

La démographie et la santé de la population québécoise

Décembre 2024

**Document qui accompagne la conférence d'Yves Carrière tenue dans le cadre
du Congrès Sports*Québec***

Maison du Loisir et du Sport, 6 novembre 2024

Yves Carrière

Département de démographie, Université de Montréal

Survol du profil démographique des régions administratives en 2023¹

Les données démographiques des régions administratives du Québec mettent en lumière des disparités significatives en termes de population, de vieillissement démographique, d'espérance de vie, de fécondité et d'accroissement naturel.

En 2023, Montréal se distingue comme la région la plus peuplée, avec 2 124 865 habitants, suivie de la Montérégie (1 494 119) et de la région de la Capitale-Nationale (795 917). Ces trois régions regroupent à elles seules la moitié de la population du Québec. À l'inverse, le Nord-du-Québec (46 703), la Côte-Nord (89 979) et la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (92 104) sont les trois régions administratives les moins peuplées.

La proportion de personnes âgées de 65 ans et plus est un bon indicateur du vieillissement de la population. Il montre que c'est en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (30,4%), au Bas-Saint-Laurent (28,4%) et en Mauricie (27,6 %) que cette proportion est la plus élevée. Celle-ci est nettement plus élevée que pour l'ensemble de la population du Québec (20,8 %). C'est par ailleurs, dans les régions Nord-du-Québec (9,6 %), Montréal (17 %) et Outaouais (18,4 %) que la proportion de personnes âgées de 65 ans et plus est la moins élevée.

L'espérance de vie varie également de façon importante entre les régions. C'est dans la région administrative de Laval qu'elle est la plus élevée (84,2 ans), suivie de Montréal (83,4 ans) et la région de la Capitale-Nationale (82,9 ans). À l'autre extrémité, on note que le Nord-du-Québec affiche une espérance de vie de seulement 73,3 ans, plus de 10 ans inférieure à celle de Laval et 9 ans inférieure à la moyenne provinciale (82,5 ans).

Si l'espérance de vie est peu élevée dans le Nord-du-Québec, on observe l'inverse pour la fécondité. Il s'agit de la seule région du Québec qui atteint un indice synthétique de fécondité (2,17) qui assure le renouvellement de sa population. C'est dans la région de Montréal qu'il est le plus faible atteignant seulement 1,16 enfant par femme en âge d'avoir des enfants. La fécondité est d'ailleurs très peu élevée pour l'ensemble de la province (1,38). Étant donné cette faible fécondité, il n'est pas surprenant de constater que 10 des 17 régions administratives du Québec affichent un accroissement naturel négatif, c'est-à-dire qu'en 2023 on enregistrait davantage de décès que de naissances dans ces dix régions.

Malgré cet accroissement naturel provincial plutôt faible, soit 400 naissances de plus que de décès en 2023, le taux d'accroissement annuel de la population entre 2022 et 2023 a atteint un sommet de 2,3%. Aucune région administrative n'a connu une croissance négative, bien qu'elle soit nulle dans le Nord-du-Québec. C'est dans la région de Montréal qu'elle a été la plus forte, atteignant même un record de 4,3 %. La région de la Capitale-Nationale affiche aussi un taux de croissance supérieur à la moyenne nationale, soit 2,6 %.

¹ Les données présentées dans cette section proviennent de l'Institut de la statistique du Québec (2024a). Les données sont disponibles à partir du lien suivant : <https://statistique.quebec.ca/fr/document/fiches-demographiques-les-regions-administratives-du-quebec/publication/demographie-comparaison-regions-quebec>

Le fort taux d'accroissement annuel de la population entre 2022 et 2023, malgré une faible fécondité, est le résultat d'une forte immigration internationale. Aussi, puisque la région de Montréal a accueilli plus de la moitié (54 %) des nouveaux arrivants pendant cette période, il n'est pas surprenant qu'elle ait connu une forte croissance de sa population malgré le plus faible indice synthétique de fécondité observé dans les régions administratives du Québec en 2023. La Montérégie (14%) et la région de la Capitale-Nationale (9,1 %) se classent respectivement au 2^e et 3^e rang des régions ayant accueillies la plus forte proportion des immigrants en 2022-2023.

Tableau 1. Quelques indicateurs de la situation démographique des 17 régions administratives du Québec, 2023.

Région administrative	Population (2023)	% de 65 + (2023)	Espérance de vie (années) (2021-23)	Fécondité (ISF) (2023)	Accroissement naturel (2023p)	Taux d'accroissement annuel (%) (2022-2023)	Répartition (%) des immigrants admis au Québec (2022-2023)
Bas-Saint-Laurent	202 955	28,4%	81,9	1,42	-1 056	1,0	0,5
Saguenay–Lac-St-Jean	283 234	25,6%	81,9	1,46	-801	1,4	0,6
Capitale-Nationale	795 917	22,5%	82,9	1,31	-386	2,6	9,1
Mauricie	283 188	27,6%	81,4	1,46	-1 247	1,6	1,2
Estrie	516 919	24,5%	82,8	1,46	-677	1,9	2,9
Montréal	2 124 865	17,0%	83,4	1,16	3 619	4,3	54,0
Outaouais	418 999	18,4%	81,0	1,43	355	1,7	3,3
Abitibi-Témiscamingue	148 797	21,7%	79,6	1,63	-192	0,4	0,4
Côte-Nord	89 979	22,1%	79,5	1,43	-232	0,0	0,2
Nord-du-Québec	46 703	9,6%	73,3	2,17	406	0,7	0,0
Gaspésie	92 104	30,4%	80,4	1,61	-665	0,3	0,1
Chaudière-Appalaches	448 665	23,8%	82,9	1,66	-353	1,6	2,3
Laval	451 986	19,1%	84,2	1,39	277	1,8	5,6
Lanaudière	551 709	20,6%	82,3	1,60	306	1,8	2,0
Laurentides	664 510	21,2%	82,3	1,55	312	1,6	2,6
Montérégie	1 494 119	20,2%	82,8	1,52	978	1,6	14,0
Centre-du-Québec	260 034	23,8%	82,1	1,67	-244	1,7	1,3
Ensemble du Québec	8 874 683	20,8%	82,5	1,38	400	2,3	100%

Source: Institut de la statistique du Québec; <https://statistique.quebec.ca/fr/document/fiches-demographiques-les-regions-administratives-du-quebec/publication/demographie-comparaison-regions-quebec>

I- Projections de la population des régions à l'horizon 2041

Les projections proviennent de deux sources différentes, la première étant celles de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ, 2024b) pour les 17 régions administratives de la province, et la deuxième provenant du modèle DEMOSIM de Statistique Canada (2022) pour les six RMR existantes en 2018, excluant donc la RMR de Drummondville. Ces dernières projections donnent un aperçu de la composition de la population selon le statut d'immigrant et de minorité visible.

2.1- Projections de la population des 17 régions administratives pour 2041²

Selon le scénario de référence des plus récentes projections de l'ISQ, la population du Québec passerait de 8,6M à 9,6M d'habitants entre 2021 et 2041, pour un taux de croissance de 12,2 %. Le classement des régions selon leur importance en ce qui a trait à leur effectif demeurerait sensiblement le même au cours de la période. La croissance serait la plus forte dans la Capitale-Nationale (22,2 %), les Laurentides (21 %) et l'Estrie (18,6 %). Par contre, la baisse du nombre d'habitants se poursuivrait dans 3 régions, soit Côte-Nord (-10 %), Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (-1,8 %) et Abitibi (-1,2 %).

La région de Montréal, malgré un taux de croissance extrêmement élevé pour la période 2022-2023 (4,3 %), connaîtrait une croissance plutôt modeste d'ici 2041 (3,0 %). L'ISQ (2024b), explique cette tendance par le nombre très élevé de résidents non permanents (essentiellement des travailleurs temporaires et des étudiants) qui ont grandement contribué à la croissance entre 2022 et 2023. Ce nombre devrait diminuer significativement pour se stabiliser par la suite, limitant la croissance démographique de la région.

Le poids des différents groupes d'âge de moins de 55 ans parmi l'ensemble de la population ne devrait pas être bien différent en 2041 de ce qu'il est aujourd'hui. Toutefois, la distribution du poids démographique des groupes d'âge plus âgé est appelée à se transformer. Par exemple, si le poids des 65-74 ans parmi les personnes âgées de 65 ans et plus variait entre 55 % et 60 % dans la grande majorité des régions administratives en 2021, il varierait de 35 % à 45 % en 2041. Par ailleurs, les personnes âgées de 85 ans et plus représenteraient autour de 20 % des 65 ans et plus en 2041 contre environ 10 % en 2021. La population âgée de 65 ans et plus sera donc de plus en plus âgée, phénomène tout à fait prévisible avec l'avancement en âge des cohortes nombreuses du baby-boom et l'allongement de l'espérance de vie.

² L'Institut de la statistique produit une série de projections à partir de différents scénarios de fécondité, de mortalité et de migration. Le scénario utilisé pour les fins du présent document est celui défini comme le scénario de référence. Pour plus d'information, voir INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2024). Perspectives démographiques du Québec et de ses régions, 2021-2071. Édition 2024, [En ligne], Québec, L'Institut, 102 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/perspectives-demographiques-quebec-et-regions-2021-2071-edition-2024.pdf].

2.2- Projections de la population des Régions métropolitaines de recensement (RMR) du Québec³

Les projections de DEMOSIM utilisent une méthode, la microsimulation, bien différente des projections traditionnelles. Celle-ci permet de distribuer la population selon un ensemble de caractéristiques démographiques qui dressent un portrait de la population projetée au-delà de l'âge et du sexe. La discussion qui suit s'attarde à deux caractéristiques plus spécifiques, soit le statut des générations et l'appartenance à une minorité visible. Il faut toutefois prendre en compte que les projections datent de 2018 et que, bien que l'effectif total de la population du Québec en 2041 soit très semblable à celui projeté par l'ISQ (9,6 millions), la distribution de l'effectif par RMR est sensiblement différente, les RMR de Montréal et de Gatineau étant surreprésentées.

La première génération est constituée des personnes nées à l'extérieur du Canada, alors que la 2^e génération est celle de personnes nées au Canada mais dont au moins un des parents est née à l'extérieur du pays. La 3^e génération représente les personnes nées au Canada de parents nés au Canada. À partir de cette information on peut regrouper les RMR selon l'ampleur de la diversité de leur population qu'entraînera l'immigration internationale.

Les RMR de Saguenay et de Trois-Rivières présentent une population constituée d'une faible proportion d'immigrants, tant en 2021 qu'en 2041. En fin de période, les immigrants ne représenteraient que 2,9 % de la population de la RMR de Saguenay et 6,6% de celle de Trois-Rivières. La 2^e génération présente sensiblement la même proportion que celle des immigrants. Dans ces deux RMR, c'est respectivement 92 % et 85 % de la population qui serait de 3^e génération en 2041. De plus, on y retrouverait une faible proportion de personnes faisant partie de la minorité visible.

Projection de l'effectif de la population et de sa distribution selon le statut d'immigrant et proportion de minorité visible, 2021 – 2041, scénario de référence

RMR de Saguenay

	2021	2026	2031	2036	2041
Population totale	162 000	156 000	150 000	143 000	136 000
% d'immigrants	1,2%	1,9%	2,0%	2,1%	2,9%
% 2e génération	1,9%	1,9%	2,7%	2,8%	2,9%
% 3e génération	95,1%	94,9%	94,0%	93,0%	91,9%
Résidents non permanents	1,2%	1,9%	2,0%	2,1%	2,2%
% de minorité visible	1,9%	2,6%	2,7%	3,5%	3,7%

³ Pour accéder aux données, voir *Projections démographiques sur les thèmes de l'immigration et de la diversité : tableau de bord interactif*, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/71-607-x/71-607-x2022012-fra.htm>.

RMR de Trois-Rivières

	2021	2026	2031	2036	2041
Population totale	163 000	161 000	159 000	156 000	152 000
% d'immigrants	3,7%	4,3%	5,0%	5,8%	6,6%
% 2e génération	3,7%	3,7%	4,4%	4,5%	5,3%
% 3e génération	90,2%	89,4%	88,1%	86,5%	84,9%
Résidents non permanents	2,5%	2,5%	2,5%	2,6%	2,6%
% de minorité visible	4,9%	6,2%	6,9%	7,7%	9,2%

Source: Statistique Canada. [Tableau 17-10-0146-01 Population projetée selon le groupe racisé, le statut des générations, et certaines caractéristiques sélectionnées \(x 1 000\)](#) DOI : <https://doi.org/10.25318/1710014601-fra>

Deux RMR présentent une population un peu plus diversifiée que celle de Saguenay et de Trois-Rivières. La population des RMR de Québec et de Sherbrooke compteraient effectivement près de 12 % d'immigrants en 2041 alors que près de 80 % de la population de ces deux RMR serait constituée de personnes appartenant à la 3^e génération. Aussi, environ une personne sur 8 appartiendrait au groupe des minorités visibles en 2041.

Projection de l'effectif de la population et de sa distribution selon le statut d'immigrant et proportion de minorité visible, 2021 – 2041, scénario de référence

RMR de Québec

	2021	2026	2031	2036	2041
Population totale	834 000	847 000	853 000	853 000	850 000
% d'immigrants	6,5%	7,6%	8,7%	9,8%	11,1%
% 2e génération	4,9%	5,5%	6,3%	7,3%	8,2%
% 3e génération	86,8%	84,5%	82,6%	80,5%	78,4%
Résidents non permanents	1,8%	2,2%	2,3%	2,3%	2,4%
% de minorité visible	6,5%	7,9%	9,4%	10,8%	12,4%

RMR de Sherbrooke

	2021	2026	2031	2036	2041
Population totale	227 000	230 000	232 000	231 000	229 000
% d'immigrants	7,9%	9,1%	10,3%	11,3%	12,2%
% 2e génération	5,7%	6,1%	6,9%	7,4%	8,3%
% 3e génération	84,1%	82,2%	80,2%	78,4%	76,9%
Résidents non permanents	2,2%	2,6%	3,0%	3,0%	3,1%
% de minorité visible	7,5%	9,6%	10,8%	12,1%	13,5%

Source: Statistique Canada. [Tableau 17-10-0146-01 Population projetée selon le groupe racisé, le statut des générations, et certaines caractéristiques sélectionnées \(x 1 000\)](#) DOI : <https://doi.org/10.25318/1710014601-fra>

À l'autre extrémité de la diversité se retrouvent les RMR de Gatineau et de Montréal qui compteraient 22 % et 32 % d'immigrants parmi leur population respective en 2041 selon le scénario de référence de DEMOSIM. Ces proportions étaient de 13 % et 25% en 2021. Les personnes nées au Canada de

parents nés au Canada représenteraient pour leur part 62 % de la population de la RMR de Gatineau et 40 % de celle de Montréal. Pour ce qui est des groupes appartenant à une minorité visible, ils représenteraient respectivement près de 30 % et de 40 % de la population dans chacune de ces deux RMR.

Projection de l'effectif de la population et de sa distribution selon le statut d'immigrant et proportion de minorité visible, 2021 – 2041, scénario de référence

RMR de Gatineau

	2021	2026	2031	2036	2041
Population totale	353 000	373 000	392 000	408 000	424 000
% d'immigrants	12,7%	15,3%	17,9%	20,3%	22,4%
% 2e génération	9,9%	10,7%	11,7%	12,7%	14,2%
% 3e génération	75,9%	72,4%	68,9%	65,4%	62,0%
Résidents non permanents	1,4%	1,6%	1,5%	1,5%	1,4%
% de minorité visible	14,4%	17,7%	21,4%	24,8%	28,1%

RMR de Montréal

	2021	2026	2031	2036	2041
Population totale	4 412 000	4 713 000	4 983 000	5 245 000	5 510 000
% d'immigrants	24,7%	26,7%	28,7%	30,6%	32,2%
% 2e génération	17,2%	18,2%	19,4%	21,0%	22,7%
% 3e génération	53,9%	49,9%	46,6%	43,4%	40,3%
Résidents non permanents	4,1%	5,2%	5,2%	5,0%	4,7%
% de minorité visible	26,4%	30,2%	33,5%	36,5%	39,5%

Source: Statistique Canada. [Tableau 17-10-0146-01 Population projetée selon le groupe racisé, le statut des générations, et certaines caractéristiques sélectionnées \(x 1 000\)](#) DOI : <https://doi.org/10.25318/1710014601-fra>

Finalement, alors que 28,4 % de la population du Québec habitait dans une région hors-RMR en 2021⁴, cette proportion chuterait à 23,5 % en 2041. Selon le scénario de référence de DEMOSIM, les immigrants ne représenteraient que 4 % de la population en 2041, à peine un peu plus qu'en 2021 (2,5 %). Neuf personnes sur dix appartiendraient à la 3^e génération. On y retrouverait aussi seulement 4,3 % de personnes appartenant à un groupe de minorité visible.

⁴ À noter que les projections de DEMOSIM ont été réalisées en 2018, soit avant la création de la RMR de Drummondville suite au recensement de 2021. La population de cette région fait donc ici partie de celle considérée habitant hors-RMR.

Projection de l'effectif de la population et de sa distribution selon le statut d'immigrant et proportion de minorité visible, population hors-RMR, 2021 – 2041, scénario de référence

	2021	2026	2031	2036	2041
Population totale	2 442 000	2 418 000	2 372 000	2 312 000	2 243 000
% d'immigrants	2,5%	2,9%	3,2%	3,7%	4,1%
% 2e génération	3,3%	3,8%	4,3%	4,8%	5,4%
% 3e génération	93,3%	92,4%	91,5%	90,5%	89,4%
Résidents non permanents	0,9%	1,0%	1,1%	1,1%	1,1%
% de minorité visible	2,0%	2,6%	3,1%	3,7%	4,3%

Source: Statistique Canada. [Tableau 17-10-0146-01 Population projetée selon le groupe racisé, le statut des générations, et certaines caractéristiques sélectionnées \(x 1 000\) DOI : https://doi.org/10.25318/1710014601-fra](https://doi.org/10.25318/1710014601-fra)

Il est important de noter que la proportion d'immigrants dans une région donnée ne reflète pas nécessairement celle que l'on retrouve dans chacun des groupes d'âge de la même région. Par exemple, si le scénario de projection de référence montre que les immigrants pourraient représenter 22 % de la population de la RMR de Gatineau en 2041, cette proportion atteindrait environ 30% parmi les 25-64 ans. Dans la RMR de Montréal, ce même groupe d'âge compterait plus de 40 % d'immigrants. Les personnes appartenant à la 3^e génération parmi les 0-44 ans de la même RMR compteraient pour le tiers du total, et les groupes appartenant à la minorité visible représenteraient près de 50 % des 0-24 ans.

Projection de la distribution par grand groupe d'âge selon le statut d'immigrant et de minorité visible, RMR de Gatineau et de Montréal, 2041, scénario de référence

RMR de Gatineau

	0-14	15-24	25-44	45-54	55-64	65 +	Total
% d'immigrants	6,6%	16,3%	29,5%	32,7%	29,4%	18,5%	22,4%
% 2e génération	39,3%	23,3%	12,4%	7,3%	5,9%	4,6%	14,2%
% 3e génération	54,1%	55,8%	55,2%	60,0%	64,7%	75,9%	62,0%
Résidents non permanents	1,6%	4,7%	2,9%	0,0%	0,0%	0,0%	1,4%
% de minorité visible	37,7%	37,2%	34,3%	29,1%	23,5%	13,0%	28,1%

RMR de Montréal

	0-14	15-24	25-44	45-54	55-64	65 +	Total
% d'immigrants	9,3%	18,1%	37,9%	44,4%	44,2%	35,5%	32,2%
% 2e génération	53,8%	36,4%	19,0%	13,2%	11,6%	9,2%	22,7%
% 3e génération	34,3%	33,7%	33,7%	40,4%	43,1%	54,9%	40,3%
Résidents non permanents	2,6%	11,7%	9,4%	2,1%	1,0%	0,5%	4,7%
% de minorité visible	47,9%	46,5%	45,2%	40,2%	36,0%	23,8%	39,5%

Source: Statistique Canada. [Tableau 17-10-0146-01 Population projetée selon le groupe racisé, le statut des générations, et certaines caractéristiques sélectionnées \(x 1 000\) DOI : https://doi.org/10.25318/1710014601-fra](https://doi.org/10.25318/1710014601-fra)

III- Activité physique et état de santé de la population québécoise

Quelques résultats de deux enquêtes québécoises sur la santé sont présentés dans cette section. D'abord, l'Enquête québécoise sur la santé de la population de 2020-2021 réalisée par l'Institut de la statistique du Québec. Il s'agit d'une enquête transversale répétée tous les six ans. D'ailleurs, on peut comparer les résultats de la dernière enquête avec ceux de 2014-2015 ou de 2008. Puisque la collecte de données s'est déroulée du 2 novembre 2020 au 19 décembre 2021, c'est-à-dire pendant la pandémie de Covid 19, l'ISQ prévient toutefois que cette conjoncture pourrait avoir eu un effet sur la comparaison avec les données de l'enquête de 2014-2015. On y retrouve des questions sur les habitudes de vie, l'état de santé et certains déterminants de la santé de la population⁵. Les résultats de l'EQSP sur le niveau d'activité (au cours des quatre dernières semaines précédant l'enquête), le statut pondéral et la perception de la santé ont ici été retenus, et ce, pour chacune des régions administratives du Québec⁶.

Dans un deuxième temps, certains résultats de l'Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport de 2018-2019 seront brièvement présentés. Il s'agit d'une enquête transversale représentative de l'ensemble de la province et de ses régions administratives. Elle vise les personnes de 6 ans et plus vivant dans un ménage privé non institutionnel, bien qu'elle exclue les personnes vivant dans les MRC de Kativik et de Eeyou Istchee ou dans les réserves indiennes⁷. Cette enquête a recueilli des données, entre autres, sur la pratique d'activités de loisir et de transport au cours des 12 derniers mois, sur le lieu de pratique, les valeurs et normes associées à la pratique d'activités physiques, au soutien parental et sur l'accessibilité des installations. On s'intéressera ici surtout à la pratique d'activités selon l'âge (6-11 ans, 12-17 ans et 18 ans et plus), le sexe et le lieu de naissance (au Canada ou à l'extérieur du Canada).

3.1- Quelques résultats de l'Enquête québécoise sur la santé de la population⁸

Un indicateur de niveau d'activité a été créé tenant compte de la fréquence, de la durée et de l'intensité de l'effort physique. Il se divise en quatre catégories : actif⁹, moyennement actif, un peu actif et sédentaire¹⁰. Parmi les personnes âgées de 15 et plus pour l'ensemble du Québec, la proportion de personnes considérées comme actives, en tenant compte à la fois des activités de loisirs et de transport, a diminué entre 2014-2015 et 2020-2021. Elle est en effet passée de 38,3 % à 34,3 %.

⁵ Pour plus de détails sur l'EQSP, suivre le lien suivant [Enquête québécoise sur la santé de la population, 2020-2021](#)

⁶ Les résultats pour la région de la Mauricie et du Centre-du-Québec ont été regroupés.

⁷ Pour plus d'information voir le site web de l'Institut de la statistique du Québec :

<https://statistique.quebec.ca/fr/enquetes/realisees/enquete-quebecoise-sur-lactivite-physique-et-le-sport-eqaps-2018-2019>

⁸ Tous les résultats présentés à la section 3.1 proviennent de deux recueils statistiques publiés par l'Institut de la statistique du Québec. Direction des statistiques de santé, Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021. Recueil statistique Section 1 *Habitudes de vie et comportements*, tableaux 1,4, 4.2 et 1.1; Recueil statistique Section 2 *État de santé physique et mentale*, tableaux 10.1 et 10.3.

⁹ « Le niveau « actif » peut, par exemple, être atteint par le cumul, lors d'une semaine, de 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée telle que la marche d'un pas normal ou de 90 minutes d'activité physique d'intensité soutenue telle que le jogging à vitesse moyenne. », Camirand, Hélène et autres (2023).

¹⁰ Le niveau « sédentaire » correspond à une pratique inférieure à une fois par semaine au cours des quatre semaines avant l'enquête (la personne qui se classe dans ce niveau n'a donc fait aucune activité physique au cours de ces quatre semaines ou n'a pas fait d'activité physique chaque semaine pendant cette période. Camirand, Hélène et autres (2023).

La proportion de sédentaires a elle augmenté de 32,1 % à 37,1 %. La chute de la proportion de personnes dites actives a été la plus marquée chez les 15-24 ans (de 51,8 % à 36,1 %). C'est aussi parmi ce groupe d'âge que la hausse de la sédentarité à été la plus forte passant de 24,8 % à 37,9 %. Il est à noter que la proportion de personnes considérées comme sédentaires en 2020-2021 est relativement stable selon le grand groupe d'âge se situant autour de 37 %.

La proportion de personnes sédentaires a augmenté entre 2014-2015 et 2020-2021 dans chacune des régions administratives du Québec. En 2020-2021, elle est la plus élevée dans les régions de Laval (44 %), de Lanaudière (41,4 %) et de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (41,2 %). On retrouve les proportions de sédentaires les plus faibles dans les régions de Montréal (33,4 %), de la Capitale-Nationale (33,6 %) et de Chaudière-Appalaches (35,4 %).

Compte tenu de la hausse de la sédentarité parmi la population âgée de 15 et plus entre 2020-21 et 2014-15, il n'est sûrement pas surprenant de noter une hausse de la proportion de personnes considérées comme obèse. Elle est effectivement passée de 18,8 % à 22,7 % alors que la proportion de personnes de poids normal a chuté de 43,9 % à 39,5 %. Parmi les grands groupes d'âge, seules les personnes âgées de 65 ans et plus n'ont pas connu une hausse significative de la proportion de personnes obèses entre 2014-15 et 2020-21.

C'est dans les régions administratives de Montréal (19 %), de la Capitale-Nationale (20,2%) et de l'Estrie (21,9 %) que l'on retrouve les plus faibles proportions de personnes considérées comme obèse en 2020-2021. En contrepartie, c'est en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (27,1 %), en Abitibi (27,3 %) et dans la région administrative de la Côte-Nord (28,8 %) qu'elles sont les plus importantes.

Le troisième volet retenu pour cette brève présentation de certains résultats de l'EQSP porte sur la perception de l'état de santé. On note une stabilité de la proportion de personnes déclarant son état de santé comme excellent ou très bon entre 2014-15 et 2020-21, soit autour de 57 %. Le lien entre la perception de l'état de santé et l'âge est particulièrement important. Par exemple, en 2020-21, la proportion de personnes se déclarant en excellente ou très bonne santé chute de 70,6 % chez les 15-24 ans à 42,8 % chez les 65 ans et plus.

Ce sont les régions de Chaudière-Appalaches (61,1 %), de Saguenay-Lac-Saint-Jean (59,6 %) et de la Capitale-Nationale (59,3 %) qui en 2020-21 présentaient les plus fortes proportions de personnes âgées de 15 ans et plus se déclarant en excellente ou très bonne santé. Ce sont par ailleurs celles de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (50,6 %), du Bas-Saint-Laurent (52,8 %) et de la Côte-Nord (53,9 %) qui affichent les plus faibles proportions.

Il est à noter que pour les trois indicateurs de santé discutés plus haut, il n'existait aucun écart significatif entre les hommes et les femmes âgés de 15 ans et plus, sauf pour la perception de l'état de santé alors que les hommes étaient plus enclins à se déclarer en excellente ou très bonne santé (59% contre 55,3% chez les femmes).

3.2- Quelques résultats de l'Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport^{11,12}

On s'intéresse ici aux résultats de l'EQAPS de 2018-2019 qui touchent aux activités physiques de transport et de loisirs au cours des 12 mois précédant l'enquête. Pour les 6-11 ans, les 12-17 ans et les 18 ans et plus, on s'attardera principalement aux écarts entre les sexes et entre les personnes nées au Canada ou non.

Chez les enfants de 6-11 ans, la proportion de ceux et celles étant qualifiés d'actifs ou moyennement actifs¹³ pour les activités physiques de transport se situe autour de 12 %, quel que soit le sexe ou le lieu de naissance. Il n'y a donc aucun écart significatif entre ces sous-groupes. Par contre, considérant les activités physiques liées aux loisirs, les écarts sont significatifs tant selon le sexe que le lieu de naissance. Chez les filles, la proportion étant considérées comme actives ou moyennement actives pour ce type d'activités était de 51,4 % contre 61% chez les garçons. Lorsque les filles nées au Canada sont comparées à celles nées à l'extérieur du pays, ces proportions sont respectivement de 57,2 % et de 46,2 %.

Parmi les jeunes de 12-17 ans c'est environ 25 % d'entre eux qui sont considérés comme actifs ou moyennement actifs pour les activités physiques de transport. Les résultats ne montraient aucun écart significatif selon le lieu de naissance, mais celui entre les garçons (28,3 %) et les filles (20,6 %) est quant à lui significatif. Pour ce qui est des activités physiques liées aux loisirs, on note les mêmes tendances bien que les proportions d'actifs et de moyennement actifs sont plus importantes. C'est en effet 52,3 % des jeunes nés à l'extérieur du Canada qui étaient ainsi considérés contre 56,1 % de ceux nés au Canada; écart non significatif. Par contre, chez les jeunes filles, la proportion atteignait 48,1 % contre 62,6 % chez les jeunes garçons; écart significatif.

Environ le quart des adultes de 18 ans et plus sont considérés comme actifs ou moyennement actifs pour les activités physiques de transport, et environ la moitié pour ce qui est des activités de loisirs. On ne note aucun écart significatif dans le cas des activités physiques de transport, et ce, même entre les personnes les plus et les moins scolarisées. Toutefois, les écarts sont significatifs pour les activités physiques de loisirs selon le sexe, le lieu de naissance et le niveau de scolarité. S'il est peu important entre les femmes (46,0 %) et les hommes (49,4 %), il est relativement important entre les personnes nées à l'extérieur du pays (41,0 %) et celles nées au Canada (49,1 %). Aussi, si 55,7 % des adultes ayant un diplôme d'études universitaires sont considérés comme actifs ou moyennement actifs pour les activités de loisirs, ce n'est que 39,2 % qui le sont chez ceux possédant un diplôme d'études

¹¹ Tous les résultats présentés à la section 3.2 sont tirés de trois compendium produits par l'Institut de la statistique du Québec sous forme de fichiers Excel (Institut de la statistique du Québec, 2019a, 2019b, 2019c). Ces derniers sont tous accessibles à partir du site web de l'ISQ et contiennent de nombreux résultats non présentés ici.

¹² Pour une analyse des facteurs associés à la pratique d'activité physique de loisir ou encore à l'utilisation des installations récréatives et sportives, voir CONTRERAS, Gisèle, et Katrina JOUBERT 2022a et 2022b.

¹³ Pour les définitions des différents niveaux d'activité, voir CONTRERAS, Gisèle, et Katrina JOUBERT (2022a).

secondaires ou moins. La proportion est de 48,5 % chez les adultes ayant un diplôme d'études collégiales.

CONCLUSION

Les projections démographiques montrent que la tendance au vieillissement de la population ralentira au cours des prochaines années. Toutefois, on assistera au vieillissement de la population âgée, les plus âgés (85 ans et plus) étant appelés à représenter un poids de plus en plus important parmi les personnes âgées de 65 ans et plus. Ce vieillissement laisse craindre une hausse relativement importante des dépenses en santé, poste qui accapare déjà une large part des dépenses consolidées du gouvernement québécois. En effet, pour l'exercice 2024-2025, le gouvernement prévoyait des dépenses en santé et services sociaux de plus de 69 milliards de dollars, sur un budget (dépenses des portefeuilles consolidés, ce qui exclut le service de la dette) de 147,8 milliards, soit 42 % du budget (Gouvernement du Québec, 2024. *Stratégie de gestion des dépenses et renseignements supplémentaires*, Budget de dépenses 2024-2025).

Dans un tel contexte, certaines tendances devront être inversées pour améliorer la santé de la population et ainsi limiter la hausse des coûts de santé. Les résultats des enquêtes santé de l'Institut de la statistique du Québec montrent que tant la proportion des personnes sédentaires que celles considérées comme étant obèses a augmenté entre 2014-2015 et 2020-2021. L'un des moyens d'arriver à renverser ces tendances serait de déployer les efforts nécessaires afin d'accroître le niveau d'activité des jeunes et des adultes tant pour ce qui est des activités de transport que des activités de loisirs.

Ces efforts seront d'autant plus productifs s'ils parviennent à réduire les écarts parfois importants dans la pratique de l'activité physique de loisirs entre les hommes et les femmes, entre les moins scolarisés et les plus scolarisés, ou encore entre les personnes nées au Canada et celles nées à l'extérieur du pays. Ce dernier point est essentiel à considérer si on tient compte des projections de population selon le statut d'immigrant qui montrent que la proportion de la population née à l'extérieur du Canada est appelée à croître de façon importante. Dans la RMR de Montréal par exemple, cette proportion pourrait atteindre plus de 30% de la population en 2041; proportion qui atteindrait entre 35 % et 45 % de la population âgée de 25-64 ans.

Le scénario de référence des projections de population de l'ISQ montre aussi des écarts importants dans le profil démographique des régions administratives de la province. Plusieurs régions connaîtront une décroissance démographique et un vieillissement plus important, alors même qu'elles sont souvent les régions présentant les plus fortes proportions de personnes qualifiées de sédentaires ou d'obèses.

Ces écarts, tant entre sous-groupes de la population qu'entre les régions du Québec, soulignent la complexité des défis que devront relever les intervenants du milieu de la santé, incluant ceux et celles

qui ont pour mandat d'améliorer le taux de participation de la population québécoise dans la pratique du sport et de l'activité physique de loisir.

RÉFÉRENCES

CAMIRAND, Hélène, Florence Conus, Alicia Davison, Kate Dupont, Daniela Gonzalez-Sicilia, Katrina Joubert et Joseph Niyibizi (2023). Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, 328 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-population-2020-2021.pdf].

CONTRERAS, Gisèle, et Katrina JOUBERT (2022a). Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport 2018-2019. Étude des facteurs associés à la pratique d'activité physique de loisir, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 1, 80 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/eqaps-2018-2019-pratique-activite-physique-loisir.pdf].

CONTRERAS, Gisèle, et Katrina JOUBERT (2022b). Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport 2018-2019. Étude des facteurs associés à l'utilisation des installations récréatives et sportives, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 2, 66 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/eqaps-2018-2019-utilisation-installations-recreatives-sportives.pdf].

GOVERNEMENT DU QUÉBEC (2024). *Stratégie de gestion des dépenses et renseignements supplémentaires*, Budget de dépenses 2024-2025.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2024a). Démographie – Comparaison entre les régions. <https://statistique.quebec.ca/fr/document/fiches-demographiques-les-regions-administratives-du-quebec/publication/demographie-comparaison-regions-quebec>.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2024b). Perspectives démographiques du Québec et de ses régions, 2021-2071. Édition 2024, [En ligne], Québec, L'Institut, 102 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/perspectives-demographiques-quebec-et-regions-2021-2071-edition-2024.pdf].

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2023a). Enquête québécoise sur la santé de la population, 2020-2021. *Recueil statistique. Section 1 : Habitudes de vie et comportements*, Direction des statistiques de santé. Mai 2023.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2023b). Enquête québécoise sur la santé de la population, 2020-2021. *Recueil statistique. Section 1 : Santé physique et mentale*, Direction des statistiques de santé. Mai 2023.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2019a). Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport, 2018-2019. *Compendium de tableaux. Enfants de 6 à 11 ans – Ensemble du Québec*. Décembre 2019.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2019b). Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport, 2018-2019. *Compendium de tableaux. Jeunes de 12 à 17 ans – Ensemble du Québec*. Décembre 2019.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2019c). Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport, 2018-2019. *Compendium de tableaux. Adultes de 18 ans et plus – Ensemble du Québec*. Décembre 2019.

PLANTE, Nathalie et Maxime BOUCHER (2023). Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021. Méthodologie de l'enquête, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, 52 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-population-2020-2021-methodologie.pdf].

STATISTIQUE CANADA (2022). Tableau 17-10-0146-01 Population projetée selon le groupe racisé, le statut des générations, et certaines caractéristiques sélectionnées (x 1 000) DOI : <https://doi.org/10.25318/1710014601-fra>.