

Vivre au Plateau

Faits saillants tirés de l'étude menée auprès des aînés du Plateau

Association des résidents du Plateau (ARP)

avril 2026





Sondage sur les aînés du Plateau

Cette présentation résume les faits saillants du rapport Vivre au Plateau – Analyse des besoins des aînés (2025). Réalisée par l'ARP avec l'appui du CISSS de l'Outaouais (FSDC), l'étude met en lumière les réalités et les besoins des aînés du Plateau.

Contexte et profil démographique

Le Plateau : une ville dans la ville

+28 % Croissance de la population entre 2016 et 2021
(bien au-delà du reste de la région)

+28 000 Nombre d'habitants vivant au Plateau en 2021

+54 % Hausse de la population de 65 ans et plus entre
2016 et 2026

**Le recensement de mai 2026 devrait confirmer la
poursuite de cette croissance**



Le Plateau et ses sous-secteurs en 2021 : une comparaison avec Gatineau, l'Outaouais et le Québec

- Des aînés en devenir plus nombreux
- Vieillissement attendu de la population du Plateau

| Groupes d'âge | Québec | Outaouais | Gatineau | Nord-Ouest | Nord | Centre-est | Centre-Ouest | Sud-Est | Plateau |
|----------------|----------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|---------------|
| 0 à 14 ans | 1 389 755 | 71 095 | 52 580 | 1 650 | 1 075 | 835 | 2 655 | 425 | 6 640 |
| 15 à 64 ans | 5 318 740 | 260 795 | 189 730 | 4 315 | 3 500 | 2 735 | 7 465 | 1 770 | 19 785 |
| 65 ans et plus | 1 599 990 | 66 855 | 43 405 | 220 | 455 | 250 | 580 | 220 | 1 725 |
| Total | 8 308 485 | 398 745 | 285 715 | 6 185 | 5 030 | 3 820 | 10 700 | 2 415 | 28 150 |
| 45 à 64 | 2 260 685 | 113 055 | 76 880 | 880 | 1 380 | 1 100 | 2 175 | 620 | 6 155 |
| 45 et plus | 3 860 675 | 179 910 | 120 285 | 1 100 | 1 835 | 1 350 | 2 755 | 840 | 7 880 |

Sources : Chiffres compilés et taux calculés par l'ODO à partir des données du recensement de la population de 2016 et de 2021 de Statistique Canada.

Diversité accrue de la population

Des aînés **appelés à être plus nombreux... et plus diversifiés**

Enjeux dans ce contexte

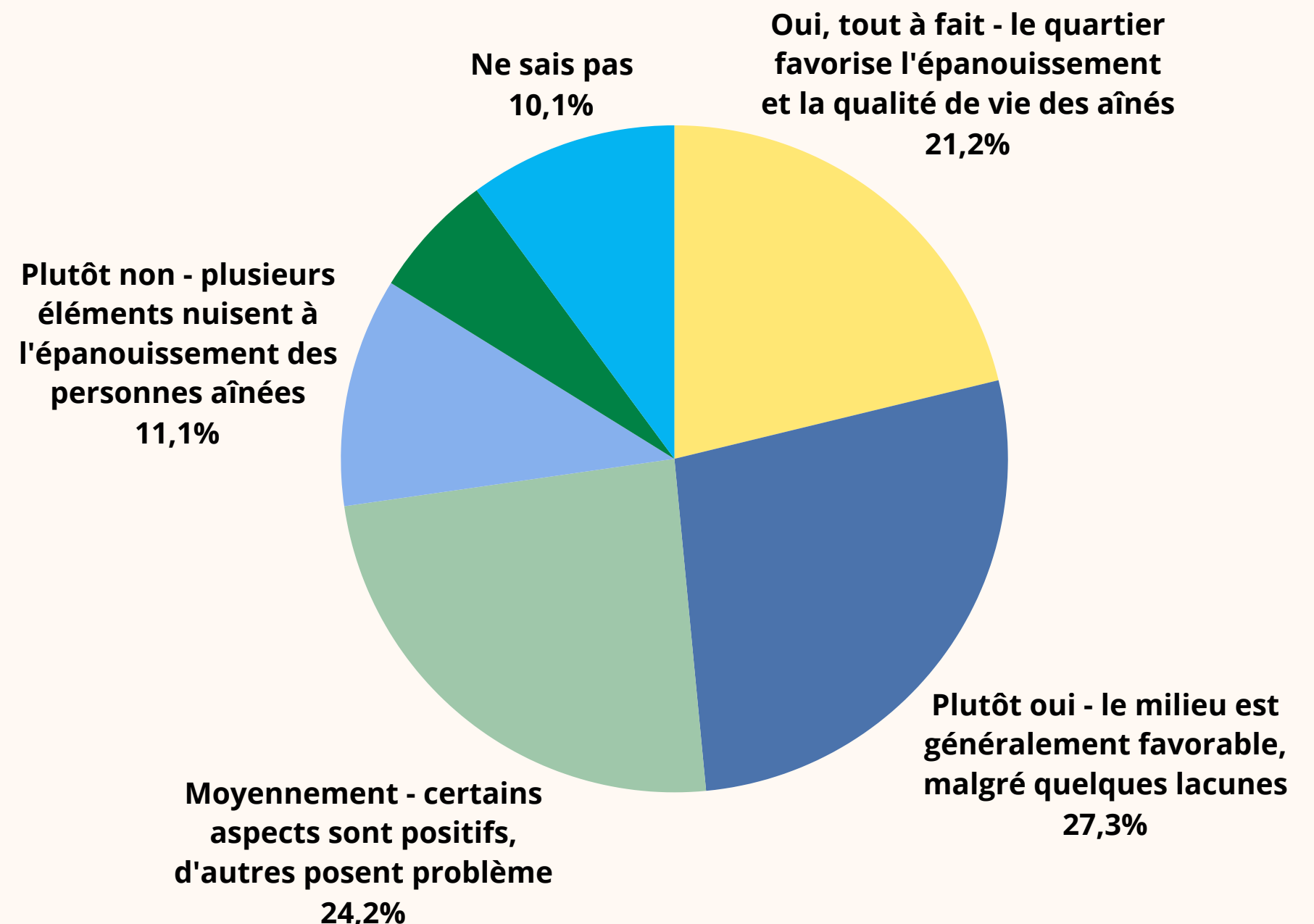
Prévenir l'isolement • Faciliter l'accès aux services • Favoriser la participation sociale

| Caractéristiques | 2016 Base de 21 105 | | 2021 Base de 28 145 | |
|---------------------------|------------------------|------|------------------------|------|
| | Nombre | % | Nombre | % |
| Immigrants | 4 550 | 21,6 | 7 685 | 27,3 |
| Réfugiés | 905 | 4,3 | 1 425 | 5,1 |
| Minorités visibles | 5 240 | 24,8 | 9 895 | 35,2 |
| Noirs | 2 360 | 11,2 | 5 180 | 18,4 |
| Autochtones | 1 495 | 7,1 | 1 055 | 3,7 |

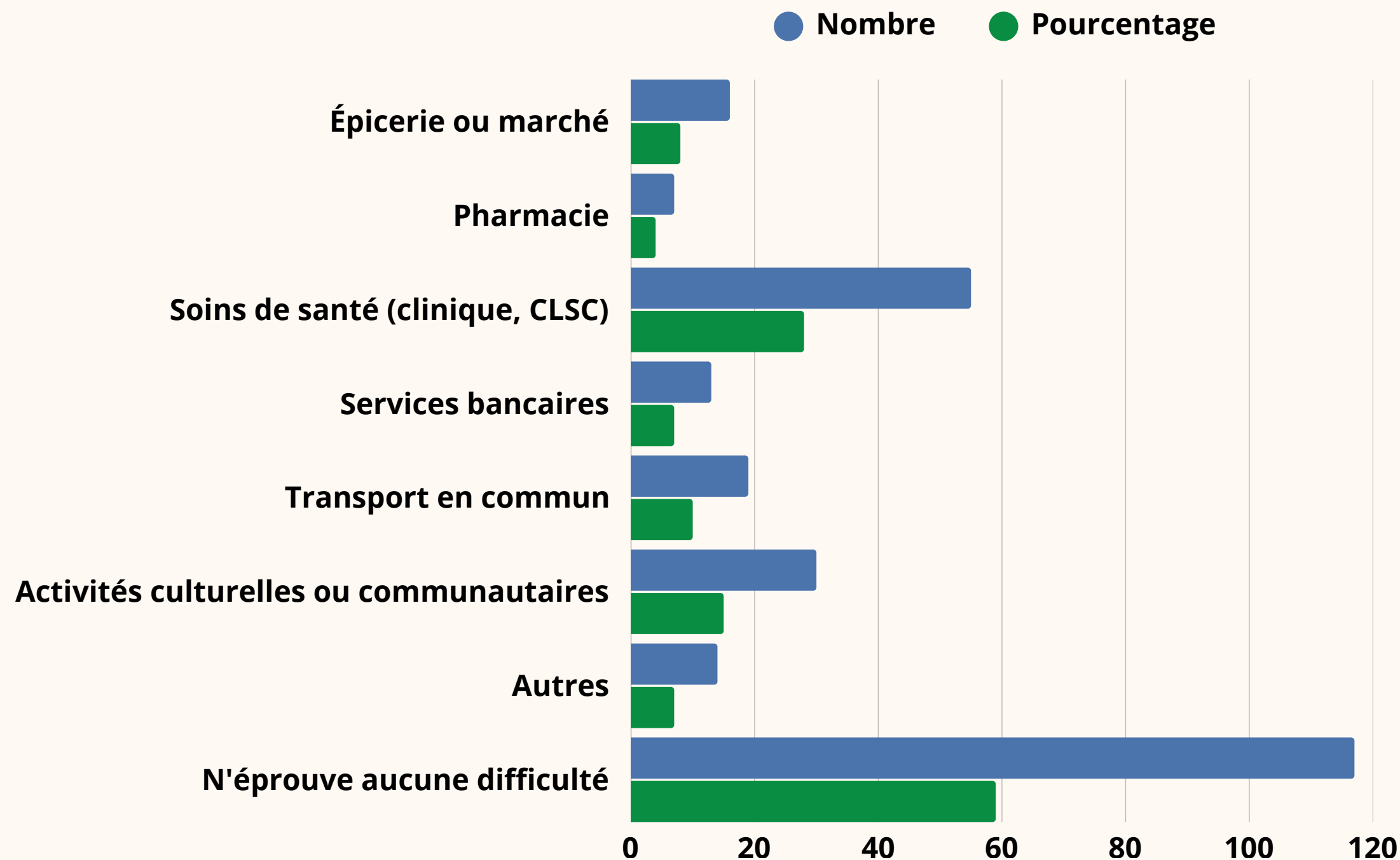
Sources : Chiffres compilés et taux calculés par l'ODO à partir des données du recensement de la population de 2016 et de 2021 de Statistique Canada.

Les résultats du sondage témoignent d'un fort attachement au quartier, mais aussi d'un besoin d'améliorer la qualité de vie, la mobilité et les services de proximité pour les aînés.

48 % des répondants ont affirmé que le quartier favorisait **tout à fait ou avec quelques réserves** la qualité de vie et le bien-être des aînés, tandis que **41 %** ont formulé une appréciation plus nuancée ou **négative** à cet égard.



Soins de santé et vie sociale : des enjeux majeurs

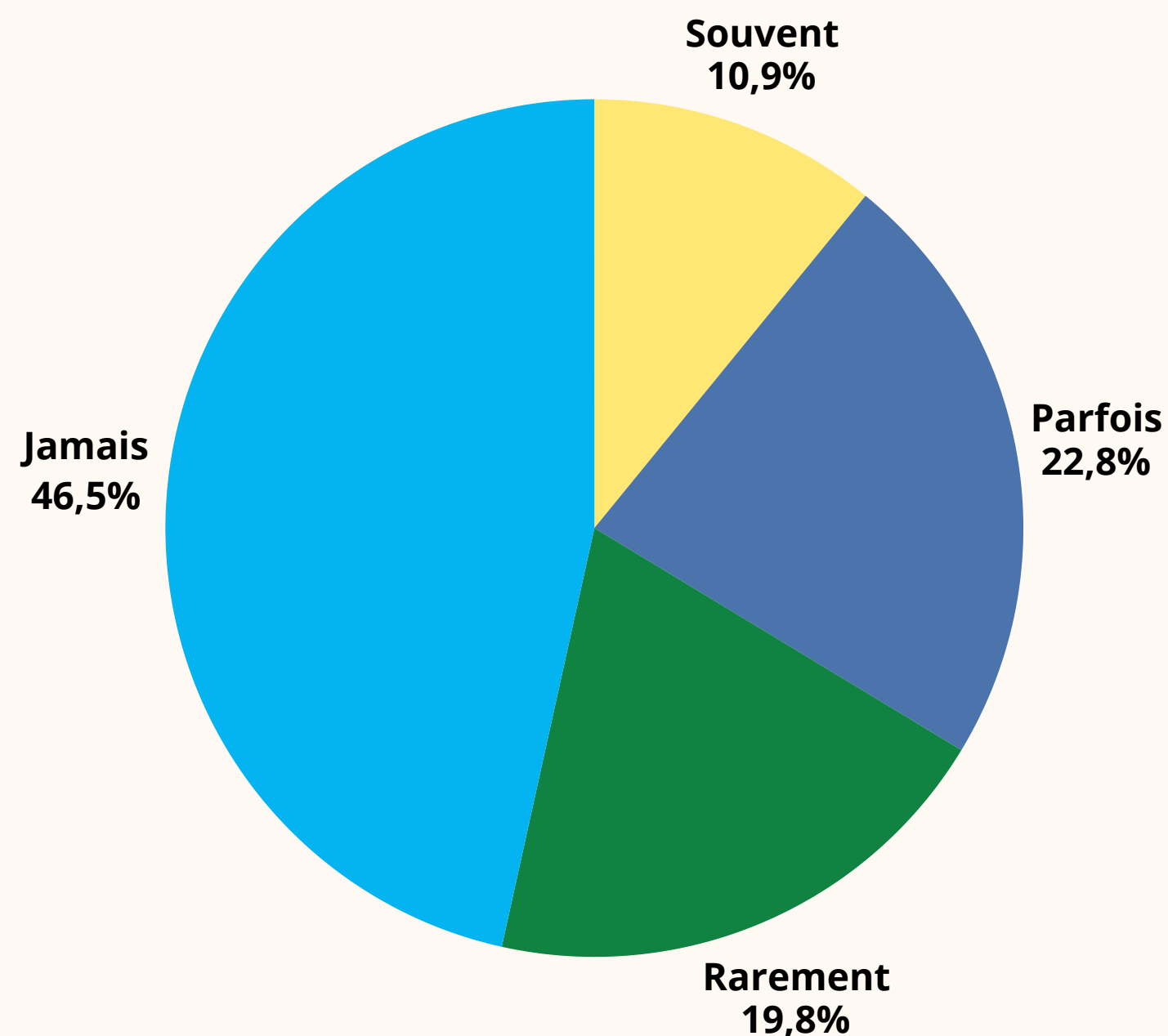


Source : Association des résidents du Plateau. Sondage auprès des aînés, 2025

Principales difficultés identifiées par les répondants

- Accès aux soins de santé (28 %)
- Difficultés à obtenir des rendez-vous ou à accéder à des services médicaux dans le quartier.
- Activités culturelles et communautaires (15 %)
- Besoin accru d'occasions de participation sociale adaptées aux personnes plus âgées.

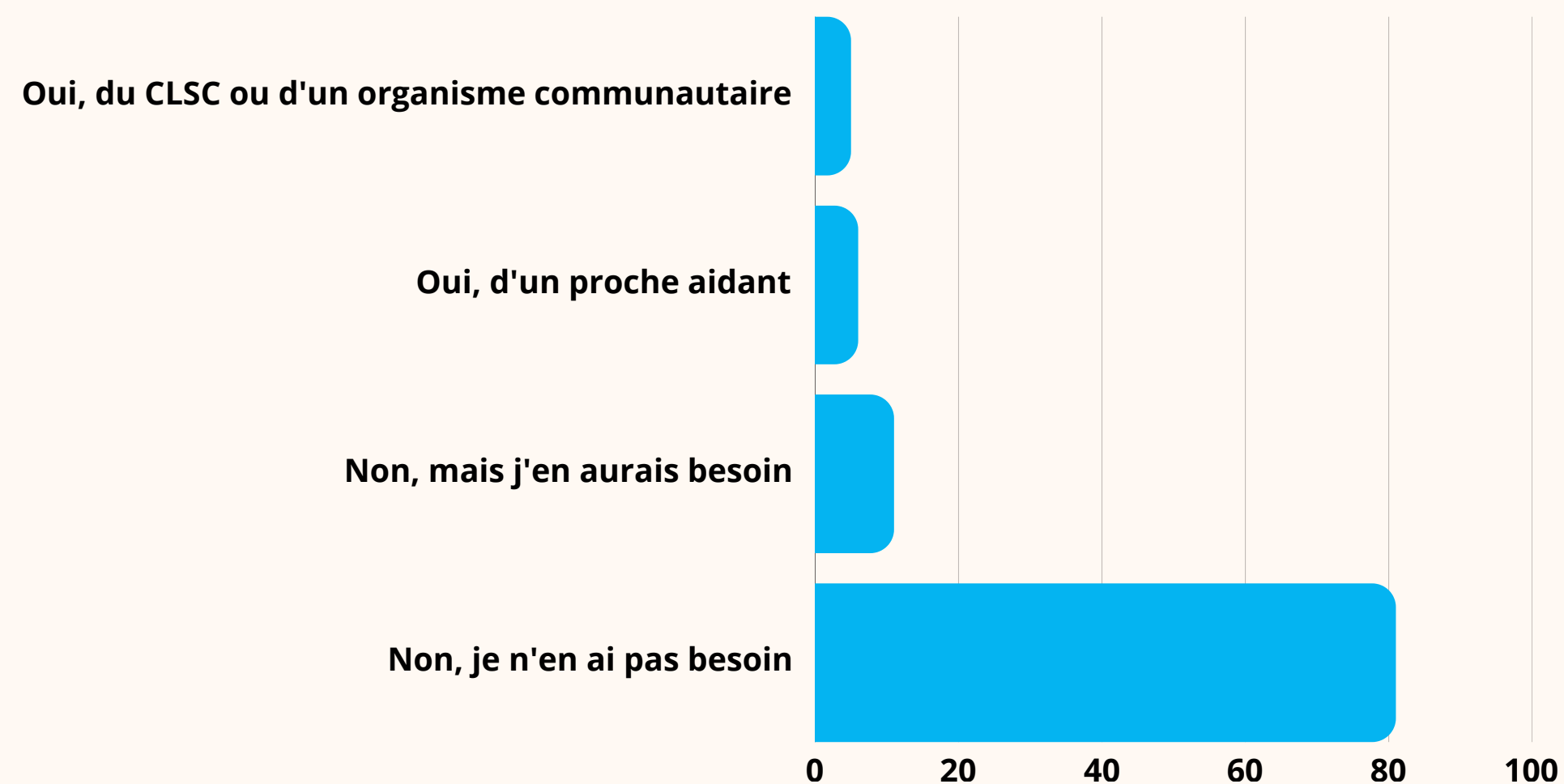
Un répondant sur trois ressent un certain isolement au Plateau



Sentiment d'isolement au Plateau (personnes âgées de 45 ans et plus)

- 11 % se sentent souvent isolés
- 23 % se sentent parfois isolés
- Plusieurs ne vivent pas seules

Soins à domicile : un besoin encore non comblé pour certains



Source : Association des résidents du Plateau. Sondage auprès des aînés, 2025

Points saillants

- 78 % des répondants n'ont pas actuellement besoin de services d'aide à domicile
- Un peu plus de 10 % reçoivent déjà de l'aide (organisme, CLSC ou proche aidant)
- 11 % déclarent avoir besoin de soins à domicile sans en recevoir

À retenir :

Une part des besoins en soutien à domicile demeure non comblée, ce qui souligne l'importance de renforcer ces services pour les aînés du Plateau.

Des aînés actifs... mais des besoins de soutien qui augmentent avec l'âge

Les besoins augmentent avec l'âge

- 45–64 ans : 93 % n'ont pas besoin de soins à domicile
- 65–74 ans : 21 % ont besoin de soins sans en recevoir
- 75 ans et + : 14 % ont des besoins non comblés

À retenir :

Les besoins non comblés apparaissent surtout avec l'âge, révélant un manque de services pour certains aînés du Plateau.

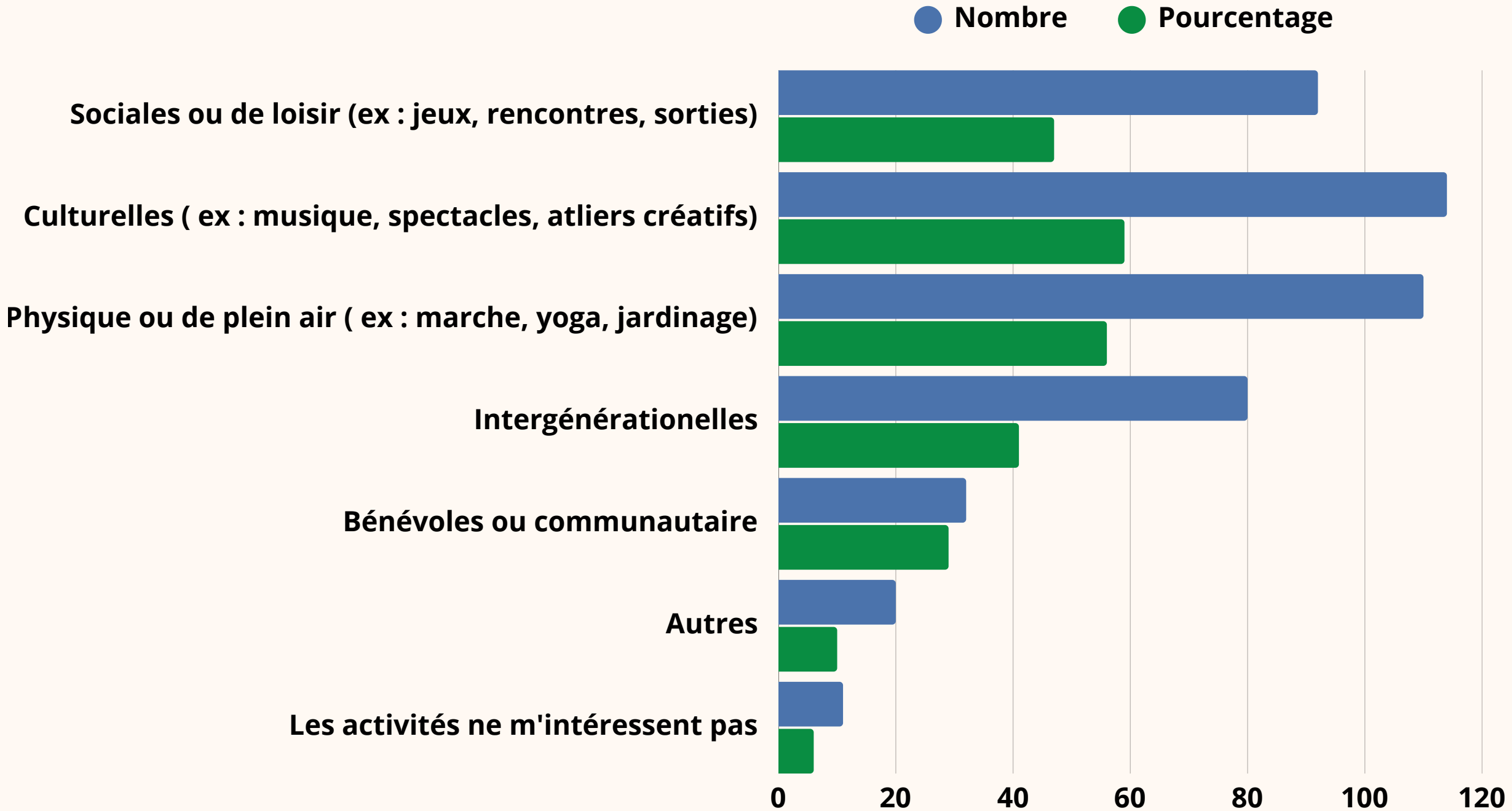
Des aînés actifs et engagés

- 59 % : apprécie les activités culturelles (spectacles, musique, ateliers)
- 56 % : ... les activités physiques et plein air (marche, yoga, jardinage)
- 47 % : ... les activités sociales et de loisir
- 41 % : ... les activités intergénérationnelles

À retenir :

Les répondants recherchent culture, activité physique et contacts sociaux pour maintenir une bonne qualité de vie.

Plus de la moitié des aînés du Plateau souhaitent des activités culturelles ou de plein air



Source : Association des résidents du Plateau. Sondage auprès des aînés, 2025

Quatre priorités pour bien vieillir au Plateau

- Transport et mobilité sécuritaire
- Logement abordable et adapté
- Accès aux services de santé et maintien de l'autonomie
- Vie sociale et lutte contre l'isolement

Des commentaires qui suggèrent des améliorations concrètes

- Manque d'infrastructures adaptées (ex. : absence d'une piscine publique)
- Peu d'espaces communautaires accessibles
- Sécurité des déplacements piétons à améliorer

Vieillir activement au Plateau passe par plus d'activités locales et des liens sociaux renforcés.

Ce qu'il faut retenir

Le Plateau est à un tournant de son développement. Sa croissance rapide et le vieillissement de sa population appellent à une planification concertée. En misant sur la mobilité, le logement, les services de proximité et la vie communautaire, le quartier peut devenir un modèle de qualité de vie pour toutes les générations.



Association des résidents du Plateau (ARP)

avril 2026

Yvan Clermont, ARP
Cindy Strasbourg, ARP
Mise en page par Jessica Serre, ARP

