

Vivre au Plateau - Analyse des besoins des aînés

Étude sur les besoins exprimés des aînés

Avril 2026



Yvan Clermont

Cindy Strasbourg

Crédits

Les 204 résidents du Plateau qui ont répondu au sondage

Table des matières

SOMMAIRE EXÉCUTIF	iv
Remerciements	vii
1. Introduction	1
2. Problématique	3
3. Définir les aînés.....	4
3.1 Une approche inclusive et contextuelle	4
3.2 Une définition adaptée aux objectifs de l'étude	5
4. Ce que nous disent les statistiques officielles sur le Plateau et ses aînés	7
4.1 Le Plateau, un quartier et ses sous-secteurs	7
4.2 La population du Plateau en 2021.....	10
4.3 La croissance de la population du Plateau entre 2016 et 2021	12
4.4 Des contrastes entre sous-secteurs	12
4.5 Rapport de dépendance 2021	14
4.6 Le Plateau, une population de plus en plus diversifiée	15
4.7 Une diversification accrue du profil linguistique de la communauté.....	17
4.8 Certaines vulnérabilités – Les Locataires et les faibles revenus.....	18
5. Sondage auprès des aînés du Plateau	21
5.1 Méthodologie.....	21
5.2 Portrait comparatif entre la population officielle et les répondants au sondage.....	23
5.2.1. Répartition par âge.....	23
5.2.2. Répartition selon le genre	24
5.2.3. Statut d'immigration et diversité culturelle.....	24
5.2.4. Langues parlées et inclusion linguistique	24
5.2.5. Type de logement ou d'habitation.....	24
5.2.6 Situation géographique et familiale	25
5.2.7. Sommaire sur la représentativité.....	25
6. Principaux résultats du sondage par thème	26

6.1 Difficultés pour les aînés du Plateau à accéder aux services essentiels.....	27
6.2 Utilisation du transport en commun	29
6.3 Sentiment d’isolement	30
6.4 L’accès à des services d’aide à domicile	32
6.5 Participation à des activités	34
6.6 Les types d’activités que les répondant aimeraient retrouver dans leur quartier?	34
6.7 Ce qui est important pour les aînés lorsqu’il s’agit de participer à une activité	36
6.8 Obstacles qui empêchent les aînés à participer à une activité ou d’obtenir un service offert dans la communauté	37
6.9 Comment les aînés obtiennent-ils habituellement de l’information sur les activités ou services dans votre communauté.....	39
6.10 Les priorités énoncées et commentaires formulés.....	40
7. Conclusion	43
Bibliographie	45
Annexe A	i
Annexe B – Questionnaire	i
1. Votre Profil	iii
2. Votre logement et les services de proximité	v
3. Le soutien autour de vous	vii
4. Votre implication et participation dans des activités	vii
5. Vos idées et priorités	x
Merci d’avoir pris le temps de répondre à ce sondage. Les principaux résultats seront présentés dans l’infolettre mensuelle à l’automne 2025.	xi

Liste des tableaux

Tableau 1 - Population du Plateau et de ses sous-secteurs en 2021, comparaison avec la province, la région et Gatineau	11
Tableau 2 - : Population du Plateau par groupe – 2016 et 2021	16
Tableau 3 - Langue parlée à la maison au Plateau - 2016 et 2021	17
<i>Tableau 4 - Situation des locataires sur le Plateau, 2021</i>	<i>19</i>
Tableau 5 - Fréquence du faible revenu – Outaouais, Gatineau et Plateau, (2021)	19

Tableau 6 - Sentiment d'isolement chez les répondants au sondage selon la catégorie d'âge au Plateau (204 réponses), 2025.....	32
--	----

Liste des figures

Figure 1 - Découpage géographique des communautés sur le Plateau tel que définie par l'ODO.....	9
Figure 2 - Taux de croissance de la population sur le Plateau et dans ses sous-secteurs, comparaisons avec la province, la région et Gatineau de 2016 à 2021	13
Figure 3 - Ratio de dépendance la population du Plateau et dans ses sous-secteurs, comparaisons avec la province, la région et Gatineau, 2021	15
Figure 4 - Le Plateau est-il un milieu favorable à l'épanouissement des aînés en 2025 (201 réponses)?	26
Figure 5 - Nombre et pourcentage de répondants éprouvant de la difficulté à accéder à certains services au Plateau (198 réponses), 2025	27
Figure 6 - Nombre et pourcentage des difficultés énoncées par les répondants pour accéder à certains services au Plateau (81 réponses), 2025	28
Figure 7 - Utilisation du transport en commun (199 réponses) 2025?	29
Figure 8 - Sentiment d'isolement chez les aînées et les aînés en devenir du Plateau (204 réponses) 2025	31
Figure 9 - Accès à des soins à domicile (202 réponses) 2025	33
Figure 10- Types d'activités que les aînés du Plateau aimeraient retrouver dans leur quartier (195 réponses valides), 2025.....	35
Figure 11 - Importance des critères pour participer aux activités offertes aux aînés du Plateau (198 réponses valides), 2025.....	37
Figure 12 - Obstacles énoncés à la participation aux activités et à l'obtention de services chez les aînés du Plateau, (192 réponses valides) 2025.....	38
Figure 13 - Comment les aînés obtiennent habituellement de l'information sur les activités ou services dans la communauté, (199 réponses valides), 2025.....	40

SOMMAIRE EXÉCUTIF

Contexte et profil démographique

Le quartier du Plateau est devenu une ville dans la ville. Le Plateau a connu au cours des dernières années une croissance démographique fulgurante. Entre 2016 et 2021, la population du Plateau est passée de 21 105 à 28 145 habitants (+28,8 %), une croissance bien supérieure à celle de Gatineau (5,0 %), de l'Outaouais (5,6 %) et du Québec (4,2 %). La part du quartier dans la population gatinoise a ainsi augmenté à près d'un dixième de la ville (9,9 %).

Bien que le Plateau reste un quartier jeune, il comprend 6,1 % de personnes âgées de 65 ans et plus (un peu plus de 1 700 personnes en 2021), ce groupe a connu une hausse marquée (+54 %), tout comme les 45 à 64 ans (+38,9 %), annonçant un vieillissement accéléré. En 2021, 38,2 % des locataires du Plateau consacraient plus de 30 % de leur revenu au loyer, dans un contexte sans logement social et de hausses rapides des loyers, ce qui fragilise particulièrement les aînés à revenu modeste.

La diversité culturelle progresse rapidement : la proportion d'immigrants est passée de 21,6 % à 27,3 %, celle des minorités visibles de 24,8 % à 35,2 %, et ceux qui parlent uniquement français à la maison sont passés de 63,8 % à 58,6 %, au profit notamment des langues non officielles et de l'utilisation à la maison de diverses combinaisons de langues.

Dans le contexte particulier du vieillissement démographique anticipé au Plateau, ces tendances prennent une dimension supplémentaire. Les futurs aînés seront non seulement plus nombreux, mais aussi plus diversifiés sur les plans linguistique et culturel, ce qui exigera des approches adaptées pour prévenir l'isolement, assurer l'accès équitable aux services et favoriser leur participation sociale.

Ce que le sondage nous a appris

Le sondage mené auprès de 204 répondants âgés de 45 ans et plus a mis en évidence des priorités claires concernant la qualité de vie et les besoins des aînés du Plateau. À la question portant sur les besoins les plus importants pour eux, les grands thèmes suivants ont nettement dominé :

- **Transport et mobilité sécuritaire**

Les aînés insistent sur la nécessité d'un transport collectif plus fréquent, fiable et abordable, ainsi que sur la sécurité des déplacements à pied ou à vélo. Les préoccupations récurrentes incluent le manque de trottoirs adéquats, l'entretien hivernal, l'ajout de bancs de repos, un meilleur éclairage public et des feux de circulation adaptés.

- **Logement abordable et adapté**

Plusieurs répondants soulignent la rareté de logements accessibles pour les personnes à revenus modestes ou à mobilité réduite, de même que le besoin d'aide à domicile (ménage, entretien, accompagnement). L'idée de milieux de vie de proximité regroupant logement, services et activités revient fréquemment.

- **Santé, services et autonomie**

L'accès à des cliniques locales, à des services médicaux réguliers et à des soins de soutien à domicile est considéré comme essentiel pour préserver l'autonomie.

- **Vie sociale et lutte à l'isolement**

Les répondants demandent davantage d'activités sociales, culturelles et intergénérationnelles, incluant clubs de marche, cafés-rencontres, ateliers culturels et activités physiques adaptées. Ces initiatives sont perçues comme des leviers concrets pour briser l'isolement, renforcer le sentiment d'appartenance et favoriser le vieillissement actif.

Chez les aînés de 75 ans et plus, les priorités se sont distinguées par un ancrage plus concret dans le quotidien :

- Aide à domicile, sécurité et santé ont été mentionnées par plusieurs répondants;
- Les logements abordables et adaptés à la perte d'autonomie, ainsi que l'accès à un CLSC ou à une clinique de proximité, sont particulièrement attendus;
- Enfin, la possibilité de participer à des activités sociales et culturelles accessibles (spectacles, loisirs, cafés, centres communautaires) demeure importante pour contrer la solitude et maintenir un lien social actif.

Commentaires et suggestions formulés

En complément des réponses fermées, plusieurs participants (75) ont laissé des commentaires et suggestions à la fin du sondage. Ces messages reflètent un fort attachement au quartier, mais aussi une volonté d'en améliorer les infrastructures et la convivialité.

Les principales préoccupations exprimées portent sur :

- Le manque d'infrastructures adaptées, notamment l'absence persistante de piscine publique malgré des demandes réitérées depuis 2017;
- La rareté d'espaces de rencontre et de centres communautaires accessibles;
- La faible offre d'activités culturelles et intergénérationnelles à proximité;

- Et la sécurité des déplacements, particulièrement la qualité des trottoirs, les traverses dangereuses et le déneigement hivernal.

De nombreuses suggestions concrètes ont été formulées :

- Offrir des activités locales, gratuites ou à faible coût (clubs de marche, tai chi, yoga, musique, conférences);
- Créer des espaces communautaires de rencontre et des cafés-rencontres favorisant la mixité d'âge;
- Développer des liens entre jeunes et aînés, par exemple via des projets d'entraide ou de mentorat;
- Mieux informer les citoyens des activités existantes, notamment les aînés anglophones et allophones.

Les commentaires en anglais (18 réponses, soit environ 9 % du total) sont comparables à ceux des francophones, mais mettent davantage l'accent sur les barrières linguistiques : environ 22 % de ces répondants indiquent que la langue constitue un obstacle à leur participation à des activités locales.

Enfin, un grand nombre de répondants ont exprimé leur reconnaissance envers **l'Association des résidents du Plateau (ARP)** pour cette démarche de consultation et espèrent que ces résultats mèneront à des actions concrètes pour faire du Plateau un milieu de vie plus sécuritaire, inclusif et accueillant pour tous les âges.

Remerciements

Les responsables de l'étude tiennent à exprimer en priorité leur sincère gratitude à l'égard de tous les répondants au sondage, ainsi qu'aux personnes qui ont facilité l'accès aux personnes âgées résidant dans certaines RPA, notamment M. Mario Poirier de Logement de l'Outaouais et M. Youssef Chekir de la résidence Chartwell du Plateau. Leur collaboration a grandement contribué à la qualité et à élargir la portée de la collecte de données.

Ils remercient également les membres du conseil d'administration de l'Association des résidents du Plateau (ARP) pour leur ouverture, leurs conseils avisés et leur appui constant tout au long du processus.

Une reconnaissance particulière est adressée à M. Michel Lopez Barrios, de l'Observatoire du développement de l'Outaouais (ODO), pour la production des données de base ayant servi à l'élaboration du portrait démographique des résidents et des aînés du Plateau.

Enfin, l'auteur principal souhaite souligner l'essentielle contribution de Cindy Strasbourg et de Karyn Vaucher et l'apport de toutes les personnes ayant participé, de près ou de loin, à la collecte d'information et à la mobilisation sur le terrain.

Les opinions, analyses et conclusions présentées dans ce document demeurent entièrement celles de l'auteur et n'engagent pas les collaborateurs ni les institutions mentionnées.

1. Introduction

Le présent rapport s'inscrit dans le cadre du projet *Vivre au Plateau – Analyse des besoins des aînés*, une initiative soutenue par le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais, par l'entremise du Fonds de soutien au développement des communautés (FSDC). Cette collaboration, officialisée par une entente spécifique entre le CISSS de l'Outaouais et l'Association des résidents du Plateau (ARP), vise à mieux comprendre les réalités vécues par les aînés du quartier du Plateau à Gatineau, à identifier leurs besoins actuels et émergents, et à soutenir des actions concrètes de mobilisation et de transformation sociale.

L'ARP, désignée comme organisme fiduciaire du projet, a été mandatée pour piloter cette démarche participative, en partenariat avec divers acteurs communautaires, institutionnels et citoyens. Le projet répond directement aux priorités régionales en matière de développement social et de santé publique, telles qu'énoncées dans le Plan d'action régional du CISSS, et s'inscrit dans l'esprit de la Politique gouvernementale de prévention en santé, qui promeut une société inclusive, équitable et soucieuse du bien-être de toutes les générations.

Depuis plusieurs années, le Plateau connaît une poussée démographique hors du commun, transformant rapidement le visage du quartier et la nature de ses besoins collectifs. Cette poussée démographique s'accompagne en parallèle d'une diversification marquée de sa population. Si ce dynamisme témoigne de l'attrait du quartier, il engendre également des défis en matière de planification urbaine, de services de proximité, d'infrastructures et de cohésion sociale. Dans ce contexte, les aînés – tout comme les générations appelées à le devenir – peuvent se retrouver en situation de vulnérabilité si leurs besoins spécifiques ne sont pas reconnus et pris en compte dans le développement du quartier.

C'est donc pour mieux éclairer ces enjeux, et dans l'optique de soutenir des initiatives adaptées, que cette étude a été conçue. Elle repose sur une méthodologie mixte, combinant données officielles, sondages, et entretiens informels avec des groupes de discussion et des intervenants en collaboration étroite avec les résidents du quartier, les organismes communautaires et les professionnels du milieu. Ce rapport rend compte des constats tirés de cette démarche, des priorités identifiées collectivement et des pistes d'action pouvant guider la suite des efforts concertés pour faire du Plateau un milieu de vie inclusif, accessible et solidaire, à chaque étape de la vie. Il vise également à encourager la création d'activités dynamiques et stimulantes, capables de garder nos aînés actifs, engagés et heureux au cœur de leur communauté. Dans cette optique, l'étude poursuit

cinq objectifs principaux. Elle cherche d'abord à cerner les besoins des aînés du Plateau, tant sur le plan des services de proximité — qu'il s'agisse de logement, de transport, de soins ou d'alimentation — que sur celui du soutien social, incluant les services de répit, l'entraide, l'aide à domicile et l'accompagnement des proches aidants. L'étude s'intéresse également aux dimensions d'inclusion sociale, notamment la lutte à l'isolement, la participation citoyenne et l'accès à l'information.

L'étude ne dresse pas, à ce stade-ci, un inventaire systématique de l'ensemble des ressources disponibles aux aînés du Plateau. Elle encourage toutefois, dans une étape ultérieure, la réalisation d'un portrait détaillé des ressources existantes — qu'elles soient publiques, communautaires, privées ou issues de l'engagement bénévole. Le sondage, à sa manière, contribue déjà toutefois, à repérer les principaux manques et besoins prioritaires en la matière. Ce diagnostic préliminaire permettra d'identifier les écarts entre les besoins exprimés et l'offre de services existante, de manière à mieux cibler les efforts à venir. Dans un esprit de collaboration, le projet cherche aussi à renforcer la coordination entre les divers acteurs locaux, afin de favoriser une réponse plus cohérente et mieux intégrée aux enjeux relevés.

Enfin, au cœur de cette démarche se trouve la volonté de placer les aînés eux-mêmes au centre de la réflexion. Leur participation active à l'identification des besoins comme à la recherche de solutions constitue un levier essentiel pour bâtir un quartier du Plateau où le vieillissement peut se vivre dans la dignité, la sécurité et la pleine citoyenneté.

2. Problématique

Le Plateau, situé à l'ouest du centre-ville de Gatineau, s'est affirmé comme l'un des quartiers les plus dynamiques de la ville au cours des dernières années. Comptant environ 28 000 habitants en 2021 sur un territoire d'environ 8 km², il affiche une densité urbaine de plus de 2 600 personnes au km², bien au-dessus de la moyenne municipale (Statistique Canada, Recensement de 2021 – quartier Du Plateau; Wikipedia – Le Plateau (Gatineau)). Ce quartier, historiquement reconnu pour accueillir un grand nombre de familles avec de jeunes enfants, connaît aujourd'hui une transformation significative sur plusieurs plans : croissance rapide et vieillissement d'une partie de sa population, diversification de ses profils démographiques, de son offre résidentielle et de ses espaces commerciaux.

Cette diversification s'est accompagnée d'une remarquable évolution de l'offre immobilière et commerciale. Le quartier propose désormais une variété accrue de types d'habitation, allant des maisons unifamiliales aux immeubles locatifs de moyenne densité, ainsi que plusieurs projets de développement mixte comme Agora, un pôle résidentiel et commercial en expansion (Agora - Le Plateau; Beyond the Automobile, 2023). Sur le plan commercial, le quartier s'est enrichi de nombreux commerces de proximité, grandes surfaces, restaurants, services professionnels et institutions publiques, faisant du Plateau un véritable pôle d'attraction régional (Ville de Gatineau – Profil du secteur Plateau).

En parallèle, la trame routière a été étendue pour répondre à la demande croissante en mobilité, notamment avec le prolongement du boulevard des Allumettières et le développement du chemin Vanier (Ministère des Transports du Québec – travaux routiers en Outaouais). Toutefois, cette croissance urbaine soutenue a aussi contribué à une congestion routière de plus en plus perceptible, en particulier aux heures de pointe (Le Droit, « Embouteillages dans le Plateau », 2022). Bien que des efforts aient été faits, comme le déploiement du Rapibus ou le projet de tramway Gatineau-Ottawa, plusieurs citoyens du Plateau expriment le besoin d'un meilleur équilibre entre croissance résidentielle, transport collectif et infrastructures durables (Société de transport de l'Outaouais – Rapibus; Tramway Gatineau Ottawa).

Aujourd'hui, le Plateau représente un quartier en pleine mutation, façonné par une densification continue, une offre de services en expansion, et une diversité croissante de sa population. Ces transformations, bien qu'annonciatrices de vitalité économique et sociale, soulèvent aussi d'importants enjeux pour certaines catégories de la population, notamment les aînés et les personnes vieillissantes, dont les besoins spécifiques doivent être pris en compte dans une perspective inclusive et équitable de développement urbain (Observatoire du développement de l'Outaouais – Portraits de quartiers).

3. Définir les aînés

3.1 Une approche inclusive et contextuelle

La définition des aînés varie légèrement selon les contextes administratifs, statistiques ou sociaux, mais repose toujours sur une logique d'un seuil associé au vieillissement et aux besoins particuliers des personnes plus âgées. Un aîné est généralement défini comme une personne âgée de 65 ans et plus. Cette définition repose sur plusieurs facteurs bien établis :

1. Âge de la retraite légale

- L'âge de 65 ans correspond historiquement à l'âge d'admissibilité à la pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) au Canada.
- Il s'agit aussi de l'âge de référence pour plusieurs programmes sociaux et fiscaux (ex. : crédits d'impôt pour aînés, tarifs réduits en transport en commun, etc.).

2. Statistiques officielles

- Statistique Canada utilise le seuil de 65 ans et plus pour présenter les données démographiques, économiques et sociales concernant les aînés.
- Ce groupe est parfois ensuite divisé en tranches d'âge plus fines afin d'analyser des réalités diverses:
 - 65-74 ans
 - 75-84 ans
 - 85 ans et plus

3. Logique de cycle de vie

À 65 ans, la majorité des gens sont à la retraite ou proches de l'être, ce qui marque une transition importante dans les besoins : revenu, santé, logement, participation sociale, etc.

Organisme / Cadre	Âge retenu	Justification
Statistique Canada	65 ans et plus	Alignement avec l'âge de la Sécurité de vieillesse et des normes démographiques
Sécurité de la vieillesse (SV)	65 ans	Admissibilité au programme fédéral

Organisme / Cadre	Âge retenu	Justification
RAMQ (Québec)	65 ans	Réduction des franchises pour les médicaments
FADOQ (Québec)	50 ans et plus	Vision élargie du vieillissement actif
Organisations communautaires	Parfois 60 ans	Pour refléter des besoins précoces ou favoriser l'inclusion
OMS (Organisation mondiale de la santé)	60 ans et plus	Recommandation internationale, notamment dans les pays à faible espérance de vie

3.2 Une définition adaptée aux objectifs de l'étude

Tout en s'appuyant sur les seuils d'âge généralement reconnus, la présente étude adopte une approche souple et inclusive de la notion d'« aîné ». Elle cherche à refléter la diversité des trajectoires de vieillissement, tout en tenant compte des contraintes méthodologiques et statistiques propres à un sondage communautaire.

Dans la discussion des résultats, nous présentons généralement les données pour l'ensemble des répondants âgés de 45 ans et plus. Cette approche permet d'intégrer la perspective des aînés "en devenir" sur les besoins et priorités des personnes âgées. Après tout, les adultes approchant la retraite sont souvent bien placés pour exprimer une opinion éclairée sur les conditions et services qui favorisent un vieillissement harmonieux. Cela offre ainsi un moyen d'anticiper les besoins futurs, en incluant des personnes qui, bien qu'encore sous le seuil officiel de 65 ans, vivent déjà certaines transitions liées à l'âge (santé, mobilité, adaptation du logement, etc.). À cet effet, nous avons choisi d'inclure dans notre analyse les réponses de l'ensemble des participants, tout en précisant que la quasi-totalité des répondants étaient âgés de 45 ans ou plus.

Pour enrichir l'analyse des résultats à certains endroits, et dégager des tendances significatives, les répondants ont parfois été regroupés en trois grandes catégories d'âge, inspirées des découpages utilisés par Statistique Canada et dans plusieurs études régionales sur le vieillissement :

- **Adultes d'âge mûr (45 à 64 ans)** : personnes en transition vers la retraite, encore majoritairement actives sur le plan professionnel et social. Ce groupe représente 51 % des répondants (103).

- **Aînés jeunes (65 à 74 ans)** : personnes récemment retraitées ou demeurant très actives dans leur milieu; cette période est souvent associée à une bonne autonomie et à une forte participation communautaire. Ce groupe représente 21 % des répondants (43).
- **Aînés plus âgés (75 ans et plus)** : personnes plus susceptibles de vivre certaines limitations fonctionnelles ou d’avoir recours à des services de soutien et de santé. Ce groupe représente 28 % des répondants (56)¹.

Ces regroupements visent à illustrer les différences possibles selon les stades de la vie adulte, sans présumer du niveau d’autonomie ou de bien-être individuel. Cette flexibilité méthodologique permet de brosser un portrait nuancé et complet de la population visée, sans compromettre la rigueur de l’analyse statistique. Lorsque l’analyse des données du sondage fait usage de ces catégories d’âges, il en est fait mention explicitement.

¹ Le total des réponses n’est pas égale à 204 en raison des valeurs manquantes ou hors champ à cette question.

4. Ce que nous disent les statistiques officielles sur le Plateau et ses aînés

Avant de plonger dans l'analyse des données du sondage et des témoignages issus de consultations informelles, il est essentiel d'ancrer notre compréhension dans une base objective et rigoureuse. Cette section du rapport présente donc un portrait statistique de la population du Plateau, avec un accent particulier sur la situation des aînés. Ce portrait repose sur des données officielles produites par Statistique Canada, compilées et mises en forme grâce au soutien précieux de l'Observatoire du développement de l'Outaouais (ODO), puis analysées par notre équipe afin d'en dégager les principaux traits et tendances.

Les statistiques officielles jouent un rôle fondamental dans le cadre de cette étude. Elles permettent de contextualiser solidement les constats présentés dans les sections subséquentes du rapport, qui s'appuient sur une approche plus opportuniste, participative et qualitative — et donc moins généralisable. En se fondant sur des données fiables, vérifiables et représentatives, il devient possible de formuler des inférences prudentes, lucides et éclairées quant à la réalité vécue par les aînés du Plateau.

Il est toutefois important de préciser deux limites associées à ces données. D'une part, elles reflètent la réalité telle que mesurée lors du recensement de 2021. Or, le Plateau est un quartier en forte croissance, tant sur le plan démographique que du développement immobilier. Il est donc probable que certains constats sous-estiment l'ampleur des changements en cours. D'autre part, le niveau de désagrégation géographique des données pose un défi d'analyse. Les limites administratives et statistiques utilisées par Statistique Canada ne correspondent pas parfaitement à celles du quartier du Plateau tel que reconnu localement. Il nous a donc fallu procéder à des ajustements méthodologiques : en regroupant et en approximant les données selon les zones disponibles, nous avons pu reconstituer un portrait aussi fidèle que possible de la réalité du quartier.

Malgré ces limites, les données présentées ici offrent une base fort utile pour situer les enjeux vécus par les aînés du Plateau dans leur contexte global. Elles jettent les fondements analytiques nécessaires à la compréhension des constats, des écarts et des besoins mis en lumière tout au long du rapport.

4.1 Le Plateau, un quartier et ses sous-secteurs

Le plan présenté à la figure 1, représente les différents secteurs du Plateau tels qu'ils ont été définis par l'Observatoire du développement de l'Outaouais (ODO) dans le cadre de

leur étude portant sur les portraits des communautés dans l'Outaouais (<https://odooutaouais.ca/projets-majeurs/delimitation-des-communautés/>) .

Afin d'assurer la cohérence et la comparabilité de notre propre analyse, nous adopterons ce même découpage géographique. Cette harmonisation permet de mieux situer les données dans leur contexte territorial et d'augmenter la pertinence de notre analyse.

Le découpage des communautés par l'ODO repose sur une série de principes à la fois statistiques, géographiques et sociaux. À la base, il utilise les aires de diffusion de Statistique Canada, soit l'unité géographique la plus fine disponible. Pour garantir la validité statistique des indicateurs produits, chaque communauté regroupe entre 2 000 et 6 000 habitants.

Au-delà des considérations quantitatives, ce découpage vise à refléter une cohérence sociale et territoriale. Les communautés sont formées d'unités géographiques contiguës présentant une certaine homogénéité sur les plans démographiques, socioéconomiques et culturels. On y considère également le sentiment d'appartenance au territoire, lequel se manifeste notamment par des repères quotidiens tels que l'école de quartier, l'épicerie ou la caisse populaire. Les résidents d'une même communauté partagent souvent une histoire commune, des liens de proximité forts et une vision partagée de leur avenir.

Ce découpage a évolué au fil du temps. En 2019, le comité du Portrait des communautés a conservé les limites de 2011, avec quelques ajustements menant à l'ajout de nouvelles communautés et à la modification de certaines autres. Puis, en 2023, un redécoupage a porté ce nombre à 115 communautés. En milieu urbain, notamment dans la Ville de Gatineau, certaines communautés qui dépassaient ou allaient bientôt dépasser les 6 000 habitants ont été subdivisées. Cette opération s'est appuyée sur les aires de diffusion, les projets immobiliers autorisés, les zones de développement identifiées, ainsi que sur des consultations auprès des équipes de loisirs locales et des associations de quartier. À titre d'exemple, dans le secteur d'Aylmer, la communauté du Plateau Ouest a été scindée en deux : Plateau Centre-Ouest (114) et Plateau Nord-Ouest (39), reflétant ainsi plus fidèlement les dynamiques de développement et de peuplement du territoire.

Figure 1 - Découpage géographique des communautés sur le Plateau tel que définie par l'ODO.



- **A** - Plateau Nord-ouest
- **B** - Plateau Centre-ouest
- **C** - Plateau Centre-est
- **D** - Plateau Nord
- **E** - Plateau Sud-est

Le territoire du Plateau, tel que défini dans le découpage de l'Observatoire du développement de l'Outaouais, est subdivisé en cinq sous-secteurs distincts (A à E), chacun présentant une dynamique territoriale propre. Ces secteurs sont délimités de manière à refléter à la fois la réalité physique du territoire et les frontières naturelles ou construites qui structurent la vie locale.

Secteur A – Le Plateau Nord-ouest constitue la portion la plus occidentale du Plateau. Il est encadré à l'ouest et au sud par les limites administratives du secteur, et à l'est par le chemin Vanier, qui sert de frontière avec les secteurs plus centraux. Ce secteur couvre une vaste zone résidentielle relativement récente, en expansion, et comprend plusieurs projets

domiciliaires de faible à moyenne densité. Il jouxte les municipalités rurales à l'ouest du Plateau.

Secteur B – Le Plateau Centre-ouest est situé au sud-est du secteur A et s'étend jusqu'à la limite sud du Plateau. Il est bordé à l'ouest par le même chemin que Secteur A, au nord par le boulevard du Plateau, et à l'est par la rue de la Technologie. Ce secteur est caractérisé par un tissu résidentiel bien établi et l'intégration de certains équipements de quartier. Il agit comme zone de transition entre les franges périphériques du Plateau et son cœur plus densément peuplé.

Secteur C – Le Plateau Centre-est représente le noyau central du Plateau. Il est circonscrit entre les secteurs B, D et E, occupant un territoire plus compact et urbanisé. Il comprend les secteurs les plus denses en matière d'habitation, de commerces de proximité et d'infrastructures communautaires. On y retrouve notamment plusieurs écoles, parcs, et pôles de services qui en font le cœur fonctionnel du Plateau. Ce secteur est aussi traversé par les principaux axes de transport du quartier, ce qui en renforce l'accessibilité.

Secteur D – Le Plateau Nord se situe dans la portion nord-est du Plateau. Il longe le boulevard St-Raymond à l'est et s'étend vers le nord jusqu'au Parc de la Gatineau à la limite de la zone urbaine. Ce secteur comprend à la fois des espaces résidentiels et des zones de conservation ou à faible densité. Il est traversé par certaines infrastructures routières structurantes et présente une interface entre les zones développées et les espaces naturels ou moins densément urbanisés.

Secteur E – Le Plateau Sud-est s'étale sur la partie sud-est du Plateau. Il partage des frontières avec les secteurs C et D au nord et à l'ouest, tandis que sa limite sud rejoint les zones plus anciennes de la ville. Ce secteur comprend des zones résidentielles en développement, notamment autour du parc du Plateau et des nouveaux projets immobiliers. Il bénéficie également d'une proximité avec les artères principales qui relient le Plateau au reste de la ville.

4.2 La population du Plateau en 2021

Le Plateau comptait en 2021 une population totale de 28 150 habitants. En 2021, la population du Plateau constituait 9,9 % de celle de Gatineau, en hausse par rapport aux 7,8 % enregistrés en 2016. Ce chiffre est significatif non seulement par son ampleur, mais aussi par sa composition d'âge. Les 15 à 64 ans, représentant la population active, forment le groupe le plus important avec 19 785 personnes, soit environ 70 % de la population du Plateau, une proportion similaire à celle observée à Gatineau et dans l'Outaouais, mais appliquée à un contexte de forte croissance locale. Les enfants et adolescents de 0 à 14

ans sont également bien représentés avec 6 640 personnes (près de 24 %), ce qui souligne la présence marquée de familles et contribue à maintenir un profil démographique relativement jeune par rapport à la moyenne régionale et provinciale.

Tableau 1 - Population du Plateau et de ses sous-secteurs en 2021, comparaison avec la province, la région et Gatineau

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

La population des 65 ans et plus reste, en proportion, moins élevée que dans l'ensemble de Gatineau, de l'Outaouais ou du Québec : 1 725 personnes, soit environ 6 % des résidents du Plateau. Ce chiffre est toutefois à considérer avec prudence, car il masque une dynamique importante : le groupe des 45 à 64 ans, composé de 6 155 individus, constitue un important bassin de « futurs aînés » qui viendront gonfler rapidement la population de 65 ans et plus au cours des prochaines années. En additionnant les 45 ans et plus, on obtient déjà 7 880 habitants, ce qui représente près de 28 % de la population totale du Plateau. Cette réalité pose des enjeux anticipés en matière de logement adapté, de mobilité, de services de santé et de participation sociale.

À l'échelle des différents secteurs du Plateau, la distribution des groupes d'âge révèle des contrastes. Le Centre-Ouest, avec 10 700 habitants, est le plus peuplé, suivi du Nord avec 5 030 habitants et du Nord-Ouest avec 6 185 habitants, ce dernier étant caractérisé par une forte présence d'enfants et d'adultes en âge de travailler, mais très peu d'aînés. Le Centre-Est et le Sud-Est affichent des populations plus modestes (3 820 et 2 415 habitants respectivement), mais comptent, en proportion, davantage de personnes de 45 ans et plus. Ces différences intra-quartier illustrent que, si le Plateau demeure globalement jeune, certaines zones amorcent déjà un vieillissement marqué, appelant à une planification différenciée des services et infrastructures selon les réalités locales.

4.3 La croissance de la population du Plateau entre 2016 et 2021

Le Plateau se distingue nettement comme l'un des quartiers connaissant la plus forte croissance démographique à Gatineau et dans l'Outaouais. Entre 2016 et 2021, sa population est passée de 21 100 à 28 150 habitants, soit une hausse de 28,8 %². Cette progression est largement supérieure à celle observée à Gatineau (5,0 %), dans l'Outaouais (5,6 %) ou au Québec (4,2 %). Une telle croissance transforme rapidement le quartier et entraîne des répercussions importantes sur les besoins en services, en infrastructures et en planification sociale, notamment pour les aînés. Cette croissance de la population sur la Plateau a également contribué de façon significative à une diversification accrue du quartier à plusieurs chapitres, notamment au niveau urbanistique et au chapitre de la diversité ethnique.

En 2021, seulement 6,1 % de la population du Plateau avait 65 ans et plus, ce qui en fait un quartier relativement jeune comparativement à Gatineau (15,2 %), à l'Outaouais (16,7 %) et au Québec (19,3 %). Toutefois, en chiffres absolus, le nombre d'aînés a fortement augmenté, passant de 1 000 en 2016 à 1 725 en 2021, soit une hausse de 54,5 %. Cette accélération, bien que partant d'une proportion modeste, indique un vieillissement en cours qui s'accroîtra dans les prochaines années (voir tableau 1 et figure 2).

Les aînés « en devenir » — soit les 45 à 64 ans — connaissent eux aussi une progression notable. Leur effectif est passé de 4 170 à 6 155 personnes entre 2016 et 2021, soit une croissance de 38,9 %. Ce groupe constitue le principal réservoir de futurs aînés du Plateau et représente un indicateur clé pour anticiper l'évolution des besoins liés au vieillissement dans le quartier.

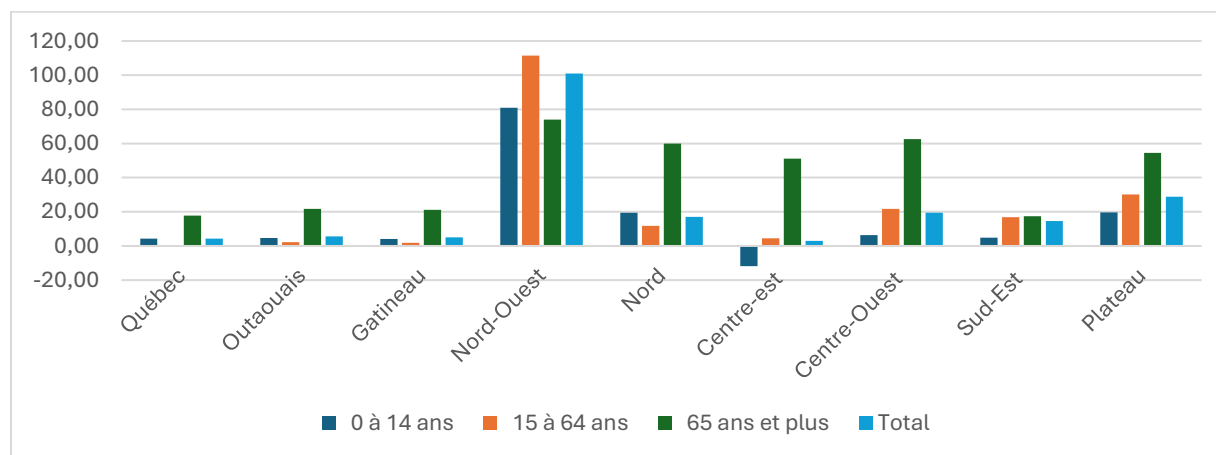
4.4 Des contrastes entre sous-secteurs

L'analyse par sous-secteur montre des dynamiques internes contrastées. Le Nord-Ouest, qui concentre plusieurs nouveaux développements résidentiels, se démarque par une croissance exceptionnelle (+100,9 % tous âges confondus), nettement au-dessus du reste du Plateau. Ce secteur a attiré au cours de la période autant les aînés que les personnes

² Dans le cadre de l'analyse démographique, on utilise généralement le taux de croissance annuel moyen (TCAM) basé sur une fonction exponentielle. Ce taux permet de mesurer la croissance d'une population ou d'une variable sur une période donnée, en tenant compte de l'effet cumulatif de la croissance année après année. Dans ce rapport, la formule suivante a donc été utilisée : $r = (1/t) \times \ln(P_t / P_0)$ où r : taux de croissance annuel moyen (exprimé en proportion ou en %); t : durée entre les deux observations (en années); P_0 : population (ou valeur) initiale; P_t : population (ou valeur) finale; et où $\ln$ représente le logarithme naturel.

des autres groupes d'âge: la population de 65 ans et plus y a augmenté de 74 %, ce qui pourrait s'expliquer par l'arrivée de nouveaux résidents plus âgés. On y observe également une hausse spectaculaire de la population active (15 à 64 ans : +111,5 %), signe d'un fort attrait pour les familles, les jeunes professionnels et les nouveaux arrivants. (voir figure 2).

Figure 2 - Taux de croissance de la population sur le Plateau et dans ses sous-secteurs, comparaisons avec la province, la région et Gatineau de 2016 à 2021



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

À l'opposé, le Centre-Est présente une situation différente : la population des 0 à 14 ans y a reculé de 11,8 %, laissant entrevoir un renouvellement générationnel plus limité et un vieillissement déjà amorcé. D'autres secteurs comme le Centre-Ouest et le Sud-Est affichent une croissance plus modérée, mais avec des hausses notables dans les tranches d'âge supérieures, en particulier chez les 45-64 ans et les 65 ans et plus.

Dans l'ensemble, ces données témoignent de la vitalité démographique du Plateau, mais aussi de la complexité de ses dynamiques internes. Elles soulignent l'importance d'une lecture nuancée du territoire, capable de tenir compte à la fois de la croissance globale et des disparités entre les sous-secteurs en matière de vieillissement, de renouvellement de la population et d'évolution des besoins sociaux.

Pour les aînés en particulier, ces constats sont d'une grande importance. La forte croissance de leur groupe d'âge dans certaines parties du quartier, combinée au vieillissement anticipé de la population active actuelle, appelle à une planification proactive et adaptée. Cela implique de réfléchir dès maintenant aux services de proximité, aux infrastructures accessibles, à l'habitation, au transport, au soutien social et à l'inclusion citoyenne. Le Plateau, en tant que quartier en transformation, se trouve ainsi à

un moment charnière où les décisions prises aujourd’hui auront une influence directe sur la qualité de vie des aînés de demain.

L’examen de la croissance démographique au sein des sous-secteurs du Plateau met en évidence des contrastes marqués. Le secteur Nord-Ouest se démarque nettement avec une progression exceptionnelle de sa population, toutes tranches d’âge confondues. Cette tendance est particulièrement frappante chez les 65 ans et plus, où l’augmentation y est la plus élevée, traduisant à la fois un vieillissement rapide et un attrait pour ce secteur auprès des aînés.

4.5 Rapport de dépendance 2021

Une autre manière d’évaluer la pression démographique que subissent ou subiront les ménages et les communautés locales est d’analyser ce qu’on appelle les rapports de dépendance. En démographie, ces rapports expriment le poids relatif des groupes d’âge dits « dépendants » — c’est-à-dire les jeunes (0-14 ans) et les aînés (65 ans et plus) — par rapport à la population en âge de travailler (15-64 ans). Le rapport de dépendance est un indicateur clé pour estimer la charge socioéconomique qui repose sur les épaules de la population active : plus ce rapport est élevé, plus la demande pour des services éducatifs, de santé, de soins et de soutien social est importante, et plus la capacité contributive de la population active est sollicitée.

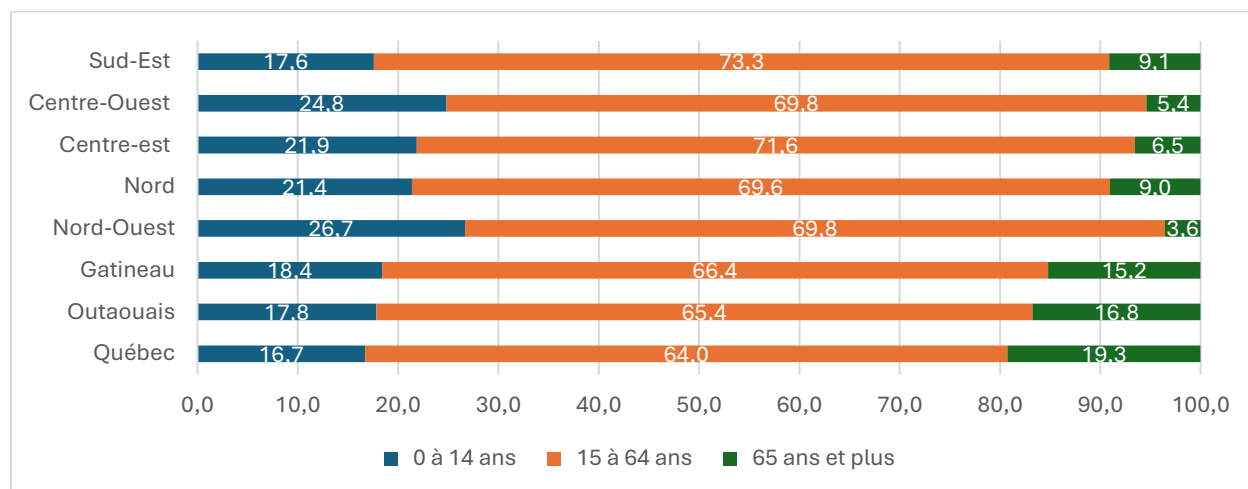
Ces rapports sont particulièrement importants pour les planificateurs municipaux, les gestionnaires de services publics, et les organismes communautaires, car ils permettent d’anticiper les besoins à venir en matière de services à la population et de redistribution des ressources.

À la lumière de la figure 3, plusieurs constats s’imposent. Si l’on observe les sous-régions du Plateau dans leur ensemble, on constate qu’elles affichent des rapports de dépendance plus faibles que ceux observés pour l’ensemble de Gatineau, de l’Outaouais et du Québec. Par exemple, dans la sous-région Nord-Ouest, bien que la proportion de jeunes de 0 à 14 ans soit très élevée (26,7 %), la proportion de personnes âgées de 65 ans et plus est la plus faible de toutes les régions analysées (3,6 %). Cette structure produit un rapport de dépendance principalement lié aux jeunes, avec une pression potentielle sur les services de garde, les écoles et les infrastructures familiales, mais une pression moindre à court terme sur les services pour aînés.

À l’inverse, les régions comme le Sud-Est et le Nord présentent une proportion plus équilibrée entre jeunes et aînés dépendants (9,1 % et 9,0 % de 65+ respectivement), ce qui pourrait indiquer une double pression sur les ressources, tant pour les jeunes que pour les personnes âgées. Toutefois, c’est le Centre-Ouest qui affiche la proportion la plus élevée

de jeunes (24,8 %) combinée à une proportion modérée d'aînés (5,4 %), ce qui en fait aussi une région à surveiller du point de vue de la planification intergénérationnelle. En revanche, la région Centre-Est présente une proportion de jeunes (21,9 %) relativement faible, combinée à une population âgée plus élevée (6,5 %), ce qui laisse entrevoir un vieillissement progressif de cette sous-région.

Figure 3 - Ratio de dépendance la population du Plateau et dans ses sous-secteurs, comparaisons avec la province, la région et Gatineau, 2021



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

Par comparaison, les rapports de dépendance de Gatineau (33,6 %), de l'Outaouais (34,6 %) et du Québec (35,9 %) sont tous plus élevés que ceux observés dans la majorité des sous-secteurs du Plateau. Cette situation illustre bien le jeune profil démographique du quartier, ce qui constitue un avantage temporaire en matière de vitalité économique et de disponibilité de la main-d'œuvre, mais qui évoluera inévitablement au fil des ans.

En conclusion, les données actuelles sur les rapports de dépendance permettent d'entrevoir un portrait dynamique mais en transformation du Plateau, marqué par une forte présence de jeunes familles et une proportion encore faible, mais croissante, d'aînés. Il sera donc particulièrement pertinent de réexaminer ces indicateurs lorsque les résultats du recensement de 2026 seront disponibles, car il y a fort à parier que le portrait de la population dans une régions aussi dynamique que le Plateau aura continué d'évoluer de manière significative.

4.6 Le Plateau, une population de plus en plus diversifiée

L'analyse de la composition de la population du Plateau entre 2016 et 2021 met en lumière une diversité croissante et une transformation démographique marquée. En seulement

cinq ans, la proportion d'immigrants est passée de 21,6 % à 27,3 %, ce qui représente une augmentation en valeur absolue de plus de 3 100 personnes (voir tableau 2). Le nombre de réfugiés a également progressé, atteignant désormais 5,1 % de la population. Cette croissance reflète un attrait important du Plateau pour les nouveaux arrivants, renforçant le caractère cosmopolite du quartier.

Tableau 2 - : Population du Plateau par groupe – 2016 et 2021

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

La proportion de minorités visibles a connu une hausse notable, passant de 24,8 % en 2016 à 35,2 % en 2021, soit plus d'un tiers de la population. Certains groupes se démarquent particulièrement, comme la communauté noire, qui représente maintenant 18,4 % des résidents, contre 11,2 % cinq ans plus tôt. Parallèlement, la proportion de la population autochtone a reculé de 7,1 % à 3,7 %, illustrant une évolution différente pour ce groupe. Ces changements traduisent une recomposition progressive de la structure culturelle et ethnique du Plateau.³

Cette diversification, déjà bien visible aujourd'hui, concerne aussi l'avenir démographique du quartier. À mesure que la population vieillit, il est probable que les générations futures d'ainés refléteront cette pluralité culturelle, linguistique et religieuse. Cela impliquera de répondre à des besoins plus variés : services de santé et sociaux culturellement adaptés, soutien linguistique, pratiques inclusives en matière d'habitation et d'activités communautaires, et reconnaissance des particularités culturelles dans la planification des services. De plus, l'augmentation importante du parc immobilier dans les dernières années laisse présager que cette diversité continuera de croître et pourrait se refléter encore plus nettement dans les résultats du prochain recensement de 2026.

³ Il existe un phénomène non-négligeable de mobilité ethnique parmi les autochtones d'un recensement à l'autre et ceci peut influencer les données démographiques. La mobilité ethnique correspond à un phénomène démographique où une personne modifie, d'un recensement à l'autre (ou au cours de sa vie), la façon dont elle se déclare quant à son identité autochtone.

4.7 Une diversification accrue du profil linguistique de la communauté

À la diversification ethnoculturelle s'ajoute une évolution marquée du profil linguistique de la population sur le Plateau. Entre 2016 et 2021, la proportion de résidents parlant uniquement le français à la maison a reculé de 63,8 % à 58,6 %, bien que le nombre absolu de francophones ait augmenté. Parallèlement, les groupes parlant une langue non officielle uniquement sont passés de 20,0 % à 21,2 %, et ceux utilisant une combinaison de langues à la maison ont presque doublé, de 3,7 % à 7,1 %. L'anglais parlé exclusivement a connu tant qu'à lui une légère hausse, de 12,4 % à 13,0 % (voir tableau 3).

Tableau 3 - Langue parlée à la maison au Plateau - 2016 et 2021

Langue parlée à la maison	2016 Base de 21 105		2021 Base de 28 145	
	Nombre	%	Nombre	%
Anglais uniquement	2 625	12,4	3 670	13,0
Français uniquement	13 460	63,8	16 490	58,6
Langue non-officielle uniquement	4 220	20,0	5 980	21,2
Autre combinaison de langues	790	3,7	2 005	7,1

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

Ces changements linguistiques reflètent la diversification culturelle déjà constatée et annoncent possiblement une population encore plus multilingue dans les prochaines années, surtout avec l'accroissement du parc immobilier et l'arrivée probable de nouveaux résidents d'horizons variés d'ici le recensement de 2026. ⁴

Pour les responsables de la prestation de services — qu'il s'agisse d'organismes communautaires, d'établissements de santé ou de la municipalité —, cette évolution pose un défi concret : comment offrir des services accessibles et efficaces dans un contexte où la langue maternelle ou d'usage devient plus diversifiée ? Cela nécessitera à la fois des compétences accrues en matière de communication interculturelle, la disponibilité

⁴ Il aurait été intéressant voire préférable de considérer la connaissance des langues officielles mais l'indicateur choisi permet d'abord et avant tout de mesurer dans quelle mesure les répondants au sondage sont représentatifs de la population à l'égard de la langue parlée à la maison.

d'interprétation et de documentation multilingue, et une adaptation des programmes pour répondre aux réalités culturelles et linguistiques des usagers.

Dans le contexte particulier du vieillissement démographique anticipé au Plateau, ces enjeux prendront une dimension supplémentaire. Les futurs aînés seront non seulement plus nombreux, mais aussi issus d'origines linguistiques et culturelles variées, ce qui pourrait exiger des approches spécifiques pour éviter l'isolement, garantir l'accès à l'information et assurer la pleine participation à la vie en communauté. La capacité d'anticiper ces besoins et d'adapter les services dès maintenant sera déterminante pour maintenir la cohésion sociale et l'équité dans l'accès aux ressources.

4.8 Certaines vulnérabilités – Les Locataires et les faibles revenus

Bien que les données présentées ici portent sur l'ensemble des ménages, notre objectif initial était de pouvoir analyser spécifiquement la situation des aînés résidant dans le Plateau. Les données ventilées par âge n'étant pas disponibles, nous proposons donc une description générale de la population afin de mettre en lumière certaines tendances susceptibles d'affecter également les aînés.

Les indicateurs de vulnérabilité révèlent une situation préoccupante pour les locataires du Plateau. Contrairement à Gatineau et à l'Outaouais, où environ un locataire sur dix occupe un logement subventionné (10,8 %), le Plateau n'en comptait aucun en 2021, privant ainsi les ménages à faible revenu d'un outil important pour réduire leur charge de logement. De plus, la proportion de locataires consacrant 30 % ou plus de leur revenu au logement atteint 38,2 %, un niveau supérieur à celui observé à Gatineau (36,0 %) et à l'Outaouais (35,6 %).

Cette pression financière est amplifiée par des loyers plus élevés : le coût moyen pour un logement locatif dans le Plateau était de 1 071 \$ par mois en 2021, soit environ 224 \$ de plus qu'à Gatineau (847 \$) et 252 \$ de plus que dans l'ensemble de l'Outaouais (819 \$). Il est important de souligner que ces montants reflètent les loyers payés en 2021 et que, selon la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL), les loyers ont augmenté abruptement sur tout le territoire et en province depuis cette date⁵. Toutefois, ces chiffres illustrent clairement l'écart que doivent assumer les résidents du Plateau par

⁵ https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/marche-du-logement-donnees-et-recherche/marches-de-lhabitation/rapports-sur-le-marche-locatif?selected=gatineauDiv&utm_source=chatgpt.com

rapport au reste de Gatineau. Le tableau 4 ci-dessous résume ces indicateurs en comparant le Plateau à Gatineau et à l'Outaouais dans l'ensemble.

Tableau 4 - Situation des locataires sur le Plateau, 2021

Territoire	% locataires logement subventionné	% locataires consacrant ≥ 30 % revenu	Frais logement moyens (\$)
Outaouais	10,8	35,6	819 \$
Gatineau	10,8	36,0	847 \$
Plateau	0	38,2	1 071 \$

Sources : Chiffes 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 données sur la fréquence du faible revenu après impôt au Plateau viennent renforcer le constat de vulnérabilité déjà évoqué en lien avec le coût du logement et l'absence, en 2021, de logements sociaux dans le quartier. Globalement, 5,0 % de la population du Plateau vit sous le seuil de faible revenu, une proportion similaire à celle observée à Gatineau (5,7 %) et légèrement supérieure à la moyenne régionale (4,8 %) (voir tableau 5).

Chez les aînés (65 ans et plus), la proportion est de 4,1 %, ce qui est comparable aux taux provinciaux et régionaux, mais ce chiffre doit être interprété avec prudence. D'une part, le coût élevé moyen des loyers au Plateau exerce une pression financière accrue sur les ménages à revenu fixe, typiques de nombreux aînés. D'autre part, la croissance rapide prévue du nombre d'aînés — y compris ceux issus de l'importante cohorte actuelle de 45 à 64 ans — laisse entrevoir que ce taux pourrait augmenter, surtout si l'offre de logements abordables ou adaptés demeure insuffisante. Les données partielles ne permettent pas de cerner avec précision la localisation du problème de vulnérabilité chez les aînés, mais un examen sommaire de la situation semble indiquer que le Centre-est et le Sud-est du Plateau seraient plus concernés.

Tableau 5 - Fréquence du faible revenu – Outaouais, Gatineau et Plateau, (2021)

	Outaouais	Gatineau	Plateau					
			Nord-Ouest	Nord	Centre-est	Centre-Ouest	Sud-Est	Total Plateau
Total	4,8	5,7	5,0	2,7	3,3	5,6	10,0	5,0
0 à 17 ans	3,8	4,4	4,0	3,6	n.s	5,9	15,6	4,8
0 à 5 ans	4,2	5,1	n.s	n.s	n.s	8,0	n.s	3,4
18 à 64 ans	5,4	6,2	5,4	2,6	3,3	5,5	8,6	4,9
65 +	3,9	5,1	n.s	n.s	8,0	5,6	9,0	4,1

Note: n.s. prévalence et pourcentage non significatifs.

Sources : Données compilées et taux calculés par l'ODO à partir du recensement de la population de 2021 de Statistique Canada. Les indicateurs présentés mettent en évidence la combinaison de facteurs contribuant à la vulnérabilité socioéconomique des aînés et des ménages locataires au Plateau.

L'absence de logements sociaux en 2021 amplifie ce risque : les ménages âgés disposant de ressources limitées ne disposent que de peu de ressources pour réduire leur charge de logement. Cela pourrait se traduire, à moyen terme, par un accroissement des situations de précarité, voire par des déplacements forcés vers d'autres secteurs offrant des loyers plus bas ou à des endroits où on offre un accès à des logements subventionnés. Dans un contexte où le Plateau attire une population diversifiée et où la structure d'âge évolue rapidement, cette combinaison de loyers élevés, de diversité accrue et d'absence de filet de sécurité en logement pose un défi majeur aux responsables de la planification sociale et résidentielle. Si l'on peut se permettre une spéculation éclairée, il faut reconnaître que les données actuellement disponibles — déjà âgées de quatre ans — reposent sur une réalité démographique partiellement dépassée, surtout dans un quartier en pleine expansion comme le Plateau. Il est donc fort probable que la proportion de personnes aînées vulnérables ait augmenté, compte tenu à la fois de la hausse marquée du coût de la vie et de la diversification croissante de la population observée au cours des dernières années.

5. Sondage auprès des aînés du Plateau

L'analyse de la situation qui suit repose sur un sondage effectué entre les mois de juillet et les mois d'octobre 2025. La plupart des données ont été récoltées de manière électronique (156 réponses) et le reste en personne à partir de questionnaires papiers (48) pour un total de 204 questionnaires recueillis.

5.1 Méthodologie

Le sondage a été effectué sur une base volontaire et servait à brosser un portrait détaillé des besoins, des conditions de vie et des attentes des personnes aînées résidant dans le quartier du Plateau à Gatineau. (voir questionnaire complet en annexe).

Il aborde d'abord les caractéristiques sociodémographiques des répondants — âge, genre, secteur de résidence, composition du ménage, origine, langue et appartenance culturelle — afin de mieux comprendre la diversité de la population aînée et les contextes dans lesquels elle évolue. Ces données permettent de situer les résultats dans une perspective inclusive, en tenant compte des réalités variées, qu'elles soient liées à l'origine, à la langue ou à la structure familiale.

La seconde partie du sondage confirme la situation résidentielle des répondants et explore leur accès aux services de proximité. Les répondants précisent leur type de logement et les éventuelles difficultés rencontrées pour accéder à des services essentiels comme l'épicerie, la pharmacie, les soins de santé, les services bancaires, le transport en commun et les activités culturelles. Des questions ciblent aussi les raisons derrière ces difficultés — distance, offre limitée, problèmes de mobilité, absence de transport adapté — afin d'identifier les obstacles concrets à la vie quotidienne.

Une troisième section s'intéresse au soutien disponible et au sentiment d'isolement. On y mesure l'accès aux services d'aide à domicile, la fréquence des situations d'isolement social et la disponibilité de proches pour apporter une aide ponctuelle ou régulière. Cette partie met en lumière les réseaux de soutien existants et les besoins non comblés, éléments essentiels pour orienter les interventions communautaires et institutionnelles.

Enfin, le questionnaire aborde la participation sociale et culturelle, en identifiant les types d'activités auxquelles les aînés participent ou aimeraient participer, les facteurs qui motivent ou freinent cette participation, ainsi que les canaux par lesquels ils obtiennent de l'information. Il se conclut par une section ouverte sur les priorités perçues et les suggestions des répondants, permettant de recueillir des pistes d'action concrètes. Dans son ensemble, ce sondage constitue un outil stratégique pour planifier des services et

initiatives adaptés, en tenant compte des réalités actuelles et des besoins anticipés d'une population âgée en croissance et en diversification au Plateau.

Ce sondage repose sur la participation volontaire. Il ne constitue donc pas un échantillon scientifiquement représentatif de l'ensemble de la population âgée du Plateau. Au total, 204 réponses ont été obtenues, dont 186 en français et 18 en anglais. Les réponses en anglais ont toutes été obtenues électroniquement et celles en français l'ont été à partir de 48 formulaires papiers et 138 électroniquement.

Bien que cette approche ne repose pas sur un échantillonnage probabiliste, elle a permis de recueillir l'opinion d'un ensemble de répondants au profil varié, offrant ainsi un aperçu pertinent du poulx des âgés dans le quartier. L'obtention d'un échantillon représentatif au sens strict, combiné à une pondération statistique et à un ajustement pour la non-réponse, aurait nécessité des ressources financières, logistiques et temporelles considérables. Dans le contexte de cette consultation, la méthode adoptée constitue donc un compromis raisonnable pour éclairer les autorités sur la perception et les besoins des âgés du Plateau.

Limites et biais du sondage

Ce sondage, basé sur la participation volontaire, ne peut être considéré comme représentatif de l'ensemble des âgés du Plateau. Il repose sur 204 réponses au total reçus volontairement à partir d'un échantillon opportuniste par opposition à un échantillon probabiliste représentatif. Malgré l'absence de sélection probabiliste, les répondants présentent un profil varié, fournissant un regard pertinent et utile sur les préoccupations ressenties par la population âgée du quartier.

Il aurait été possible, dans l'absolu, de constituer un échantillon plus rigoureux, représentatif et pondéré pour corriger les biais de non-réponse. Cependant, une telle approche aurait nécessité beaucoup plus de temps et des ressources financières et humaines supplémentaires considérables — bien au-delà des capacités du projet actuel. La méthode adoptée, bien que moins formelle, offre néanmoins des indications valables du sentiment et des réalités vécues par les âgés du Plateau, et reste pertinente pour informer les autorités et les intervenants locaux.

Cependant, il faut souligner que les enquêtes à participation volontaire comportent des risques importants de biais de sélection. Comme l'explique Statistique Canada :

« L'échantillonnage à participation volontaire est souvent utilisé pour sélectionner des individus pour des groupes de discussion [...] Cette méthode peut être sujette à d'importants biais de sélection »
(<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/12-001-x/2024001/article/00010-fra.pdf?>)

En outre, le biais de participation (ou de non-réponse) est bien documenté : les participants à ces enquêtes ne sont souvent pas représentatifs, car ils diffèrent systématiquement des non-répondants, ce qui peut fausser les résultats. Enfin, Statistique Canada met en garde contre les limitations des enquêtes en ligne non probabilistes, soulignant le risque d'exclusion des personnes sans accès à internet, ce qui complique les inférences fiables à l'ensemble de la population. (<https://www.statcan.gc.ca/sites/default/files/media/14281-fra.pdf?>)

Il convient toutefois de rappeler que les enquêtes à participation volontaire comportent un risque de biais de sélection (voir encadré). Comme le souligne Statistique Canada, les répondants qui choisissent de participer à un sondage peuvent différer de façon

significative des non-répondants, tant en termes de caractéristiques sociodémographiques que d'opinions ou de besoins exprimés. Par exemple, les personnes plus engagées dans la vie communautaire ou ayant un intérêt marqué pour la thématique de l'étude sont souvent surreprésentées, tandis que les personnes isolées, moins disponibles ou moins à l'aise avec les outils numériques peuvent être sous-représentées. Ce type de biais limite la possibilité de généraliser les résultats à l'ensemble de la population ciblée, mais ne réduit pas leur utilité comme outil d'orientation qualitative et exploratoire pour la planification locale.

5.2 Portrait comparatif entre la population officielle et les répondants au sondage

Cette section présente dans quelle mesure les répondants au sondage se distinguent de la population officielle des aînés du Plateau sur le plan de la représentativité sociodémographique. Le sondage ciblait principalement la population de 45 ans et plus, soit un groupe élargi qui inclut à la fois les aînés actuels et ceux qui le deviendront plus ou moins prochainement. Cette approche est particulièrement pertinente au Plateau, où les 45 ans et plus représentent déjà près de 28 % de la population, même si les 65 ans et plus ne comptent encore que pour 6 %. Comparer l'échantillon aux statistiques officielles comme nous le tentons de la faire ici pour les aînés de 65 ans et plus permet d'évaluer dans quelle mesure les répondants au sondage reflètent les grandes caractéristiques de la population et dans quelle direction regarder afin d'identifier les biais de notre étude.

5.2.1. Répartition par âge

En 2021, la population du Plateau âgée de 45 ans et plus comptait 7 880 personnes, dont 78 % étaient âgées de 45 à 64 ans et 22 % de 65 ans et plus.

Dans notre sondage, la répartition par âge est nettement plus âgée : près de la moitié des répondants (49 %) appartiennent au groupe des 65 ans et plus, tandis que l'autre moitié se situe entre 45 et 64 ans.

On observe donc une surreprésentation marquée des aînés plus âgés dans notre échantillon par rapport à la population générale du Plateau. Ce décalage pourrait s'expliquer en partie par le caractère peu actuel des données officielles, mais cette seule raison ne suffit pas à expliquer une telle différence. L'échantillon reflète ainsi nettement une participation plus élevée des personnes plus âgées à notre sondage; ce qui en contrepartie nous permet de sonder plus efficacement les besoins liés à ce groupe en particulier.

5.2.2. Répartition selon le genre

Les résultats du sondage révèlent une participation majoritairement féminine (73%), phénomène souvent observé dans les consultations communautaires et les sondages sociaux. Cette surreprésentation des femmes contraste légèrement avec la composition démographique officielle du Plateau, où la répartition hommes-femmes demeure relativement équilibrée selon le recensement de 2021. Ce biais de participation n'enlève rien à la validité du portrait qualitatif, mais doit être pris en compte dans l'interprétation des résultats, notamment pour les questions liées à la sécurité, la mobilité et les services de proximité, où les perceptions peuvent différer selon le genre.

5.2.3. Statut d'immigration et diversité culturelle

Il est difficile de tirer des conclusions précises sur la représentativité de notre sondage en matière d'immigration et de minorités visibles. Les données officielles disponibles concernent l'ensemble de la population du Plateau, sans distinction d'âge. Or, il est probable que les personnes immigrantes et issues des minorités visibles soient plus nombreuses parmi les groupes d'âge plus jeunes. Tout de même, les personnes âgées répondants à notre sondage se sont déclarées issues de l'immigration (13 %) ou se sont identifiées à une minorité visible (moins de 10 %) dans des proportions beaucoup plus faibles que la population en général (27 % et 35 % respectivement).

5.2.4. Langues parlées et inclusion linguistique

Sur le plan linguistique, le recensement de 2021 montre que le Plateau est désormais un quartier fortement plurilingue, où le français demeure majoritaire (58,6 % parlé à la maison) mais où les langues non officielles sont parlées par plus de 21 % des résidents à la maison, et l'anglais uniquement par 13 %. Notre échantillon reflète cette diversité linguistique mais dans une moindre mesure alors que près de 76% des répondants ont rapporté le français comme la langue dans laquelle ils étaient le plus à l'aise de communiquer. La version française du questionnaire a aussi suscité la très grande majorité des réponses (186 réponses sur 204). La participation plus limitée des anglophones et allophones, bien qu'attendue, souligne l'importance d'adapter la communication et les activités de consultation pour rejoindre ces communautés. Cela confirme que la question linguistique reste un enjeu transversal du vivre-ensemble au Plateau.

5.2.5. Type de logement ou d'habitation

Enfin, en ce qui concerne le type d'habitation, les répondants au sondage présentent un profil relativement diversifié. Plus de la moitié d'entre eux (52,7 %) résident dans une maison individuelle ou une maison jumelée/en rangée. Une proportion notable (20,7 %) vit dans une résidence pour personnes âgées, tandis que les appartements, qu'ils soient

situés dans des immeubles de moyenne ou de grande taille, ne représentent qu'environ 14 % des réponses.

5.2.6 Situation géographique et familiale

La répartition des répondants sur le territoire du Plateau correspond assez bien à celle des personnes de 45 ans et plus qui y résident selon les données officielles. On peut affirmer d'emblée que, sur le plan géographique, la participation au sondage est relativement bien équilibrée entre les différents sous-secteurs du quartier. On observe toutefois une légère surreprésentation des répondants provenant du Centre-Ouest et une sous-représentation de ceux habitant le Nord et le Nord-Ouest du Plateau.

Même si nous ne disposons pas des données nécessaires pour valider la représentativité du sondage en ce qui concerne la situation familiale, il nous a semblé pertinent d'en présenter un portrait sommaire. Cette information permet en effet de mieux comprendre la réalité des répondants en matière d'arrangements familiaux, un facteur étroitement lié au sentiment d'isolement et, dans certains cas, aux besoins de soutien ou de soins.

Ainsi, une proportion importante des répondants (41 %) vivent en couple, presque autant (39 %) habitent seuls, et environ 20 % partagent leur logement avec d'autres membres de leur famille.

5.2.7. Sommaire sur la représentativité

En somme, les résultats indiquent que les répondants à notre sondage sous-représentent certains groupes d'aînés du quartier, notamment les hommes, les aînés plus jeunes, ainsi que les anglophones et allophones. Il est également possible que les personnes immigrantes et les minorités visibles soient elles aussi sous-représentées parmi les aînés sondés, bien qu'il soit difficile d'en tirer une conclusion ferme à partir des données officielles disponibles.

Cela dit, la valeur d'un sondage ne repose pas uniquement sur sa représentativité statistique. Dans le cas présent, nous avons affaire à un échantillon opportuniste, fondé sur une participation volontaire, et non sur un tirage probabiliste conforme aux méthodes d'échantillonnage scientifique. Des biais de sélection sont donc inévitables et doivent être pris en compte.

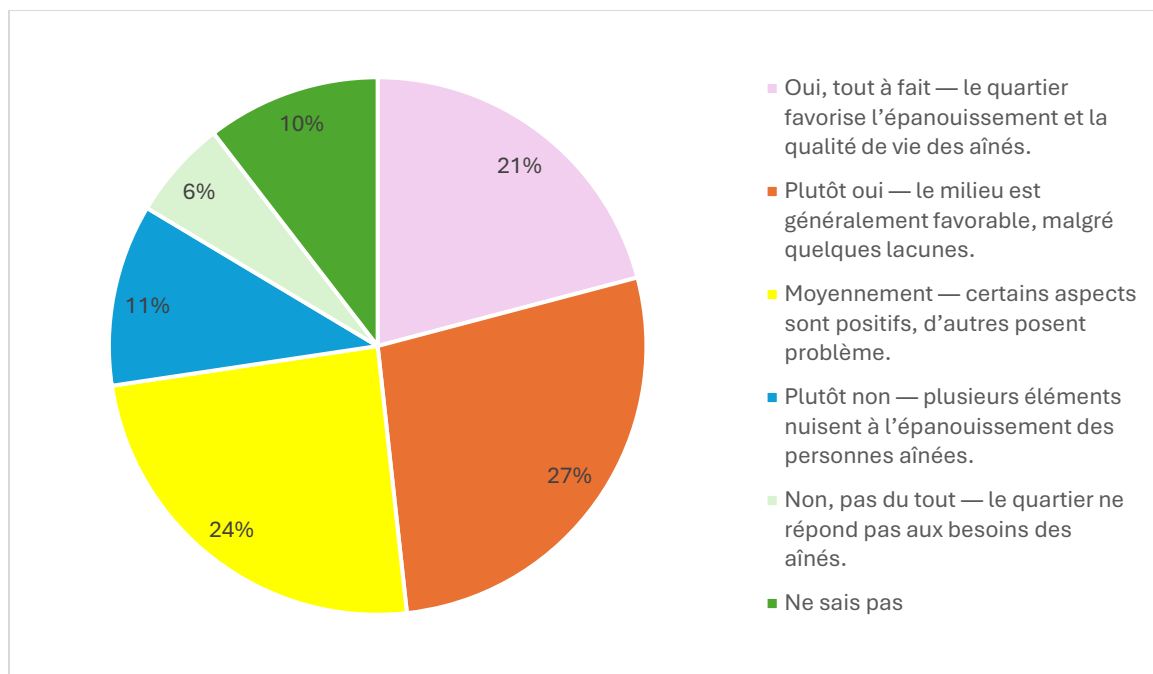
Néanmoins, interprétés avec prudence, les résultats offrent des enseignements riches et pertinents sur les besoins exprimés par les aînés du Plateau, leurs intérêts et sur ce qui les motivent à participer aux activités communautaires.

6. Principaux résultats du sondage par thème

Il est intéressant de présenter d'emblée l'impression générale que les répondants ont exprimée à propos du fait de vivre au Plateau en tant que personne aînée. À la question visant à savoir si le Plateau constitue un milieu favorable à l'épanouissement des personnes aînées, 21 % des participants ont répondu que le quartier favorisait tout à fait la qualité de vie et le bien-être des aînés, tandis que 27 % ont exprimé une opinion également positive, mais avec quelques réserves. Environ 24 % ont formulé une appréciation plus nuancée, soulignant à la fois des aspects positifs et des éléments à améliorer, alors que 17 % se sont dit en désaccord avec l'affirmation selon laquelle le Plateau serait un milieu favorable à l'épanouissement des aînés alors que 10% n'avaient pas d'opinion. (voir figure 4).

Dans l'ensemble, près de 70% des répondants reconnaissent à tout le moins que si le quartier offre un certain potentiel sans que cette constatation soit unanime, il demeure nécessaire d'apporter des aménagements afin de mieux soutenir l'épanouissement et la qualité de vie des personnes aînées au Plateau.

Figure 4 - Le Plateau est-il un milieu favorable à l'épanouissement des aînés en 2025 (201 réponses)?



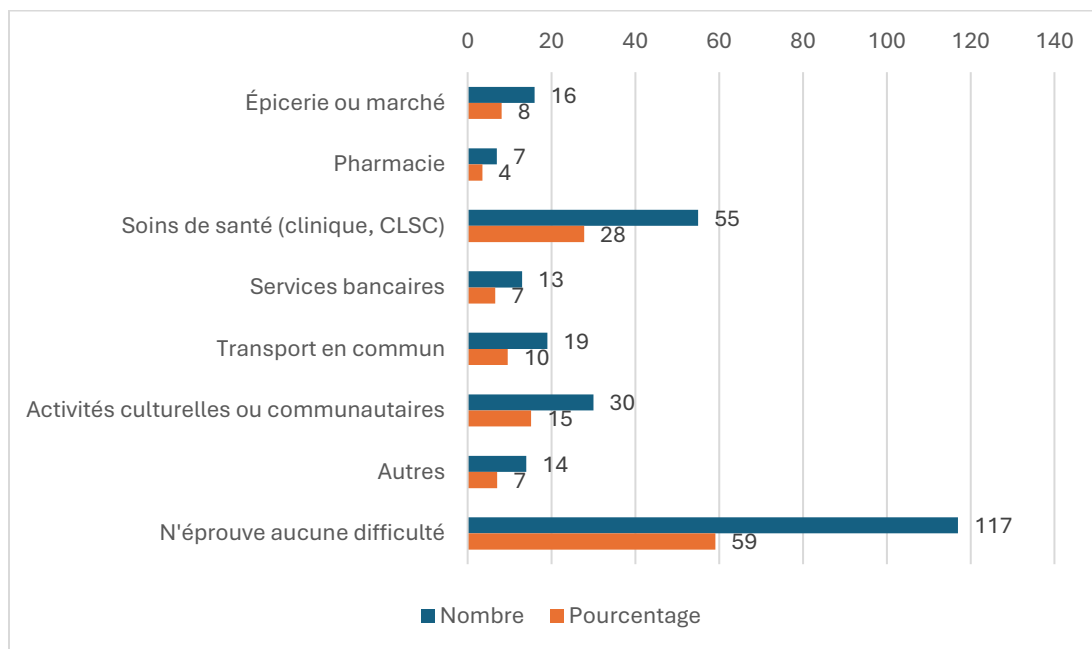
Source : Association des résidents du Plateau. Sondage auprès des aînés, 2025

6.1 Difficultés pour les aînés du Plateau à accéder aux services essentiels

Les résultats du sondage indiquent que l'accès aux soins de santé demeure la principale difficulté rencontrée par les répondants : plus d'un quart (28 %) mentionnent éprouver des problèmes pour obtenir des rendez-vous ou accéder à des services médicaux dans le quartier. Les activités culturelles ou communautaires arrivent au deuxième rang (15 %), ce qui suggère une demande pour davantage d'occasions de participation sociale adaptées aux personnes plus âgées dans le quartier. (voir figure 5).

En revanche, peu de répondants signalent des difficultés pour accéder aux épiceries ou marchés (8 %), aux services bancaires (7 %) ou aux pharmacies (4 %), des services jugés généralement accessibles. Le transport en commun est mentionné par 10 % des répondants, reflétant certaines contraintes liées à la fréquence ou à la couverture des circuits.

Figure 5 - Nombre et pourcentage de répondants éprouvant de la difficulté à accéder à certains services au Plateau (198 réponses), 2025



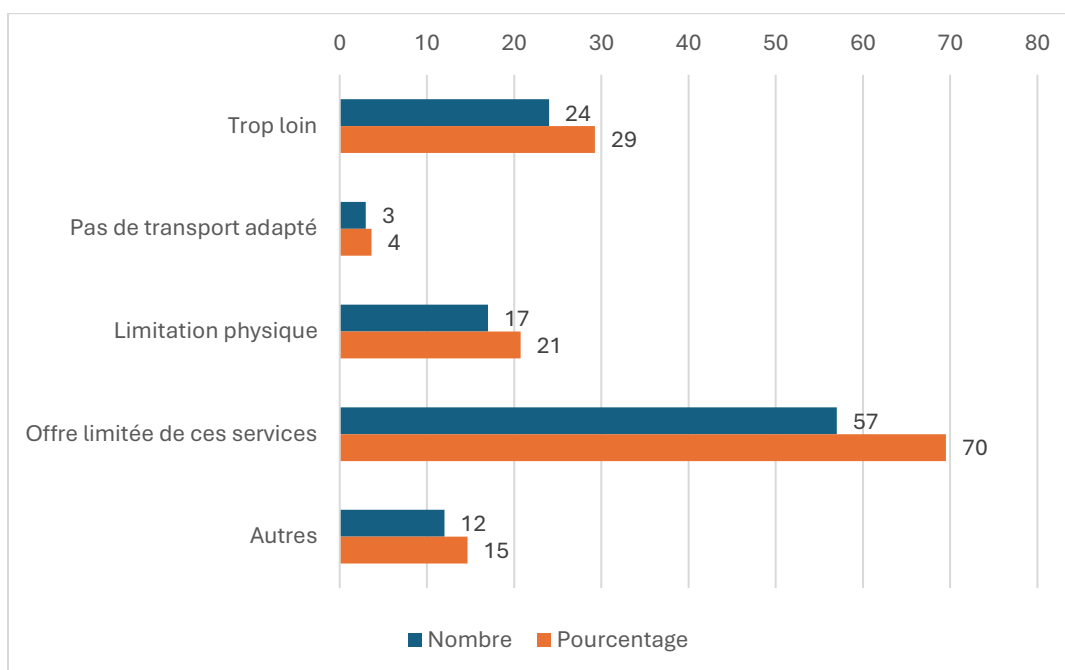
Source : Association des résidents du Plateau. Sondage auprès des aînés, 2025

Fait notable, près de six répondants sur dix (59 %) affirment ne rencontrer aucune difficulté d'accès aux services de proximité, ce qui témoigne d'une appréciation positive du milieu de vie pour une majorité. Néanmoins, la proportion importante de personnes mentionnant des problèmes d'accès aux soins de santé et à la vie communautaire met en lumière des

enjeux clés d'amélioration pour favoriser le bien-être et l'épanouissement des aînés au Plateau.

Les répondants ont mentionné plusieurs raisons pour expliquer les difficultés rencontrées dans l'accès aux services offerts dans la communauté. Ces éléments d'information permettent de mieux comprendre les obstacles actuels et d'identifier des pistes d'amélioration pour la planification et la prestation des services destinés aux personnes aînées. (voir figure 6).

Figure 6 - Nombre et pourcentage des difficultés énoncées par les répondants pour accéder à certains services au Plateau (81 réponses), 2025



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

Parmi les motifs cités, l'offre limitée de certains services ressort de loin comme la principale raison évoquée : 70 % des répondants concernés (sur 81 réponses) estiment que les services disponibles sont insuffisants ou trop peu nombreux pour répondre aux besoins. Ce constat traduit un enjeu d'accessibilité important, davantage lié à la présence et à la capacité des services eux-mêmes, surtout en santé, qu'à la mobilité des individus.

La distance constitue le deuxième facteur le plus souvent mentionné (29 %), suggérant que certains services jugés essentiels sont situés à l'extérieur du quartier ou dans des secteurs difficiles d'accès à pied. Les limitations physiques (21 %) représentent également un frein notable, révélant l'importance de réfléchir davantage aux capacités de mobilité réduite de certains résidents.

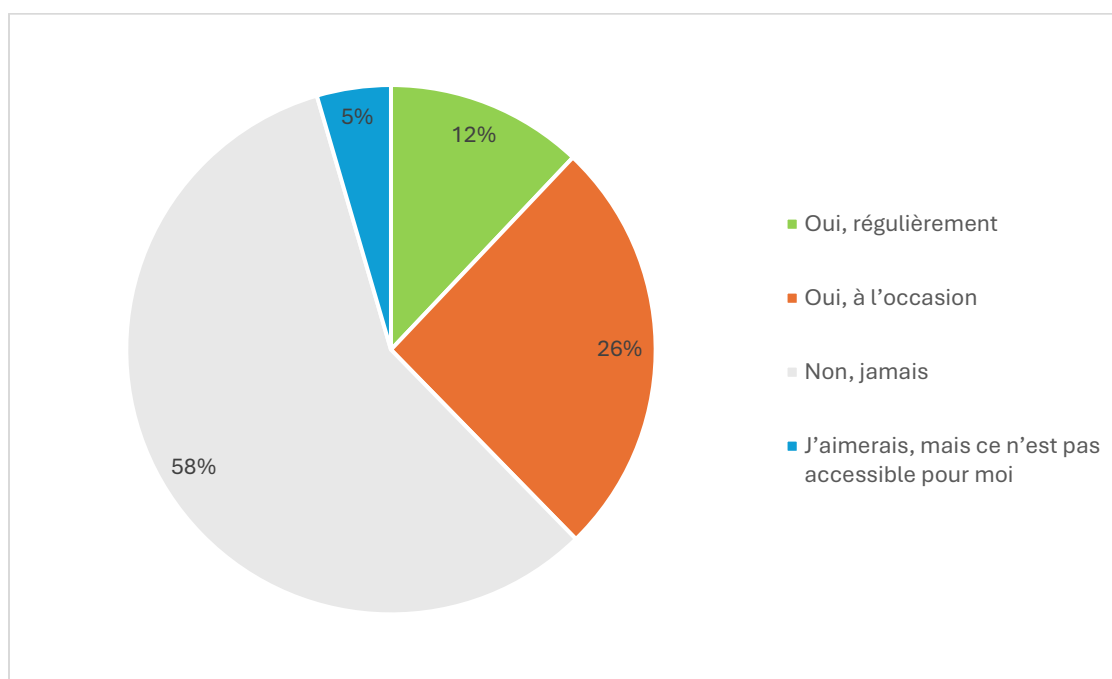
En comparaison, peu de répondants évoquent l'absence de transport adapté (4 %), ce qui pourrait indiquer une méconnaissance du service ou une perception que ce n'est pas la principale cause des difficultés rencontrées. Enfin, 15 % des répondants ont mentionné d'autres raisons, souvent d'ordre personnel ou circonstanciel. D'autres raisons évoquées ayant trait au caractère dangereux des rues et boulevards du Plateau pour les piétons et les cyclistes.

En conclusion il semble d'abord que les difficultés d'accès vécues par les aînés du Plateau relèvent davantage d'un manque d'offre de services et de leur éloignement géographique que de contraintes individuelles.

6.2 Utilisation du transport en commun

Cette section aborde l'utilisation du transport en commun par les personnes sondées. Les résultats montrent que très peu de répondants y ont recours régulièrement. En effet, 58 % déclarent ne jamais utiliser le transport en commun, tandis que 26 % l'emploient seulement qu'à l'occasion. À l'inverse, une minorité de 12 % des répondants affirment l'utiliser de façon régulière.

Figure 7 - Utilisation du transport en commun (199 réponses), 2025



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

Le questionnaire ne comportait pas de question spécifique sur les motifs de non-utilisation, ce qui limite l'interprétation des résultats. Certains commentaires libres

indiquent toutefois que plusieurs répondants préfèrent utiliser leur propre véhicule, ce qui suggère un certain niveau d'autonomie ou un manque d'incitatifs à utiliser les transports collectifs.

Par ailleurs, environ 5 % des répondants mentionnent qu'ils aimeraient utiliser le transport en commun, mais qu'il n'est pas accessible pour eux. Ce constat, bien que marginal, demeure préoccupant puisqu'il reflète des barrières concrètes à la mobilité pour une partie des aînés du Plateau. Il serait souhaitable que des analyses plus approfondies, fondées sur les données des agences de transport et les commentaires recueillis sur le terrain, permettent de mieux cerner les besoins réels et la demande exprimée pour des solutions de transport adaptées et actives au sein de la population aînée du quartier.

6.3 Sentiment d'isolement

Cette section présente certaines données du sondage sur le sentiment d'isolement de la population des aînés et de ceux en devenir. Le sentiment d'isolement constitue un enjeu de santé publique majeur chez les personnes aînées. Il a été démontré que l'isolement est associé à une détérioration de la santé mentale et physique des personnes aînées affectées. Il peut être associé à une perte d'autonomie et à un risque accru de dépression ou de mortalité prématurée (Statistique Canada, 2021⁶). Mesurer sa prévalence au sein d'une population locale permet d'identifier les personnes les plus vulnérables et de mieux orienter les interventions visant à renforcer le soutien social et la participation communautaire. Dans un quartier en croissance comme le Plateau, cette mesure constitue un indicateur essentiel du bien-être des aînés et pourrait aider à prévenir l'exclusion et favoriser l'épanouissement des aînés.

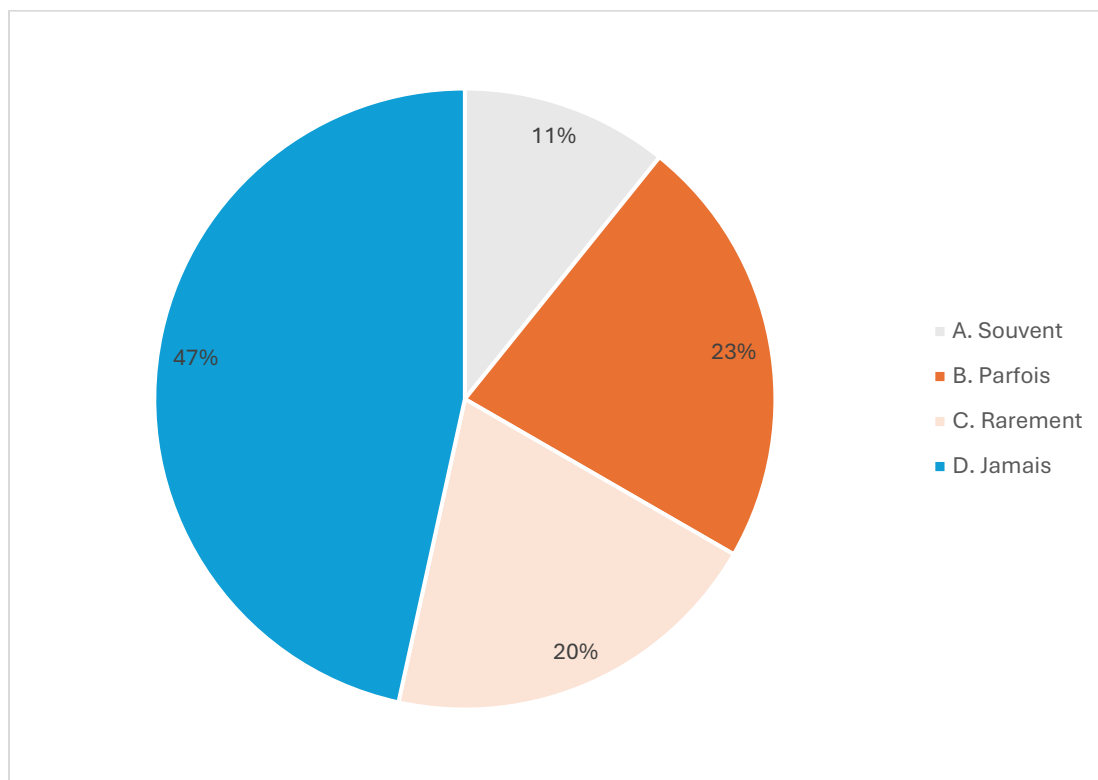
À la question « Vous sentez-vous parfois isolé(e) des autres? », plus d'une personne sur dix (11 %) a répondu se sentir souvent isolée, tandis qu'un autre 23 % a affirmé l'être parfois — et ce, même parmi celles ne vivant pas seules, selon les vérifications effectuées. Au total, un répondant sur trois déclarent donc éprouver un certain degré de sentiment d'isolement, ce qui révèle l'ampleur de ce phénomène parmi les aînés et les personnes de 45 ans et plus du Plateau.

Bien entendu, l'on pourrait s'attendre à ce que le sentiment d'isolement augmente avec l'âge. Or, les résultats par sous-groupes d'âge révèlent des constats pour le moins surprenants. Aucune différence notable n'a été observée entre les adultes d'âge mûr ou aînés en devenir (45 à 64 ans) et les aînés jeunes (65 à 74 ans). Plus étonnant encore, une diminution du sentiment d'isolement a été relevée chez les aînés plus âgés (75 ans et

⁶ **Statistique Canada.** (2021). *Isolement social et solitude chez les Canadiens âgés : un portrait à partir de l'Enquête sociale générale*. Ottawa : Statistique Canada.

plus). Cette tendance, qui va à l'encontre des attentes habituelles, demeure difficile à expliquer. (voir tableau 6).

Figure 8 - Sentiment d'isolement chez les aînées et les aînés en devenir du Plateau (204 réponses), 2025



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

À titre comparatif, une étude de Statistique Canada (2023) présente un portrait inverse : les Canadiens âgés de 85 ans ou plus étaient plus susceptibles de se sentir seuls (23 %) que ceux âgés de 65 à 74 ans (19 %) (*Regard sur la solitude chez les personnes âgées*)⁷. Selon cette même étude, le sentiment d'isolement ne dépend toutefois pas uniquement de l'âge ; il est aussi influencé par d'autres facteurs tels que le statut matrimonial, la situation d'immigration, le revenu, ou encore la présence de limitations fonctionnelles, qui peuvent accentuer la vulnérabilité sociale à tout âge. Il faut toutefois noter qu'une partie importante des aînés âgés de 75 ans et plus ayant répondu au sondage proviennent en grande partie des RPA bien encadrées et possiblement mieux nanties.

⁷ https://www.statcan.gc.ca/o1/en/plus/4881-look-loneliness-among-seniors?utm_source=chatgpt.com

Tableau 6 - Sentiment d'isolement chez les répondants au sondage selon la catégorie d'âge au Plateau (204 réponses), 2025

Fréquence	45-64 ans		65-74 ans		75 ans et plus	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Souvent ou parfois	38	37	16	37	13	23
Jamais ou rarement	65	63	27	63	43	77

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

6.4 L'accès à des services d'aide à domicile

L'un des facteurs pouvant contribuer au sentiment d'isolement chez les personnes âgées est l'absence de soutien de la part des proches en cas de besoin — que ce soit pour préparer des repas, accomplir des démarches administratives, se déplacer ou simplement avoir quelqu'un à qui parler. Dans l'ensemble, les trois quarts des répondants indiquent pouvoir compter sur des proches en cas de besoin. Toutefois, près d'un répondant sur quatre (23 %) déclare ne pas disposer d'un tel réseau de soutien, ce qui représente une proportion non négligeable de personnes potentiellement vulnérables.

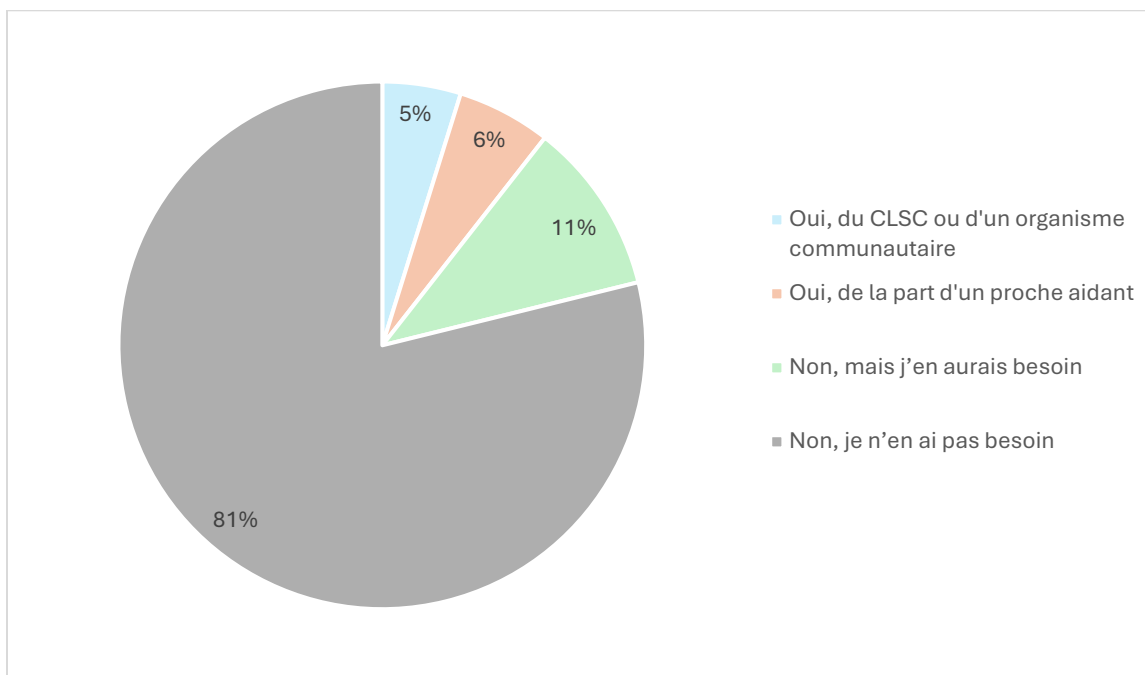
Cette proportion est semblable chez les adultes d'âge mûr ou aînés en devenir (45 à 64 ans), mais elle atteint près d'un tiers chez les aînés plus jeunes (65 à 74 ans), ce qui pourrait traduire une période de transition où les réseaux de soutien se rétrécissent. Toutefois, chez les aînés plus âgés (75 ans et plus), la situation semble légèrement plus favorable, une plus grande part affirmant pouvoir compter sur leurs proches ou leur famille. Néanmoins, près d'un aîné plus âgé sur cinq (19 % des répondants sondés) demeure sans soutien immédiat en cas de besoin, ce qui soulève des préoccupations quant à la disponibilité et à la proximité des réseaux d'entraide au sein du Plateau.⁸

Le portrait demeure tout aussi révélateur lorsqu'on s'intéresse à l'accès aux services d'aide à domicile. La majorité des répondants (81 %) ont indiqué ne pas avoir actuellement besoin de tels services. Un peu plus d'une personne sur dix mentionne toutefois recevoir une forme d'aide, que ce soit par un organisme communautaire, un CLSC ou un proche aidant. Il est important de souligner que 11 % des répondants déclarent ne pas bénéficier

⁸ Il importe de garder à l'esprit que ces résultats fondés sur 202 réponses valides reflètent uniquement les réponses recueillies auprès de notre échantillon et ne peuvent être considérés comme représentatifs de l'ensemble de la population âgée du Plateau. Ils offrent néanmoins un aperçu pertinent de l'ampleur du phénomène observé et permettent de dégager certaines tendances liées à l'âge parmi les répondants.

de soins à domicile malgré en avoir besoin, ce qui met en évidence une demande non comblée dans ce domaine et souligne la pertinence de renforcer l'offre de services à domicile pour les aînés du Plateau.

Figure 9 - Accès à des soins à domicile (202 réponses), 2025



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

Encore une fois, ce portrait évolue avec l'âge. Les adultes d'âge mûr ou aînés en devenir (45 à 64 ans) sont presque unanimes à affirmer ne pas avoir besoin de soins à domicile (93 %). En revanche, les besoins non comblés deviennent plus fréquents chez les aînés jeunes (65 à 74 ans), dont 21 % déclarent avoir besoin de soins sans en recevoir, ainsi que chez les aînés plus âgés (75 ans et plus), où cette proportion atteint 14 %. Ces résultats illustrent clairement que les besoins en soutien à domicile augmentent avec l'âge, et qu'une part non négligeable des aînés du Plateau demeure sans réponse adéquate à ces besoins essentiels.⁹

⁹ Il importe de garder à l'esprit que ces résultats fondés sur des réponses partielles reflètent uniquement les réponses recueillies auprès de notre échantillon et ne peuvent être considérés comme représentatifs de l'ensemble de la population aînée du Plateau. Ils offrent néanmoins un aperçu pertinent de l'ampleur du phénomène observé et permettent de dégager certaines tendances liées à l'âge parmi les répondants.

6.5 Participation à des activités

Une proportion appréciable des répondants, soit 41 % des 199 personnes ayant répondu à cette question, déclarent participer à des activités sociales, culturelles ou communautaires offertes dans le Plateau. Ici encore, l'âge semble influencer la participation : elle atteint 45 % chez les adultes d'âge mûr ou aînés en devenir (45 à 64 ans), puis diminue légèrement à 36 % chez les aînés jeunes (65 à 74 ans) et à 35 % chez les aînés plus âgés (75 ans et plus). Cette tendance suggère que l'engagement communautaire tend à décroître avec l'âge, possiblement en raison de contraintes de santé, de mobilité ou d'intérêt comme on l'a noté dans les réponses aux questions subséquentes et dans les commentaires.

Parmi ceux qui disent participer à des activités offertes sur le Plateau, les commentaires recueillis permettent de constater ce qui suit. Les commentaires des répondants révèlent une participation active et variée à la vie communautaire du Plateau. Les activités les plus citées sont les Mardis musicaux, les spectacles et événements à l'Agora, ainsi que le marché public. Plusieurs participent aussi à des fêtes de quartier, du bénévolat ou des activités physiques et culturelles comme la danse en ligne, le yoga ou les activités en résidence. Quelques répondants soulignent toutefois un manque d'offres adaptées aux 50 ans et plus et le besoin d'espaces de rencontre mieux dédiés à leur groupe d'âge. Dans l'ensemble, le portrait est celui d'une population socialement engagée mais en quête d'activités encore plus inclusives et accessibles.

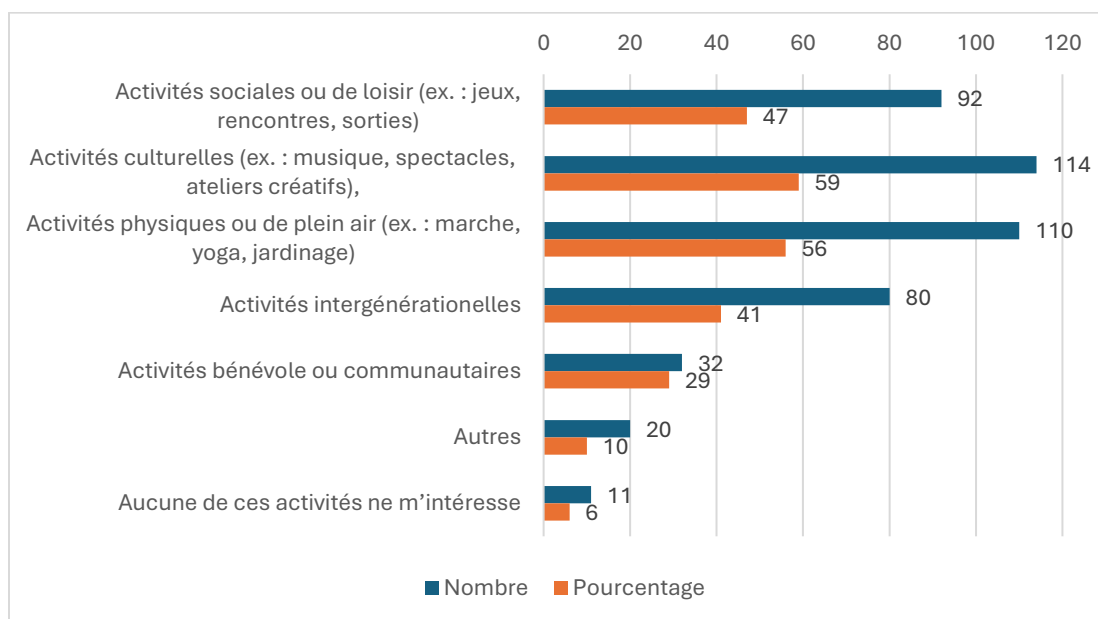
On note ici également des différences selon l'âge. Les commentaires des aînés plus âgés (75 ans et plus) montrent une participation axée sur des activités de proximité offertes en résidence, comme le bingo, le yoga sur chaise, la pétanque, les quilles, le billard, l'aquaforme ou les jeux de cartes, souvent encadrées par des comités de vie. Ce contraste montre une évolution du genre de participation avec l'âge, où les plus âgés privilégient la convivialité et la proximité, tandis que les plus jeunes maintiennent une implication communautaire plus large.

6.6 Les types d'activités que les répondant aimeraient retrouver dans leur quartier?

Les résultats du sondage montrent que les activités culturelles et physiques figurent au cœur des intérêts des répondants. Plus de la moitié d'entre eux mentionnent apprécier les activités culturelles (59 %) — comme les spectacles, la musique ou les ateliers créatifs — et les activités physiques ou de plein air (56 %), telles que la marche, le yoga ou le jardinage. Les activités sociales et de loisir (47 %) ainsi que les activités intergénérationnelles (41 %) occupent également une place importante, confirmant que la

majorité des personnes sondées recherchent à la fois la stimulation culturelle, la forme physique et le contact social.

Figure 10- Types d'activités que les aînés du Plateau aimeraient retrouver dans leur quartier (195 réponses valides), 2025



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

Les activités bénévoles ou communautaires intéressent près de trois répondants sur dix (29 %), ce qui témoigne d'un désir d'engagement et de contribution au milieu de vie, bien que ce type d'activité mobilise souvent des personnes déjà impliquées¹⁰. À l'opposé, une faible proportion (6 %) déclare ne pas être intéressée par ces types d'activités, ce qui suggère un potentiel élevé de participation si l'offre demeure accessible et adaptée.

Enfin, parmi les réponses regroupées sous la catégorie « Autres » (10 %), plusieurs personnes ont exprimé le souhait de disposer d'une piscine publique ou d'un accès facilité à la baignade. Ce souhait revient également dans les commentaires et suggestions en fin de sondage, confirmant qu'il s'agit d'un besoin partagé et récurrent au sein de la population aînée du Plateau.

¹⁰ Dans une certaine mesure, il est fort probable que la participation volontaire à ce sondage soit davantage le fait de personnes déjà engagées dans la vie communautaire. Ce phénomène pourrait donc introduire un biais de participation, en surreprésentant les individus plus actifs socialement et plus enclins à s'impliquer dans des activités collectives.

6.7 Ce qui est important pour les aînés lorsqu'il s'agit de participer à une activité

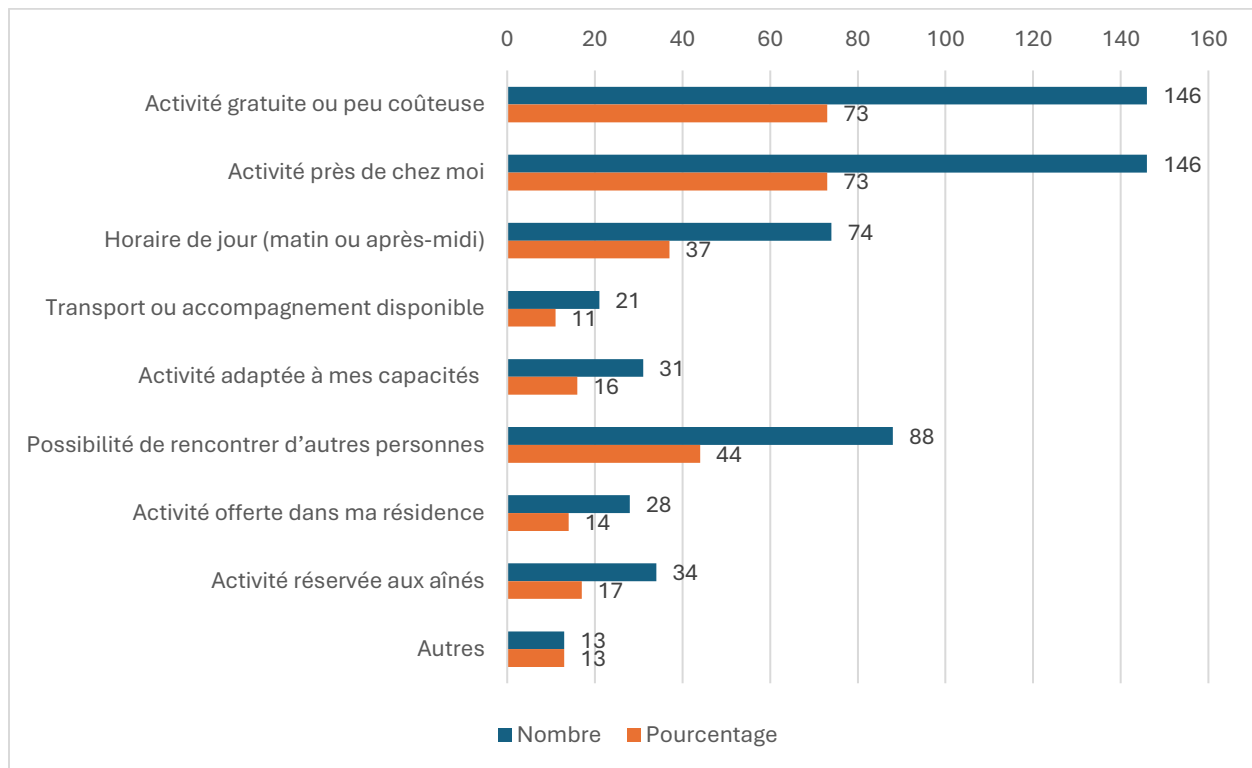
Cette section se penche sur les facteurs les plus déterminants dans le choix d'une activité pour les aînés du Plateau. Les critères de loin les plus importants sont le fait que l'activité soit gratuite ou peu coûteuse (73 %) et proche du domicile (73 %). Ces deux aspects témoignent clairement de l'importance de l'accessibilité économique et géographique comme des conditions essentielles à la participation sociale des aînés. Cela suggère que, à l'évidence que pour favoriser l'engagement, les activités devraient être offertes dans des lieux centraux et accessibles à pied ou par un transport simple, tout en demeurant abordables.

D'autres éléments jouent également un rôle important. Près de la moitié des répondants (44 %) soulignent la possibilité de rencontrer d'autres personnes comme un facteur d'intérêt majeur, ce qui confirme le besoin de socialisation observé ailleurs dans le sondage. L'horaire de jour (37 %) et la présence d'activités adaptées aux capacités physiques (16 %) sont aussi mentionnés, montrant que la disponibilité et la condition physique constituent des considérations importantes, particulièrement pour les aînés plus âgés.

Enfin, une proportion plus restreinte (13 %) a formulé des réponses regroupées dans la catégorie « Autres », parmi lesquelles plusieurs commentaires évoquent les barrières linguistiques comme obstacle à la participation. Ce constat souligne la nécessité de tenir compte de la diversité linguistique du Plateau — un quartier où cohabitent francophones, anglophones et allophones — afin que les activités communautaires soient réellement inclusives et accessibles à tous.

Chez les aînés de 75 ans et plus, les commentaires montrent clairement que la gratuité et la proximité demeurent des critères essentiels. L'horaire de jour (matin ou après-midi) et la possibilité de rencontrer d'autres personnes figurent aussi parmi les éléments importants. Enfin, le fait qu'une activité soit offerte directement dans leur résidence apparaît comme un facteur déterminant de participation.

Figure 11 - Importance des critères pour participer aux activités offertes aux aînés du Plateau (198 réponses valides), 2025



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

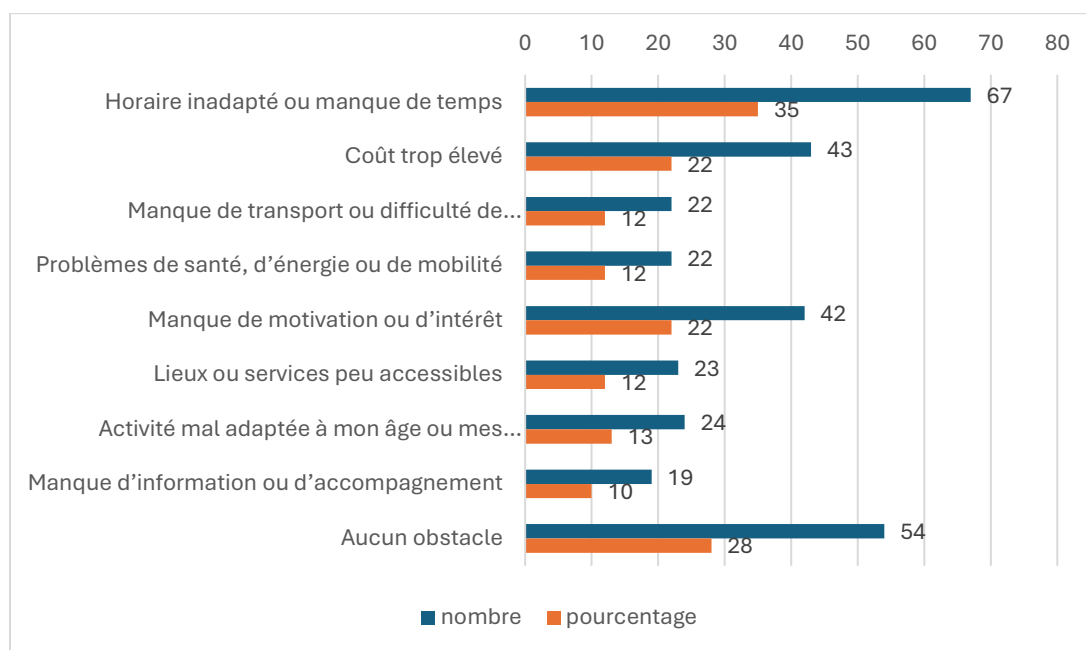
6.8 Obstacles qui empêchent les aînés à participer à une activité ou d'obtenir un service offert dans la communauté

Les données présentées à la figure 12, indiquent clairement que les contraintes de temps et d'organisation représentent les principaux obstacles à la participation des répondants. En effet, 35 % des personnes âgées de 45 ans et plus mentionnent un horaire inadapté ou un manque de temps, ce qui peut refléter la réalité de personnes encore actives professionnellement ou engagées dans d'autres responsabilités. Les coûts trop élevés (22 %) et le manque de motivation ou d'intérêt (22 %) apparaissent également comme des freins majeurs, suggérant que la participation dépend à la fois de la situation financière et de l'intérêt des personnes ou de la pertinence des activités proposées.

D'autres obstacles, bien que moins fréquents, demeurent significatifs. Environ 12 à 13 % des répondants évoquent des problèmes de santé, de mobilité ou encore des activités mal adaptées à leur âge ou à leurs capacités physiques, tandis que 10 % mentionnent un

manque d'information ou d'accompagnement. À l'inverse, plus d'un quart des répondants (28 %) affirment ne rencontrer aucun obstacle, ce qui montre qu'une part importante de la population demeure disposée à participer activement, à condition que les activités soient accessibles, abordables et adaptées à leurs réalités quotidiennes.

Figure 12 - Obstacles énoncés à la participation aux activités et à l'obtention de services chez les aînés du Plateau, (192 réponses valides), 2025



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

Encore une fois, la prévalence de ces obstacles est perçue quelque peu différemment pour les aînés plus âgés. Chez les aînés plus âgés de 75 ans et plus, les obstacles à la participation aux activités ou à l'obtention de services diffèrent sensiblement de ceux observés chez l'ensemble des répondants de 45 ans et plus. Alors que les plus jeunes évoquent davantage des contraintes de temps (35 %) ou de coût (22 %), les aînés plus âgés citent beaucoup plus souvent des problèmes de santé, d'énergie ou de mobilité, mentionnés par près de la moitié des répondants (environ 45 à 50 %). Ces limitations physiques s'accompagnent souvent d'un manque de transport ou de difficulté de déplacement, relevé par près d'un tiers des participants (30 %), ainsi que d'un sentiment de désintérêt ou de baisse de motivation, évoqué par environ un répondant sur quatre (25 %).

Les coûts trop élevés demeurent toutefois un obstacle important pour les aînés plus âgés, touchant environ 20 à 25 % des répondants, tout comme la mauvaise adaptation des activités à leur âge ou à leurs capacités, signalée par une proportion similaire. À l'inverse,

très peu d'aînés plus âgés mentionnent un horaire inadapté comme obstacle, ce qui les distingue des adultes plus jeunes encore actifs professionnellement. Globalement, le portrait des 75 ans et plus met en lumière des obstacles davantage liés à la mobilité, la santé et l'adaptation des services, plutôt qu'à la disponibilité ou au coût du temps.

6.9 Comment les aînés obtiennent-ils habituellement de l'information sur les activités ou services dans votre communauté

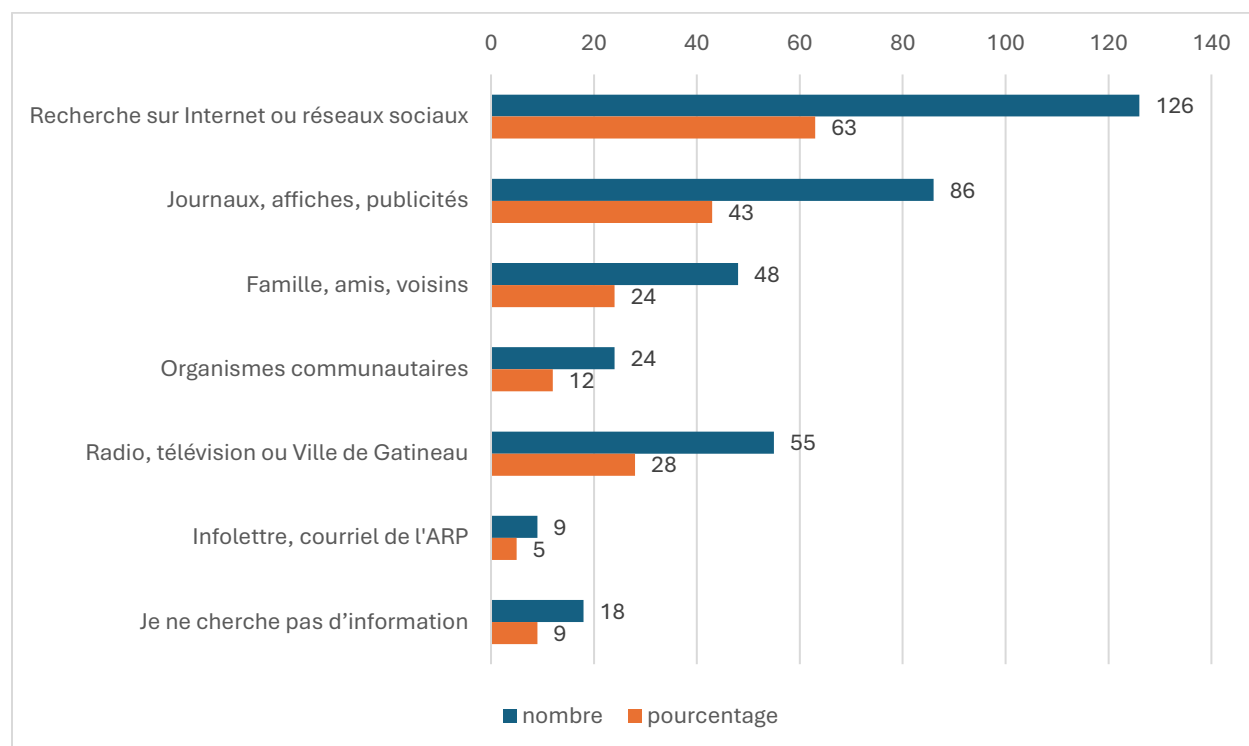
Les résultats du sondage montrent que les outils numériques occupent une place prédominante dans la recherche d'information chez les aînés. En effet, près des deux tiers (63 %) déclarent s'informer principalement par Internet ou sur les réseaux sociaux, confirmant l'importance des plateformes numériques même chez les personnes aînées. Les journaux locaux, affiches et publicités demeurent aussi une source importante pour 43 % des participants, ce qui témoigne d'un attachement à l'information de proximité et à des canaux plus traditionnels, particulièrement utiles pour les personnes moins à l'aise avec l'ordinateur. (voir figure 13).

D'autres modes d'information sont aussi utilisés. Un quart des répondants (24 %) mentionnent la famille, les amis ou les voisins, soulignant le rôle des réseaux sociaux dans la circulation de l'information locale. La radio, la télévision et les communications de la Ville de Gatineau rejoignent 28 % des personnes sondées. Bien que l'infolettre de l'ARP figure implicitement dans la catégorie de la recherche sur internet et des réseaux sociaux, plusieurs (5 %) ont cru bon souligner qu'ils consultaient ce media¹¹. Enfin, 9 % des répondants indiquent ne pas chercher d'information, une donnée qui peut refléter à la fois un désintérêt ou une difficulté d'accès aux canaux d'information existants.

Chez les aînés de 75 ans et plus, la recherche d'information se distingue nettement par une préférence marquée pour les sources plus traditionnelles, plutôt que numériques. Les journaux, affiches et publicités locales sont fréquemment mentionnés, tout comme la radio, la télévision et les communications de la Ville de Gatineau, qui semblent constituer des sources de confiance. Plusieurs répondants de ce groupe mentionnent également ne pas chercher d'information du tout, ce qui pourrait refléter un désintérêt, ou une difficulté d'accès aux moyens de communication numériques.

¹¹ L'infolettre fait partie de la catégorie des informations disponibles sur internet et sur les réseaux sociaux.

Figure 13 - Comment les aînés obtiennent habituellement de l'information sur les activités ou services dans la communauté, (199 réponses valides), 2025



Note : La catégorie « Infolettre, courriel de l'ARP » ne faisait pas partie des catégories de réponses. Les données s'y rapportant proviennent de la compilation de leur mention dans les commentaires.

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

Quand on regarde du côté des obstacles à trouver de l'information sur les activités on note chez les aînés plus âgés (75 ans et plus) plusieurs constats intéressants. Outre le fait que la plupart des aînés plus âgés n'éprouve aucun obstacle à trouver de l'information (60 %), un certain nombre (20 %) mentionne ne pas savoir où chercher l'information, ou disent ressentir de la gêne à poser des questions (17 %).

6.10 Les priorités énoncées et commentaires formulés

On a jugé pertinent de demander aux répondants en fin de sondage de nommer, selon eux, les trois besoins les plus importants des aînés du Plateau. Cette question a suscité une panoplie de réponses variées et éclairantes. Sur 137 réponses valides recueillies auprès des personnes de 45 ans et plus, plusieurs grandes priorités ressortent nettement. La plus fréquemment citée concerne le transport et la mobilité sécuritaire, mentionnée par près de la moitié des répondants (environ 45 %). Les personnes âgées insistent sur la nécessité d'un transport en commun plus fréquent, abordable et accessible, d'un meilleur entretien des trottoirs, et de mesures de sécurité pour les piétons et cyclistes (éclairage, bancs de

repos, feux adaptés, pistes cyclables sécurisées). Ces enjeux traduisent un besoin fondamental de déplacements sécuritaires et autonomes, essentiels au maintien de la participation sociale.

En deuxième lieu, environ un répondant sur trois met de l'avant la question du logement abordable et adapté, incluant des milieux de vie de proximité et des services de soutien à domicile. La santé et l'accès aux services médicaux figurent également parmi les priorités, souvent associées à des demandes de cliniques locales, de services de soutien ponctuels et d'activités physiques adaptées pour préserver l'autonomie.

Enfin, environ un quart des répondants (25 %) insistent sur la lutte à l'isolement et la création de liens sociaux, par le biais d'activités communautaires, intergénérationnelles et culturelles, de clubs sociaux ou encore de cafés-rencontres. Plusieurs évoquent aussi la sécurité dans les quartiers, la valorisation des aînés et la disponibilité d'espaces de rencontre conviviaux.

Chez les aînés de 75 ans et plus, les priorités exprimées diffèrent sensiblement de celles des groupes plus jeunes. Leurs réponses mettent d'abord en évidence des besoins très concrets liés au quotidien, notamment l'aide à domicile (ménage, repas, entretien extérieur, transport accompagné) et la sécurité dans leur environnement immédiat, cités par près de la moitié des répondants (environ 45 %). Le logement abordable et adapté à la perte d'autonomie revient aussi fréquemment, de même que l'importance d'avoir accès à des services de santé de proximité, tels que le CLSC, et à des soins de soutien régulier.

Plusieurs soulignent également le besoin d'espaces de socialisation et d'activités culturelles accessibles — cafés, centres communautaires, spectacles en français, activités de loisirs ou de plein air adaptées — pour briser l'isolement et maintenir un lien social actif. En somme, les plus âgés privilégient des mesures de soutien concret, de proximité et de sécurité, alors que les plus jeunes évoquent davantage la diversité des activités et la participation sociale.

En plus de s'exprimer sur les priorités pour les aînés, 75 répondants âgés de 45 ans et plus ont laissé des commentaires additionnels à la fin du sondage dans l'espace réservé à cet effet. Ces commentaires et suggestions laissés en fin de sondage témoignent d'un fort attachement au quartier du Plateau, mais aussi de la volonté d'améliorer la qualité de vie des aînés. Plusieurs participants soulignent le manque d'infrastructures adaptées, notamment l'absence persistante de piscine publique, la rareté d'espaces de rencontre et de centres communautaires accessibles, ainsi que la faible offre d'activités culturelles, physiques et intergénérationnelles à proximité. Le logement abordable, le transport actif et collectif ainsi que la sécurité piétonnière (trottoirs mal entretenus, passages dangereux)

encore une fois, reviennent également comme priorités récurrentes. L'absence persistante d'équipements publics comme une piscine extérieure ou intérieure, pourtant réclamée « depuis 2017 », est perçue comme un manque d'engagement politique, d'autant que plusieurs piscines privées ont été construites entre-temps.

Les répondants ont suggéré l'ajout d'activités locales, abordables et inclusives : clubs de marche, cours de tai chi, cafés-rencontres, musique ou ateliers culturels. Certains ont même proposé de créer des liens entre les jeunes et aînés (entraide, services de voisinage, mentorat), tandis que d'autres déplorent que le Plateau soit devenu un quartier « axé sur les jeunes », peu adapté au vieillissement.

Il importe de souligner en conclusion que peu de répondants ont choisi de remplir la version anglaise du questionnaire : seulement 18 réponses ont été obtenues sur 204 au total. Comme il a été difficile de recueillir des réponses auprès de la communauté anglophone et allophone s'exprimant principalement en anglais, nous avons jugé pertinent d'inclure ici un commentaire récurrent exprimé par cette communauté. Il va de soi que la barrière linguistique représente un enjeu important pour cette communauté. Près du quart de ces répondants (22%) ont indiqué que l'un des principaux obstacles à leur participation à un plus grand nombre d'activités était d'ordre linguistique. Mis à part cette particularité, les commentaires recueillis dans les questionnaires remplis en anglais sont comparables à ceux des répondants francophones.

Enfin, dans l'ensemble, les répondants ont exprimé une grande appréciation envers les organisateurs du sondage et l'Association des résidents du Plateau, tout en formulant le souhait que les résultats recueillis se traduisent par des actions concrètes visant à faire du Plateau un milieu de vie plus sécuritaire, dynamique et inclusif pour les personnes de tous âges.

7. Conclusion

On pourrait dire que le Plateau est aujourd’hui devenu une véritable ville dans la ville. Entre 2016 et 2021, sa population est passée de 21 000 à 28 000 habitants, soit une croissance démographique impressionnante de plus de 28 %. Cette croissance est largement supérieure à celle observée à Gatineau (5,0 %) et dans l’Outaouais (5,6 %), une ville et une région pourtant déjà en expansion. À titre comparatif, cette croissance fût de 4,2 % dans l’ensemble du Québec.

La part du Plateau dans la population totale de Gatineau est ainsi passée de 7,8 % à 9,9 % en seulement cinq ans. Si cette tendance se maintient, la population du quartier pourrait certainement dépasser 30 000 habitants voire approcher ou dépasser les 35 000 habitants d’ici le prochain recensement de 2026.

Cette projection sans fondement scientifique est appuyée par plusieurs observations, notamment le rythme soutenu de la construction résidentielle depuis 2021, et celle d’unités de logement pour personnes âgées, particulièrement marqué au cours des dernières années et toujours en pleine effervescence au Plateau. On a noté aussi que les aînés représentaient au dernier recensement une proportion plus faible de la population qu’ailleurs à Gatineau, toutefois la croissance des 65 ans et plus entre les deux recensements (54,5 %) indiquent que la situation est en train de changer rapidement.

Les préoccupations exprimées par les aînés du Plateau ne devraient pas être très différentes de celles exprimées par les aînés vivant ailleurs en Outaouais. Toutefois, à la lumière du sondage et des consultations ad lib menées en cours d’étude indiquent que celles-ci reflètent particulièrement bien les défis et les inquiétudes propres à un quartier en pleine transformation, marqué par une croissance rapide et des changements constants dans son environnement urbain.

Les réponses recueillies au sondage donnent un portrait clair des principaux enjeux touchant les aînés du Plateau. Les besoins les plus fréquemment exprimés concernent l’accès à des soins de santé de proximité, des logements abordables et adaptés, et des services de soutien à domicile permettant de maintenir l’autonomie. Les répondants ont également insisté sur l’importance d’un transport en commun plus fiable et mieux connecté aux pôles de services, d’une meilleure sécurité piétonne, ainsi que sur la création d’espaces publics sécuritaires, verts et ombragés où il fait bon se rencontrer et se détendre. Plusieurs ont souligné que les infrastructures actuelles sont souvent mal adaptées aux besoins des aînés, insuffisantes ou conçues avant tout pour les jeunes familles.

Sur le plan social et communautaire, les commentaires révèlent un fort désir de rompre l'isolement et de favoriser la participation sociale, par des activités culturelles, sociales et physiques accessibles et inclusives. Ces activités devraient mieux tenir compte de la diversité linguistique et culturelle du quartier, afin que l'ensemble des résidents — francophones, anglophones et allophones — puissent participer pleinement à la vie communautaire. On suggère également la création de salles multifonctionnelles ou d'espaces culturels à faible coût, de cafés de quartier et d'activités intergénérationnelles favorisant la solidarité et le sentiment d'appartenance. Enfin, plusieurs répondants mentionnent des besoins d'amélioration de l'accessibilité physique — rampes d'accès, déambulateurs disponibles dans les commerces, trottoirs sécurisés et feux de circulation adaptés — pour assurer une mobilité plus sûre et plus inclusive.

Les actions à envisager pourraient se décliner en deux grandes catégories. La première regroupant des projets d'envergure, tels que la création d'un CLSC ou d'une clinique de proximité, la construction d'une piscine ou l'amélioration du transport collectif et actif, qui relèvent principalement des autorités provinciales, régionales ou municipales. La seconde catégorie engloberait les initiatives locales et communautaires, où l'ARP et ses partenaires peuvent agir directement, avec souplesse et efficacité, pour renforcer le tissu social, soutenir la participation citoyenne et développer des activités locales. Bien que les grands projets dépassent le mandat des organismes communautaires, ces derniers peuvent jouer un rôle clé dans leur promotion, la mobilisation des citoyens et la préparation de dossiers concertés susceptibles d'influencer les décideurs publics. Ces initiatives, qu'elles soient locales ou d'envergure, visent ultimement à rendre le Plateau plus accessible, inclusif et sécuritaire pour tous, tout en améliorant durablement la qualité de vie de ses aînés et aussi celle des résidents de tous âges.

Un suivi périodique des besoins et des actions entreprises apparaît essentiel pour mesurer les progrès réalisés et vérifier dans quelle mesure les autorités municipales et leurs partenaires répondent aux enjeux soulevés par les aînés du Plateau. Dans un quartier en forte croissance démographique, où les besoins et l'offre de services évoluent rapidement, ce suivi permettrait d'ajuster les priorités, de maintenir la mobilisation et d'assurer la continuité des efforts. À plus long terme, une telle démarche gagnerait à être élargie à d'autres groupes de la population — jeunes, familles et communautés culturelles — afin de garantir un développement du Plateau à la fois harmonieux, et inclusif.

Bibliographie ¹²

Section - Problématique

1. Statistique Canada. (2021). *Profil du recensement – Quartier Du Plateau, Gatineau*.

Disponible : <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement>

2. Wikipédia. *Le Plateau (Gatineau)*.

Disponible : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Le_Plateau_\(Gatineau\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Le_Plateau_(Gatineau))

3. Agora - Le Plateau. *Site officiel du projet résidentiel et commercial*.

Disponible : <https://residentiel.agora-plateau.com/>

4. Ducharme, T. (2023). *Is This the Suburbs? First Impressions of Gatineau's Agora Development*. Beyond the Automobile.

Disponible : <https://beyondtheautomobile.com/2023/06/05/is-this-the-suburbs-first-impressions-of-gatineaus-agora-development>

5. Ville de Gatineau. *Profil du secteur – Plateau*.

Disponible :

https://www.gatineau.ca/portail/default.aspx?p=guichet_municipal/amenagement_urbanisme

6. Ministère des Transports du Québec. *Projets d'infrastructure – Outaouais*.

Disponible : <https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/projets-infrastructure/outaouais>

7. Le Droit. (2022). *Embouteillages dans le Plateau : un quartier sous pression*.

Disponible : <https://www.ledroit.com/> (recherche par mot-clé « Plateau Gatineau embouteillages »)

8. Société de transport de l'Outaouais (STO). *Rapibus*.

Disponible : <https://www.sto.ca/index.php?id=rapibus&L=fr>

9. Ville de Gatineau / STO. *Projet de tramway Gatineau–Ottawa*.

Disponible : <https://tramwaygatineauottawa.ca>

10. Observatoire du développement de l'Outaouais. *Portraits de quartiers et profils sociodémographiques*.

Disponible : <https://odoutaouais.ca>

¹² D'autres sources apparaissent à même le texte.

Section - Définition des aînés

1. Statistique Canada. (2022). *Portrait démographique du Canada selon le recensement de 2021 : Âge et sexe.*

Disponible : <https://www12.statcan.gc.ca>

2. Gouvernement du Canada. (2024). *Pension de la Sécurité de la vieillesse (SV).*

Disponible : <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/securitevieillesse.html>

3. Gouvernement du Québec – RAMQ. (2023). *Régime public d'assurance médicaments – Aînés de 65 ans et plus.*

Disponible : <https://www.ramq.gouv.qc.ca>

4. Statistique Canada. (2021). *Tableaux de données : Population selon l'âge et le sexe.*

Disponible : <https://www150.statcan.gc.ca>

5. Fédération de l'Âge d'Or du Québec (FADOQ). (2024). *Mission et services.*

Disponible : <https://www.fadoq.ca>

6. Organisation mondiale de la santé (OMS). (2002). *Active Ageing: A Policy Framework.*

Disponible : <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NPH-02.8>

7. Gouvernement du Québec. (2022). *Plan d'action gouvernemental pour les personnes âgées 2018-2023 – Un Québec pour tous les âges.*

Disponible : <https://www.quebec.ca>

8. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2020). *Vieillir en santé au Québec : Cadres d'analyse et indicateurs.*

Disponible : <https://www.inspq.qc.ca>

Bibliographie – Portrait statistique des aînés du Plateau

1. Statistique Canada. (2022). *Recensement de la population de 2021 – Profils de collectivités, tableaux personnalisés et géographies de diffusion.*

Disponible : <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement>

2. Observatoire du développement de l'Outaouais (ODO). (2023). *Portraits de quartiers – Données sociodémographiques par secteurs de Gatineau.*

Disponible : <https://odoutaouais.ca>

3. Statistique Canada. (2021). *Dictionnaire du recensement – Concepts, géographies et méthodes.*

Disponible : <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/ref/dict/index-fra.cfm>

4. Gouvernement du Canada. (2022). *Guide de l'utilisateur pour les produits de données du recensement de 2021.*

Disponible : <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/ref/guides/>

5. Ville de Gatineau. (2023). *Découpages territoriaux et données géographiques – Référentiels municipaux.*

Disponible : <https://www.gatineau.ca>

6. SCHL https://www.cmhc-schl.gc.ca/professionnels/marche-du-logement-donnees-et-recherche/marches-de-lhabitation/rapports-sur-le-marche-locatif?selected=gatineauDiv&utm_source=chatgpt.com

Annexe A

Taux de croissance de la population sur le Plateau et dans ses sous-secteurs, comparaisons avec la province, la région et Gatineau de 2016 à 2021

Groupes d'âge	Québec	Outaouais	Gatineau	Nord-Ouest	Nord	Centre-est	Centre-Ouest	Sud-Est	Plateau
0 à 14 ans	4.3	4.7	4.0	80.9	19.5	-11.8	6.4	4.8	19.7
15 à 64 ans	0.4	2.2	1.9	111.5	11.8	4.5	21.7	16.9	30.1
65 ans et plus	17.9	21.6	21.2	74.0	59.9	51.1	62.7	17.3	54.5
Total	4.2	5.6	5.0	100.9	17.0	3.1	19.4	14.7	28.8
45 à 64	-2.4	-0.1	-0.7	129.9	7.5	25.2	44.4	43.8	38.9
45 et plus	5.5	7.4	6.7	116.0	18.2	29.5	48.0	36.2	42.2

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

Annexe B – Questionnaire

Sondage

Besoins des aînés du Plateau



Avis important aux participants

Ce questionnaire a pour but de mieux comprendre les besoins des personnes âgées du Plateau (Gatineau), afin d'améliorer les services, le soutien et l'inclusion des aînés dans le quartier.

- **Votre participation est volontaire.**
- **Vous pouvez arrêter à tout moment.**
- **Toutes vos réponses sont anonymes et resteront confidentielles.**
- **Aucune information permettant de vous identifier ne sera recueillie.**
- **Les résultats serviront uniquement à des fins de recherche communautaire.**

En remplissant ce questionnaire, vous **acceptez de participer** à cette étude.

Pour toute question sur ce projet, vous pouvez contacter l'Association des résidents du Plateau via courriel à arp2000@gmail.com ou en consultant le site web de l'Association à <https://residentsduplateau.com/contactez-nous/> .

Sondage

Besoins des aînés du Plateau

Ce questionnaire vise à mieux comprendre les besoins des personnes aînées du quartier du Plateau, à Gatineau, afin d'améliorer les services de proximité, le soutien social et l'inclusion dans le quartier.

Durée : environ 15 minutes

Vos réponses demeureront confidentielles et anonymes.

1. Votre Profil

1.1 Quel est votre âge?

- ☐ 0-44 ans
- ☐ 45 à 54 ans
- ☐ 55 à 64 ans
- ☐ 65 à 74 ans
- ☐ 75 à 84 ans
- ☐ 85 ans et plus

1.2 À quel genre vous identifiez-vous?

- ☐ Femme
- ☐ Homme
- ☐ Autre / Je préfère ne pas répondre

1.3 En vous référant au plan ci-dessous, dans quel secteur du Plateau habitez-vous?



- ☐ **A** - Plateau Nord-ouest
- ☐ **B** - Plateau Centre-ouest
- ☐ **C** - Plateau Centre-est
- ☐ **D** - Plateau Nord
- ☐ **E** - Plateau Sud-est
- ☐ Ailleurs à Gatineau
- ☐ Ne sais pas

1.5 Avec qui vivez-vous présentement?

- ☐ Seul(e)
- ☐ Avec mon/ma conjoint(e)
- ☐ Avec un ou d'autre(s) membre de ma famille
- ☐ Avec des amis ou des connaissances
- ☐ Autre : _____

1.6 Êtes-vous né(e) au Canada?

- ☐ Oui
- ☐ Non

1.8 Dans quelle langue êtes-vous le plus à l'aise pour communiquer?

- ☐ Français
- ☐ Anglais
- ☐ Français et anglais indifféremment
- ☐ Autre langue ou autres combinaisons de langues

1.9 À quel groupe ou à quels groupes vous identifiez-vous ?

(Veuillez cocher toutes les réponses qui s'appliquent.)

- ☐ Autochtone (Premières Nations, Métis ou Inuit)
- ☐ Blanc / Européen
- ☐ Noir / Afrodescendant
- ☐ Arabe / Moyen-Orientale
- ☐ Latino-Américain / Hispano-Américain
- ☐ Sud-Asiatique (ex. : Indien, Pakistanais, Sri-Lankais)
- ☐ Est-Asiatique (ex. : Chinois, Japonais, Coréen)
- ☐ Asiatique du Sud-Est (ex. : Vietnamien, Philippin, Thaïlandais)
- ☐ Je préfère ne pas répondre
- ☐ Autre (veuillez préciser) : _____

2. Votre logement et les services de proximité

2.2 Dans quel type de logement habitez-vous?

- ☐ Maison individuelle (détachée)
- ☐ Maison jumelée ou en rangée (maison de ville)
- ☐ Logement dans une résidence pour aînés (RPA) ou ressource intermédiaire
- ☐ Appartement dans un immeuble de moins de 3 étages
- ☐ Appartement dans un immeuble de 3 étages ou plus
- ☐ Logement dans une maison transformée (ex. : sous-sol, duplex triplex)
- ☐ Chambre ou logement en colocation (ex. : chambre chez un proche ou dans une résidence privée)
- ☐ Habitation à loyer modique (HLM, logement social)
- ☐ Coopérative d'habitation ou OSBL d'habitation
- ☐ Autre (veuillez préciser) : _____

2.4 Avez-vous de la difficulté à accéder aux services suivants dans votre quartier?

- ☐ Épicerie ou marché
- ☐ Pharmacie
- ☐ Soins de santé (clinique, CLSC)
- ☐ Services bancaires
- ☐ Transport en commun
- ☐ Activités culturelles ou communautaires
- ☐ Je n'éprouve aucune difficulté à accéder à ces services
- ☐ Autre : _____

2.5 Si vous avez répondu éprouver des difficultés à accéder à certains des services à la question précédente, dites-nous pourquoi :

(Veuillez cocher toutes les réponses qui s'appliquent.)

- ☐ Je n'éprouve aucun problème à accéder à ces services
- ☐ Trop loin
- ☐ Pas de transport adapté
- ☐ Limitation physique
- ☐ Offre limitée de ces services
- ☐ Autre, préciser : -----

2.6 Utilisez-vous le transport en commun?

- ☐ Oui, régulièrement
- ☐ Oui, à l'occasion
- ☐ Non, jamais
- ☐ J'aimerais, mais ce n'est pas accessible pour moi

3. Le soutien autour de vous

3.1 Avez-vous accès à des services d'aide à domicile?

(Veuillez cocher toutes les réponses qui s'appliquent.)

- ☐ Oui, du CLSC
- ☐ Oui, d'un organisme communautaire
- ☐ Oui, d'un proche aidant
- ☐ Non, mais j'en aurais besoin
- ☐ Non, je n'en ai pas besoin

3.2 Vous sentez-vous parfois isolé(e) des autres?

- ☐ Souvent
- ☐ Parfois
- ☐ Rarement
- ☐ Jamais

3.5 Vos proches sont-ils disponibles pour vous aider en cas de besoin (ex. : transport, écoute, repas, démarches)?

- ☐ Oui
- ☐ Non

4. Votre implication et participation dans des activités

4.1 Participez-vous à des activités sociales, culturelles ou communautaires dans le Plateau?

- ☐ Oui, lesquelles : _____
- ☐ Non

4.3 Quels types d'activités vous intéressent ou que vous aimeriez retrouver dans votre quartier?

(Veuillez cocher toutes les réponses qui s'appliquent.)

- ☐ Activités sociales ou de loisir (ex. : jeux, rencontres, sorties)
- ☐ Activités culturelles (ex. : musique, spectacles, ateliers créatifs)
- ☐ Activités physiques ou de plein air (ex. : marche, yoga, jardinage)
- ☐ Activités éducatives ou informatives (ex. : conférences, formations, bibliothèque)
- ☐ Activités intergénérationnelles
- ☐ Activités bénévoles ou communautaires
- ☐ Aucune de ces activités ne m'intéresse
- ☐ Autre (veuillez préciser) : _____

4.4 – Qu'est-ce qui est important pour vous lorsqu'il s'agit de participer à une activité?

(Veuillez cocher les plus importants.)

- ☐ Activité gratuite ou peu coûteuse
- ☐ Activité près de chez moi
- ☐ Horaire de jour (matin ou après-midi)
- ☐ Transport ou accompagnement disponible
- ☐ Activité adaptée à mes capacités (ex. : accessibilité, pauses, confort)
- ☐ Possibilité de rencontrer d'autres personnes
- ☐ Activité offerte dans ma résidence
- ☐ Activité réservée aux aînés
- ☐ Autre (précisez) : _____

4.5 – Comment obtenez-vous habituellement de l'information sur les activités ou services dans votre communauté?

(Veuillez cocher toutes les réponses qui s'appliquent.)

- ☐ Recherche sur Internet ou réseaux sociaux
- ☐ Journaux, affiches, publicités
- ☐ Famille, amis, voisins
- ☐ Organismes communautaires
- ☐ Radio, télévision ou Ville de Gatineau
- ☐ Je ne cherche pas d'information
- ☐ Autre (précisez) : _____

4.6 – Avez-vous des obstacles pour trouver ou comprendre l'information sur les activités ou services?

(Veuillez cocher toutes les réponses qui s'appliquent.)

- ☐ Pas accès ou difficulté à utiliser Internet
- ☐ Trop d'information ou mal présentée
- ☐ Barrière linguistique ou difficulté de lecture
- ☐ Problèmes de vision ou d'audition
- ☐ Je ne sais pas où chercher
- ☐ Je ressens de la gêne à poser des questions
- ☐ Aucun obstacle
- ☐ Autre (précisez) : _____

4.7 Quels sont les principaux obstacles qui vous empêchent de participer à une activité ou d'obtenir un service?

(Veuillez cocher toutes les réponses qui s'appliquent.)

- ☐ Horaire inadapté ou manque de temps
- ☐ Coût trop élevé
- ☐ Manque de transport ou difficulté de déplacement
- ☐ Problèmes de santé, d'énergie ou de mobilité
- ☐ Manque de motivation ou d'intérêt
- ☐ Lieux ou services peu accessibles

- ☐ Activité mal adaptée à mon âge ou mes capacités
- ☐ Manque d'information ou d'accompagnement
- ☐ Aucun obstacle
- ☐ Autre (précisez) : _____

5. Vos idées et priorités

5.1 Selon vous, quels sont les trois besoins les plus importants des aînés du Plateau?

1. _____
2. _____
3. _____

5.2 Dans l'ensemble, diriez-vous que le Plateau est un milieu favorable à l'épanouissement des personnes aînées ?

- ☐ Oui, tout à fait — le quartier favorise l'épanouissement et la qualité de vie des aînés.
- ☐ Plutôt oui — le milieu est généralement favorable, malgré quelques lacunes.
- ☐ Moyennement — certains aspects sont positifs, d'autres posent problème.
- ☐ Plutôt non — plusieurs éléments nuisent à l'épanouissement des personnes aînées.
- ☐ Non, pas du tout — le quartier ne répond pas aux besoins des aînés.
- ☐ Ne sais pas

5.3 Avez-vous des suggestions ou commentaires à nous partager?

Commentaires:



Merci d’avoir pris le temps de répondre à ce sondage.

Souhaitez-vous recevoir un résumé des résultats du sondage ainsi que des informations sur les prochaines initiatives destinées aux aînés dans le secteur du Plateau?

Si oui, vous pouvez inscrire votre courriel ci-dessous (facultatif):

✉ Courriel : _____

Note : Votre adresse courriel sera utilisée uniquement à cette fin et ne sera partagée avec aucun autre organisme.