et + sont à risque de voir la taille de leurs **réseaux sociaux réduire en vieillissant** (ex. décès du conjoint, de la fratrie, des amis)



# RÉSEAU SOCIAL

La majorité des personnes âgées de 85 ans et + vivent seules

Vivant seules en ménage privé	
85 ans et +	
Total	28,7%
Femmes	32,8%
Hommes	21,1%



Source: Statistique Canada. Tableau 98-10-0134-01 Situation dans la famille de recensement et dans le ménage, type de ménage de la personne, groupe d'âge et genre : Canada, provinces et territoires, régions métropolitaines de recensement et agglomérations de recensement

# RÉSEAU SOCIAL

## Le réseau informel

Famille, amis  
Voisins  
Commerçants de quartier

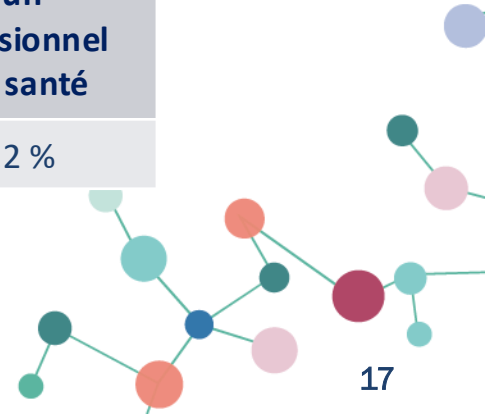
## Le réseau formel

Santé et services sociaux  
Organismes communautaires  
Services municipaux

Les besoins sont grands et le soutien repose beaucoup sur **l'entourage** et le **réseau informel** :

Ont reçu de l'aide pour les activités de la vie quotidienne (ménage, repas, prise de médicament, courses) en raison d'un problème de santé			
	Total	D'un membre de la famille, ami ou connaissance	D'un professionnel de la santé
65 ans et +	83.1 %	74.3%	31.2 %

(Commissaire à la santé et au bien-être, 2023)

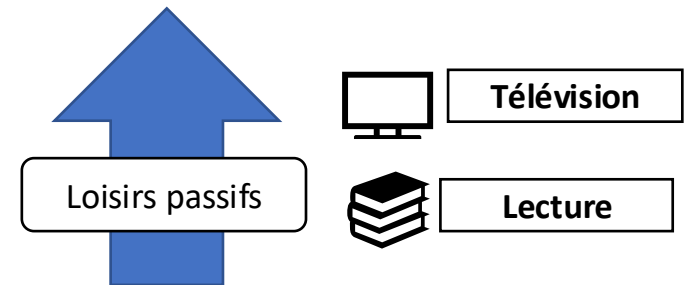


# ACTIVITÉS ET LOISIRS

Niveau d'activité physique, de loisir et de transport	
	85 ans et +
Sédentaire (52,0%) ou un peu actif (24,2%)	76,2%
Actif (18,2%) ou moyennement actif (5,6%)	23,8%

Source: Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP). Statistiques produites par l'ISQ à partir des fichiers de microdonnées de l'EQSP 2020-2021.

## Augmentation des loisirs passifs en vieillissant



### Chez les 75 ans et +

En moyenne:

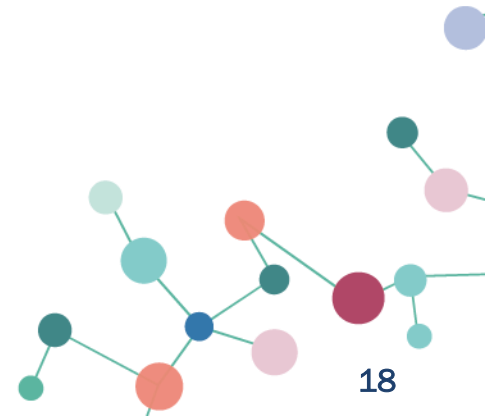
4.3 heures/jour de visionnement de la télévision ou de vidéos

2.0 heures/jour de lecture, écoute de la radio ou de musique

(Statistique Canada, 2022)

Communications effectuées sur internet		
	65 ans et +	85 ans et +
Ont envoyé et reçu des courriels	84,8%	83,1%
Ont fait des appels vocaux ou vidéo en ligne	49,3%	45,3%
On utilisé des réseaux sociaux	50,8%	40,5%

(ISQ, 2023)



The background of the slide is a decorative network of interconnected nodes and lines. The nodes are represented by circles of various sizes and colors, including shades of teal, orange, pink, purple, and grey. The lines connecting them are thin and light-colored, creating a complex, web-like structure that spans the entire page.

## **3 - ENJEUX ET PISTES D'ACTION**

# 1. LOGEMENT ET MILIEU DE VIE

## RÉSUMÉ DES ENJEUX

### L'importance du «chez-soi»

- Un quotidien qui se recentre sur le domicile en vieillissant

### Un désir de demeurer dans sa communauté

- Un plus grand attachement à son milieu de vie plus on vieillit dans un même endroit
- Importance des réseaux de proximité au grand âge

### Diminution de l'autonomie

- Difficulté à effectuer certaines tâches du quotidien
- Plus grande dépendance à l'entourage
- Possible prise de risque

69,9 % des personnes âgées de 75 ans et + vivant dans la communauté disent avoir **un fort** ou **très fort** sentiment d'appartenance envers leur communauté (ISQ, 2023).

### Les chutes les plus graves chez les 65+ ont lieu:

- Dans la résidence ou aux alentours (62%)
- Dans un endroit public (16%)
- En plein air (13.3%)

(Camirand et al. 2023)

# 1. LOGEMENT ET MILIEU DE VIE

## RÉSUMÉ DES ENJEUX

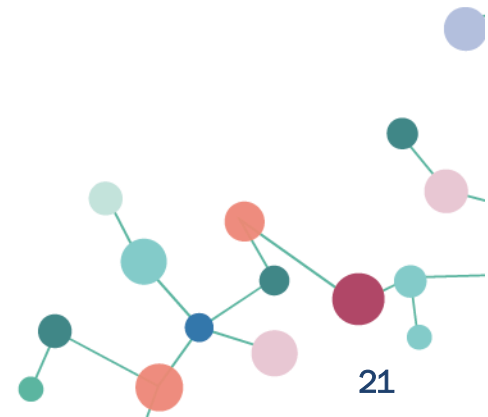
### Un plus grand besoin de soutien

- Besoin d'adapter le domicile (ex. barres d'appui)
- Besoins de soutien à domicile (ex. entretien, menus travaux, alimentation, soins de santé, etc.)

### Des enjeux liés au milieu de vie

- Manque de services de proximité
- Distance des proches

Quand les **besoins** et **enjeux** deviennent trop grands, un **relogement** est à envisager.



# 1. LOGEMENT ET MILIEU DE VIE

## Un relogement à anticiper

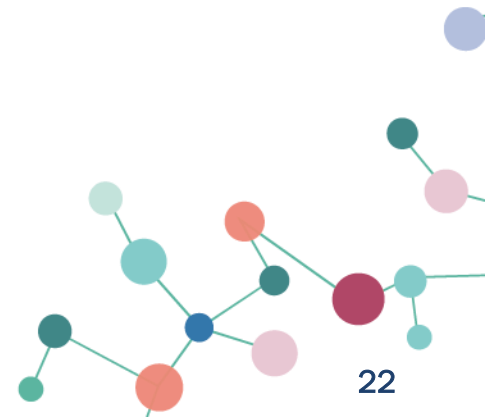
- Effets possibles sur la santé physique et psychologique, surtout au grand âge.
- Une prise de décision anticipée, éclairée et contrôlée par la personne aînée facilite l'adaptation au nouveau milieu de vie.

## Un **manque d'alternatives** dans certains milieux

- Manque de petites RPA abordables
- Coûts importants des grandes RPA (urbain)
- Les options d'habitation alternatives (COOP-H, OBNL-H) sont rares dans plusieurs régions.



(Demers et Bravo, 2020; Smetcoren et al., 2017)



# 1. LOGEMENT ET MILIEU DE VIE

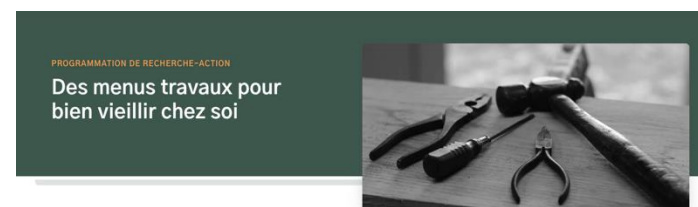
## PISTES D'ACTION

### S'allier pour favoriser le maintien à domicile

- Développer des services de menus travaux
- Assurer le service de popote roulante (et autres livraisons) sur tous les territoires
- Collaborer avec les organismes communautaires pour soutenir le maintien à domicile

### Valoriser l'entraide et renforcer les réseaux de proximité

- Initiatives d'échanges de services (ex. Accorderies)
- Développement de liens de voisinage (ex. approche Voisins solidaires)
- Soutenir les proches aidants (ex. promouvoir le service Info-aidant de l'Appui)



#### Résumé du projet

La majorité des personnes âgées souhaitent demeurer chez elles et vieillir le plus longtemps possible dans leur communauté. Pour les personnes âgées qui résident dans des maisons dont elles sont propriétaires, l'entretien du domicile de même que les bris de toutes sortes constituent des sources d'inquiétude parfois importantes. En effet, les coûts parfois élevés de certains travaux, de même que la gestion et les décisions que ceux-ci engendrent, représentent un poids pour les personnes âgées.

<https://vieillirchezsoi-bsl.org/projets/menus-travaux.html>

# 1. LOGEMENT ET MILIEU DE VIE

## PISTES D'ACTION

### Anticiper et soutenir la prise de décision en vue d'un relogement

- Outil EMiliA: Dédié aux personnes âgées et aux proches. Pour réfléchir et pour prendre des décisions éclairées sur le milieu de vie, en fonction des goûts et besoins en vieillissant.

### Envisager des modèles d'habitation diversifiés

- Réglementation municipale pour favoriser les maisons intergénérationnelles ou les unités d'habitation accessoires
- Collaborer avec les OSBL-H et les COOP-H pour soutenir leur développement



[www.outilemilia.ca](http://www.outilemilia.ca)



<https://munitoit.org/>

## 2. ISOLEMENT ET LIEN SOCIAL

### RÉSUMÉ DES ENJEUX

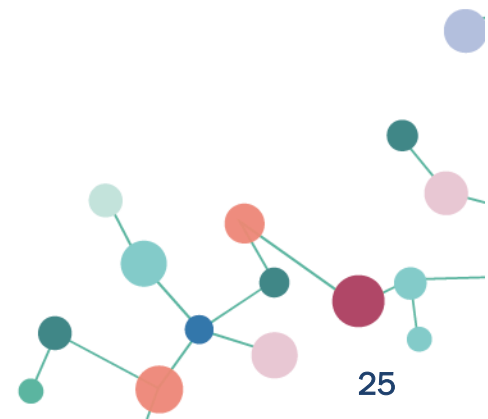
Le risque **d'isolement** et de **solitude** augmente chez les personnes de 85 ans et plus:

- Un univers social qui tend à réduire
- Un grand nombre d'entre elles vivent seules
- Sédentaires (52%) ou peu actives (24%)
- Passent beaucoup de temps à domicile
- Utilisation limitée du numérique

Certains groupes sont particulièrement à risque:

- Les femmes qui vieillissent plus longtemps (et plus seules)
- Les personnes cumulant plusieurs facteurs de vulnérabilité.

Importance des **liens «faibles»** en vieillissant.



## 2. ISOLEMENT ET LIEN SOCIAL

### PISTES D'ACTION

#### **Repérer les personnes du grand âge (approches proactives)**

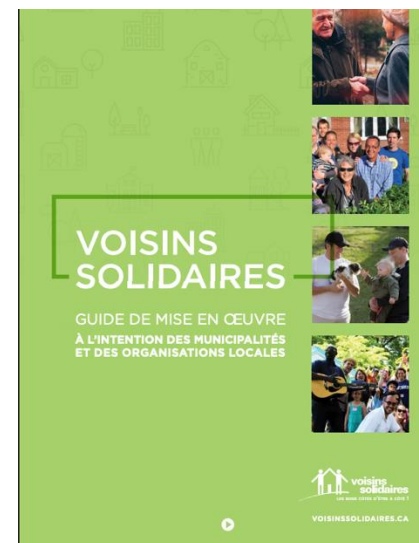
- Cartographie et portrait des aînés
- Programme ITMAV, formation de sentinelles en gériatrie sociale (commerçants, bénévoles, etc.)

#### **Rejoindre les personnes du grand âge**

- Infolettres imprimées, capsules à la radio ou télévision, référencement.
- S'informer sur les normes d'accessibilité (lisibilité, clarté, etc.)

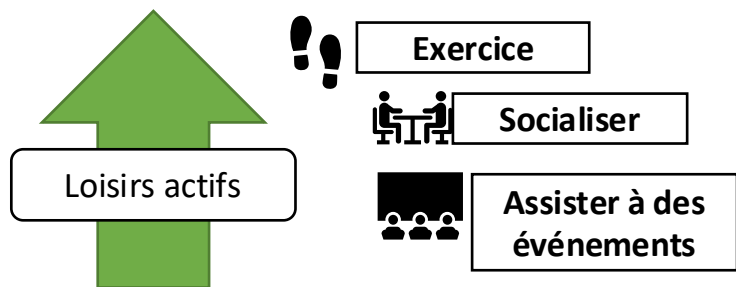
#### **Encourager le développement de liens de proximité**

- Appels d'amitié offerts par des bénévoles
- Approche « Voisins solidaires »
- Activités intergénérationnelles



(Espace Muni)

## 2. ISOLEMENT ET LIEN SOCIAL



### Adapter l'offre de loisirs aux envies et besoins des 85 ans et +

- Choix des activités (activités plus douces/courtes, activités physiques, artistiques, intergénérationnelles)
- Aménagement de ces activités (transport, accompagnement, temps d'activité réduit, pauses, équipement plus léger, aide technique).

### Offrir des espaces de socialisation

- Variés, à proximité du domicile (ex. parcs, bibliothèque, centre communautaire, commerces)
- Accessibles et adaptés (ex. espaces sans marche, zone d'ombre, accès à des toilettes, présence de bancs)



# 3. MOBILITÉ ET TRANSPORT

## RÉSUMÉ DES ENJEUX

### **Diminution de la mobilité en vieillissant**

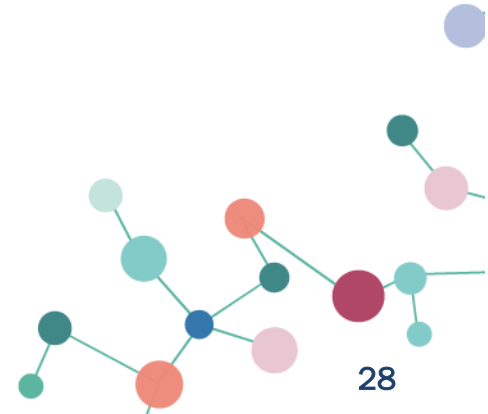
- Problèmes de marche et d'équilibre
- Utilisation d'aides à la mobilité
- Perte du permis de conduire

### **Obstacles environnementaux à la mobilité**

- Au niveau des infrastructures (trottoirs, bancs)
- Risques accentués pendant l'hiver
- Utilisation du transport en commun n'est pas toujours maîtrisée

### **Manque d'alternatives de transport**

- Peu d'option de transport collectif dans certains milieux
- Manque de bénévoles
- Services et infrastructures insuffisamment adaptés (accès, horaire, coûts, accompagnement, destinations)



# 3. MOBILITÉ ET TRANSPORT

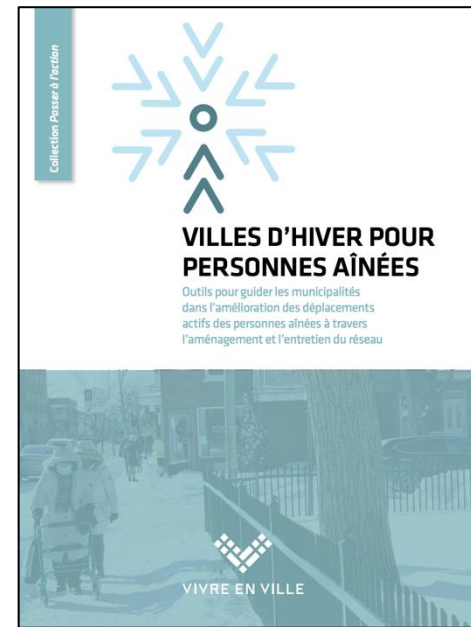
## PISTES D'ACTION

### **Faciliter les déplacements de proximité**

- Encourager la présence de chaises dans les commerces
- Installer des bancs à intervalles réguliers
- Adapter les traverses piétonnes
- Améliorer l'état des trottoirs et le déneigement
- Créer des parcours sans obstacle pour les aides à la mobilité motorisée

### **Privilégier le transport porte à porte**

- Transport accompagné ou partagé pour les aînés 85+
- Privilégier les horaires flexibles
- Élargir les options de destination (ex. activités sociales)

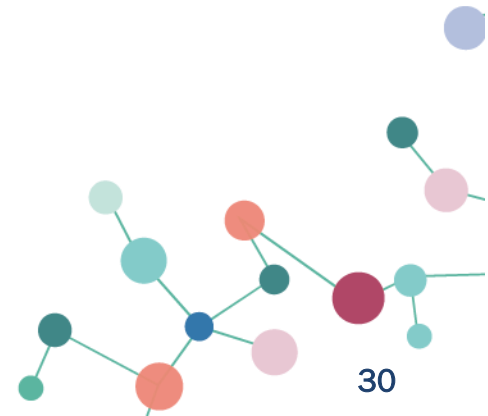


(Vivre en ville)

# 4. DES VULNÉRABILITÉS ACCENTUÉES

## RÉSUMÉ DE L'ENJEU

- Les personnes du grand âge peuvent **cumuler les inégalités**, particulièrement celles présentant **plusieurs facteurs de vulnérabilité** (ex. vivre seule, avoir un faible revenu, faible littératie, enjeu de mobilité, etc.)
- Certains **contextes** placent les 85 ans et + plus à risque de voir ces vulnérabilités s'accroître (ex. **changements climatiques, vieillir en milieu rural, virage numérique, âgisme**)
- Peuvent être **réticentes à demander de l'aide** ou ne pas savoir vers qui se tourner.



The image features a decorative background of an abstract network diagram. It consists of numerous circular nodes of varying sizes and colors, including shades of red, orange, teal, blue, and grey. These nodes are interconnected by thin, light-colored lines, creating a complex web-like structure. The overall aesthetic is clean and modern, typical of a corporate or academic presentation.

## 4 – STRATÉGIES GLOBALES

# STRATÉGIES GLOBALES

## 1. Mieux connaître les 85 ans et + et leurs besoins spécifiques

- En les documentant davantage
- En travaillant avec les acteurs et partenaires qui les connaissent

## 2. Intégrer leurs besoins dans les **démarches MADA**

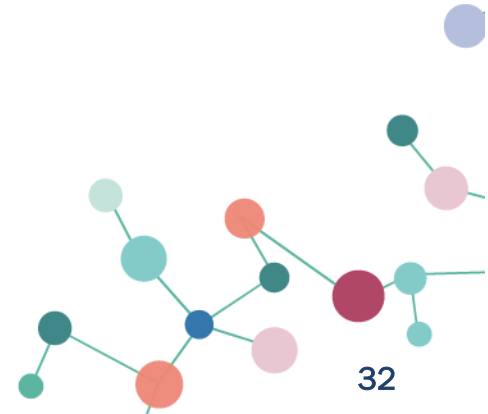
- Consultation des personnes âgées de 85 ans + (fournir un espace d'expression, s'assurer qu'il soit accessible), priorisation des actions

## 3. Répondre à leurs **besoins spécifiques**

- Adapter certains projets pour les rendre plus inclusifs
- Développer des projets spécifiquement pour y répondre
- Travailler en partenariat pour y parvenir

## 4. **Anticiper** les défis du grand âge

- Enjeux: Habitation, isolement, transport
- Contexte: Changements climatiques, milieu rural, âgisme





# CONCLUSION

Beaucoup de recherche à faire pour bien comprendre les réalités et besoins spécifiques des personnes âgées du grand âge qui vieillissent à domicile.

Une attention particulière doit être apportée aux personnes du grand âge, notamment :

- Les femmes qui vieillissent plus longtemps et plus seules
- Celles cumulant plusieurs facteurs de vulnérabilité
- Afin de distinguer leurs besoins en milieu rural et en milieu urbain

**Adapter les services pour rendre visibles  
les personnes âgées du grand âge**

**Une opportunité pour les MADA d'innover!**

The background of the slide is a decorative network of interconnected nodes and lines. The nodes are represented by circles of various sizes and colors, including shades of red, orange, teal, blue, purple, and grey. The lines connecting the nodes are thin and light-colored, creating a complex, web-like structure that spans the entire page.

# RÉFÉRENCES

# RÉFÉRENCES CLÉS

- Camirand, H. et autres (2023). Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021, Québec, Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-%C2%ADpopulation-2020-2021.pdf>
- Commissaire à la santé et au bien-être. (2023). Bien vieillir chez soi – Tome 1: Comprendre l'écosystème. Mandat sur les soins et services de soutien à domicile. [https://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2023/Rapportpreliminaire\\_SAD/CSBE-Rapport\\_Preliminaire\\_SoutienDomicile\\_V2.pdf](https://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2023/Rapportpreliminaire_SAD/CSBE-Rapport_Preliminaire_SoutienDomicile_V2.pdf)
- Demers L. et Bravo, G. (2020). *Les petites RPA sont-elles en voie de disparition? Une analyse de l'évolution du secteur des résidences privées pour aînés au Québec.* <https://espace.enap.ca/id/eprint/245/1/Fascicule%201.pdf>
- Institut de la statistique du Québec. (2023). *Portrait des personnes âgées au Québec*, Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/portrait-personnes-ainees-quebec.pdf>
- Institut de la statistique du Québec. (2025). *Le bilan démographique du Québec, édition 2025*, Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/en/fichier/bilan-demographique-quebec-edition-2025.pdf>
- Ministère de la Santé et des Services Sociaux. (2024). *Portrait de santé de la population selon le parcours de vie: Pour agir collectivement – Rapport du directeur national de santé publique 2024*, Ministère de la Santé et des Services Sociaux. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-228-01W.pdf>
- Smetcoren, A.-S., De Donder, L., Dury, S., De Witte, N., Kardol, T. et Verté, D. (2017). Refining the push and pull framework : Identifying inequalities in residential relocation among older adults. *Ageing and Society*, 37(01), 90-112. <https://doi.org/10.1017/S0144686X15001026>





**Centre de recherche  
sur le vieillissement**



**Université de  
Sherbrooke**

**Merci !**

**Des questions ?**

**Samuèle Rémillard-Boilard, Ph.D.**

Professeure adjointe, École de travail social

Centre de recherche sur le vieillissement

Université de Sherbrooke

[samuele.remillard-boilard@usherbrooke.ca](mailto:samuele.remillard-boilard@usherbrooke.ca)

Avec la participation financière du  
gouvernement du Québec:



En partenariat avec :

