



Portrait de la participation sociale des personnes de 55 ans et plus à Montréal

La participation sociale est un déterminant important de la santé des personnes âgées. Elle joue un rôle primordial pour favoriser un vieillissement actif, notamment en améliorant la santé physique et cognitive ainsi qu'en augmentant le bien-être émotionnel. **Brosser le portrait de la participation sociale des personnes âgées permet de comprendre l'importance de leur contribution à la communauté.**

Les analyses présentées dans ce portrait sont tirées des données de l'*Enquête montréalaise sur les conditions sociales et la participation des personnes de 55 ans et plus* et visent à apporter un nouvel éclairage afin de mieux comprendre la population ainée montréalaise.

Cette publication présente un portrait de la participation sociale des personnes de 55 ans et plus réalisé à l'aide d'un indicateur de participation sociale. Certaines données sont présentées par arrondissement de Montréal.

Consultez l'[Enquête montréalaise sur les conditions sociales et la participation des personnes de 55 ans – rapport régional](#).



Portrait de la participation sociale chez les personnes de 55 ans et plus est une production de la Direction régionale de santé publique de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

1560, rue Sherbrooke Est Montréal (Québec) H2L 4M1
Tel. : 514 528-2400

<https://www.santepubliquemontreal.ca>

Analyse et rédaction

Marie-Chantal Gélinas, erg., agente de planification programmation et recherche, DRSP

Sophie Goudreau, agente de planification programmation et recherche, DRSP

Soutien méthodologique

Michel Fournier, agent de planification programmation et recherche, DRSP

Sous la coordination

Paule Lebel, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive, M. Sc. (santé publique), DRSP et directrice scientifique du Réseau Résilience Aîné.es Montréal

Sidonie Pénicaud, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive, responsable médicale par intérim, Santé des adultes et des aînés, Secteur environnements urbains et santé des populations, DRSP

Eve-Line Toupin, cheffe de service, Santé des adultes et des aînés, Secteur environnements urbains et santé des populations, DRSP

Révision

Barbara Fillion, erg., agente de planification programmation et recherche, DRSP

Loïc Martin-Rouillard, agent de planification programmation et recherche, DRSP

Graphisme

Atlas et Axis

Remerciements

Les autrices aimeraient remercier Michel Guénette et Michelle Stanton-Jean, membres du Conseil Citoyen du Réseau Résilience Aîné.es Montréal pour leurs précieux commentaires.

Notes

Dans ce document, l'emploi du masculin générique désigne aussi bien les femmes que les hommes et est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

Ce document est disponible en ligne à la section publications du site Web :

<https://santepubliquemontreal.ca/nos-productions/publications>

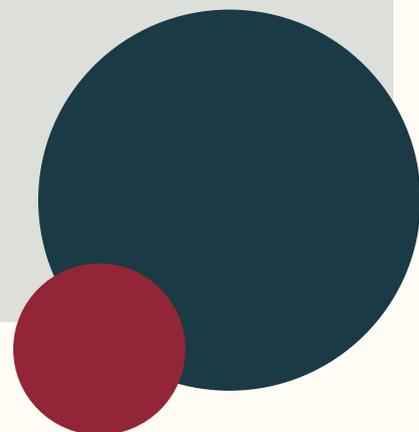
ISBN : 978-2-555-01853-2

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025

© Gouvernement du Québec, 2025





Qu'est-ce que la participation sociale?

La participation sociale regroupe toutes les activités qui suscitent des interactions avec d'autres personnes, pouvant aller de la simple interaction avec les proches à l'engagement sociopolitique. D'autres exemples peuvent inclure les activités suivantes : entretenir des relations significatives avec la famille, des amis et des voisins, se joindre à des activités de groupe pour des loisirs, des sports et des cours, faire du bénévolat, agir à titre de proche aidant, travailler avec rémunération ou militer pour une cause.

Les bienfaits de la participation sociale

Pour les personnes âgées, la participation sociale est un **facteur de protection face aux diverses transitions** qui surviennent au cours du vieillissement (par exemple, la prise de la retraite, la perte d'un proche, un changement de l'état de santé). Il s'agit d'un déterminant clé pour vieillir en santé.

Les liens sociaux et le sentiment d'être connecté aux autres – souvent présents dans la participation sociale – favorisent un **sentiment de bien-être général et l'adoption de saines habitudes de vie**, maintiennent les capacités physiques et cognitives, et permettent même de prévenir certaines maladies comme la dépression et les maladies cardiovasculaires.

La participation sociale évolue tout au long de la vie. Le type d'activité et la fréquence des activités varient au fil du temps. De meilleures conditions de vie (ex. : revenu suffisant et logement adéquat), des services et infrastructures accessibles (offre d'activités sociales, transport) et un bon état de santé favorisent la participation sociale des personnes âgées.

Les effets de la participation sociale sur la santé

Les données probantes démontrent que la participation sociale favorise la santé physique et mentale. Elle diminue l'isolement social et la solitude, en plus de réduire le risque de développer plusieurs maladies chroniques, telles les maladies cardiovasculaires, la dépression, l'anxiété et la démence.

D'autres bénéfices incluent un meilleur soutien social, davantage d'accès aux soins de santé et une plus grande auto-gestion des maladies chroniques. De plus, la participation sociale représente un ensemble d'activités qui donnent un sens à la vie, un sentiment d'accomplissement ou de réalisation de soi.

Définir un indicateur de la participation sociale

Afin de mieux comprendre la participation sociale des personnes de 55 ans et plus, un indicateur a été constitué à partir des questions de l'Enquête montréalaise sur les conditions sociales et la participation des personnes de 55 ans et plus portant sur les quatre formes d'activités suivantes :

- ✓ Occuper un emploi (à temps partiel ou à temps plein)
- ✓ Faire du bénévolat (à une fréquence d'une fois par semaine à quelques fois par mois)
- ✓ Réaliser des tâches associées à la proche aidance (à une fréquence d'une fois par semaine à quelques fois par mois)
- ✓ Être membre ou participer à au moins deux activités communautaires ou associatives (club sportif/récréatif, organisme culturel/loisirs, groupe d'appartenance religieuse et club social/âge d'or, etc.)

Une personne pratiquant **au moins une des formes précédentes** est considérée comme une personne exerçant sa participation sociale.

Toutes les formes de participation sociale ont une valeur et méritent d'être encouragées et soutenues. Étant donné que l'Enquête a été réalisée en 2021, dans un contexte pandémique, certaines formes de participation sociale plus informelles, telles les rencontres entre amis ou avec la famille, n'ont pu être mesurées et ne sont donc pas incluses dans l'indicateur de la participation présenté dans le présent portrait.

Résultats

L'indicateur de la participation sociale ainsi constitué révèle que **74,6% des personnes montréalaises de 55 ans et plus exercent au moins une forme de participation sociale.**

Les résultats de l'Enquête montrent que (catégories non exclusives) :



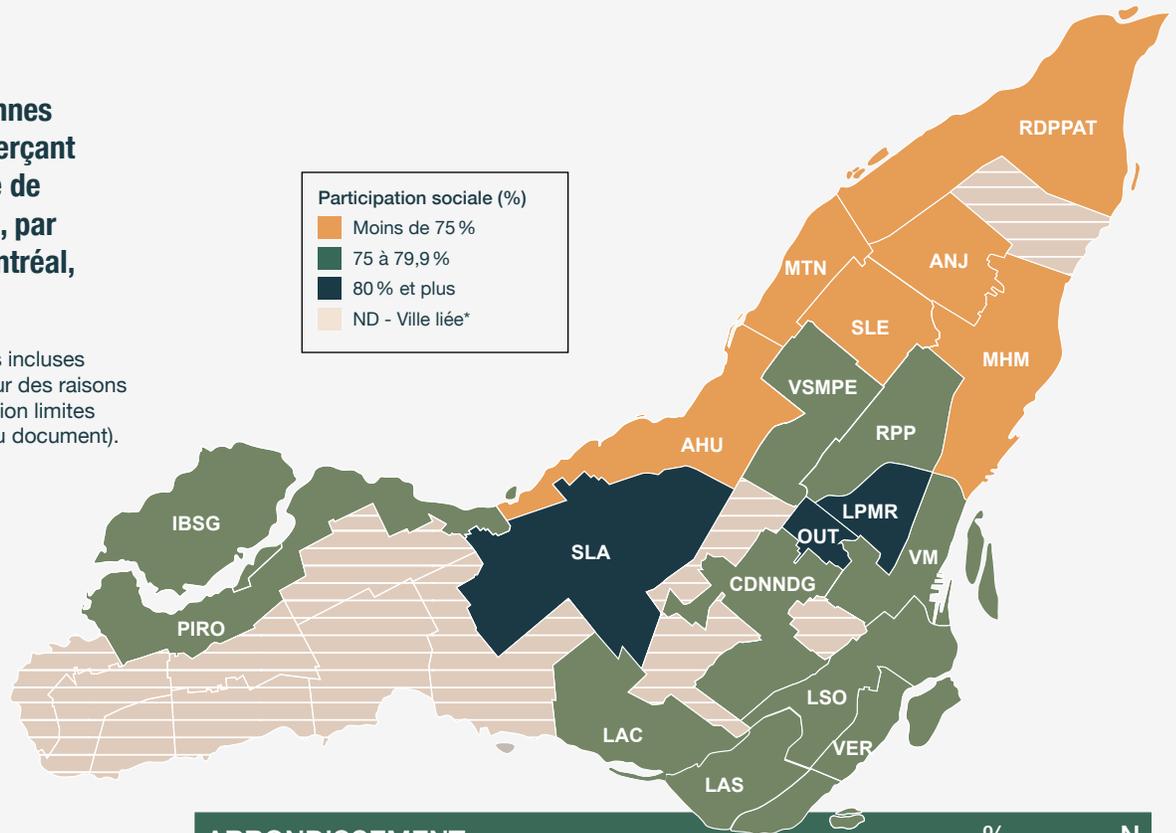
La figure 1 et le tableau 1 présentent la proportion des personnes de 55 ans et plus réalisant au moins une forme de participation sociale, par arrondissement de Montréal.

Certaines variations concernant la participation sociale sont observées d'un arrondissement à l'autre, cette dernière étant répartie inégalement sur le territoire. En effet, les arrondissements situés plus à l'est se démarquent du reste du territoire par une plus faible participation sociale (de 62 à 75%), tandis que les arrondissements plus centraux présentent une participation sociale plus élevée (de 75% à 82%).

FIGURE 1.

Proportion de personnes de 55 ans et plus exerçant au moins une forme de participation sociale, par arrondissement, Montréal, 2021

*Les villes liées ne sont pas incluses dans le présent portrait pour des raisons méthodologiques (voir section limites méthodologiques à la fin du document).



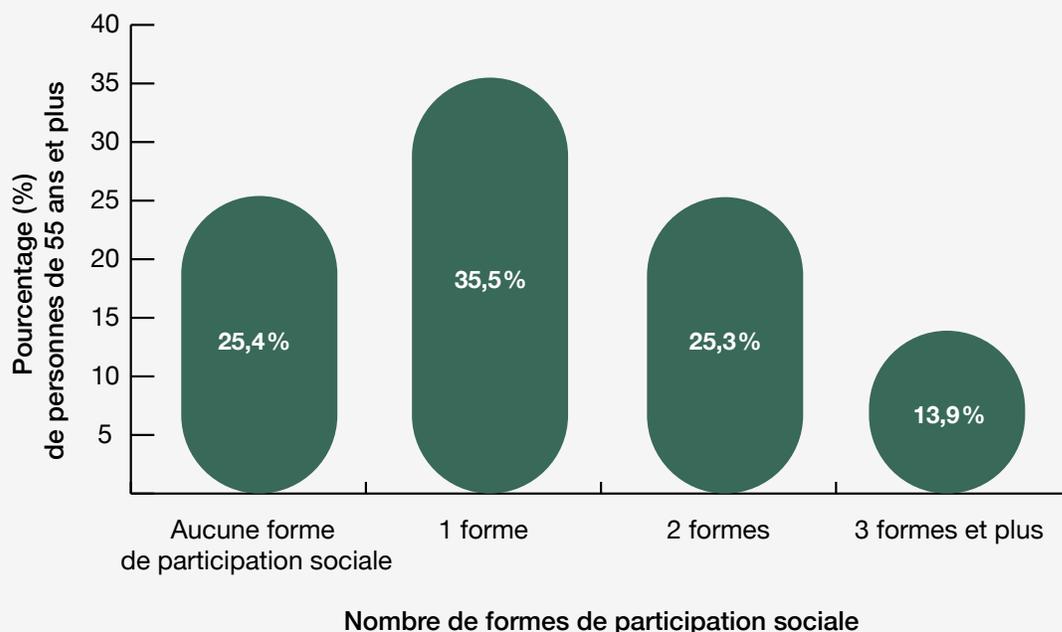
TABEAU 1.

Personnes de 55 ans et plus exerçant au moins une forme de participation sociale, par arrondissement (pourcentage et nombre de personnes)

ARRONDISSEMENT	%	N
Saint-Léonard (SLE)	62,5	14 200
Anjou (ANJ)	70,4	10 200
Montréal-Nord (MTN)	70,7	16 900
Mercier – Hochelaga-Maisonneuve (MHM)	71,8	26 200
Rivière-des-Prairies – Pointe-aux-Trembles	72,3	24 000
Ahuntsic – Cartierville (AHU)	72,5	27 150
Villeray – Saint-Michel – Parc-Extension (VSMPE)	73,5	24 800
Ville-Marie (VM)	74,9	15 450
Rosemont – La Petite-Patrie (RPP)	75,7	25 950
Le Sud-Ouest (LSO)	76,2	13 850
Pierrefonds – Roxboro (PIRO)	76,2	14 800
Lachine (LAC)	76,9	9 300
LaSalle (LAS)	77,2	18 000
Verdun (VER)	77,2	14 600
L'Île-Bizard – Sainte-Geneviève (IBSG)	77,8	4 200
Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grâce (CDNNDG)	78,3	30 800
Le Plateau – Mont-Royal (LPMR)	79,7	15 200
Outremont (OUT)	80,6	4 900
Saint-Laurent (SLA)	82,3	20 550
Total Ville de Montréal	74,6	443 800
Total agglomérations (incluant les villes liées)	75,2	522 200

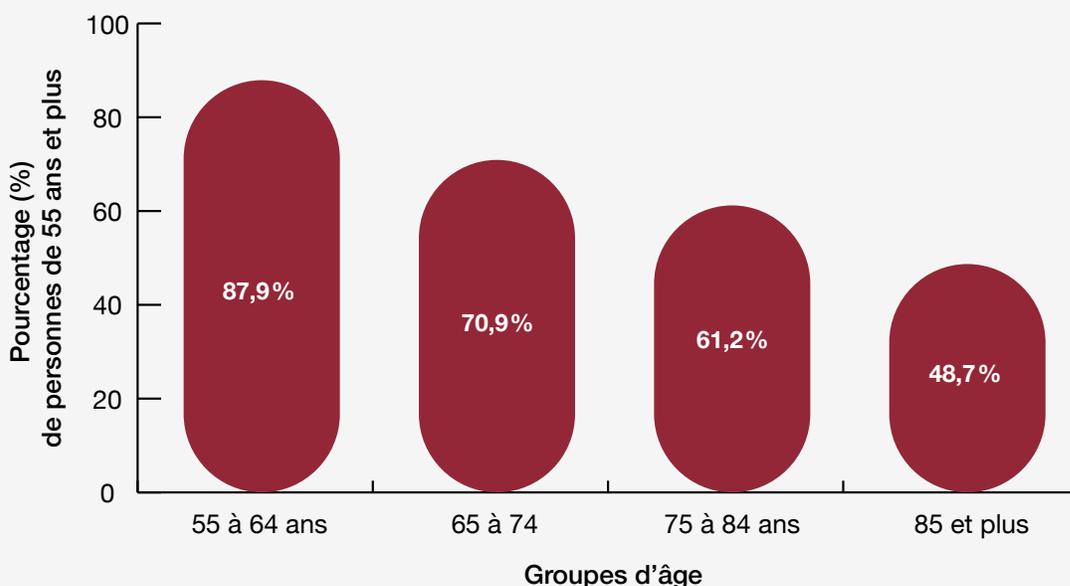
La **figure 2** présente la proportion des personnes de 55 ans et plus, selon le nombre de formes de participation sociale pratiquées (emploi, bénévolat, proche aidance, activités communautaires ou associatives). **Près de la moitié des personnes de 55 ans et plus pratiquent deux activités ou plus**, parmi les quatre formes de participation sociale nommées précédemment. Cependant, il est important de prendre en considération que **plus d'un quart des personnes déclarent ne pratiquer aucune de ces quatre formes de participation sociale**. Toutefois, ces personnes peuvent entretenir d'autres formes de liens sociaux avec plusieurs personnes, mais l'enquête n'incluait pas d'autres formes de participation plus informelles (par exemple, les rencontres entre amis ou avec la famille).

FIGURE 2.
Proportion de personnes de 55 ans et plus selon la participation sociale, Montréal, 2021



La **figure 3** montre que la participation sociale décroît avec l'âge. En effet, elle passe d'environ 87,9% pour les personnes de 55 à 64 ans pour diminuer presque de moitié (49%) chez les personnes de 85 ans et plus.

FIGURE 3.
Proportion des personnes de 55 ans et plus exerçant au moins une forme de participation sociale, selon le groupe d'âge, Montréal, 2021



L'analyse des résultats de l'enquête démontre qu'on retrouve des personnes qui ne participent à aucune activité de la vie sociétale dans tous les groupes d'âge. Néanmoins, ces personnes sont majoritairement des femmes (60%) et elles habitent plus souvent seules (42%).

La participation sociale est liée au sentiment d'utilité: les personnes de 55 ans et plus qui participent à des activités présentent un sentiment d'utilité plus élevé. Comme le montre la **figure 4**, **parmi les personnes qui exercent au moins une forme de participation sociale, plus de 4 personnes sur 5 ressentent régulièrement un sentiment d'utilité; alors que cette proportion diminue presque de moitié chez les personnes qui ne participent pas à la vie sociétale.**

La participation sociale est évolutive au fil de la vie. Le travail occupe une large part de celle-ci jusqu'à l'âge de 65 ans. Soutenir d'autres formes de participation sociale, tel que le bénévolat, contribue à reconnaître et renforcer l'utilité sociale des personnes âgées, à mesure qu'elles avancent en âge.

Tout comme la participation sociale, le sentiment d'utilité décroît avec l'âge. **Les personnes qui se sentent plus utiles ont de meilleures capacités cognitives et un risque moins élevé de démence.**

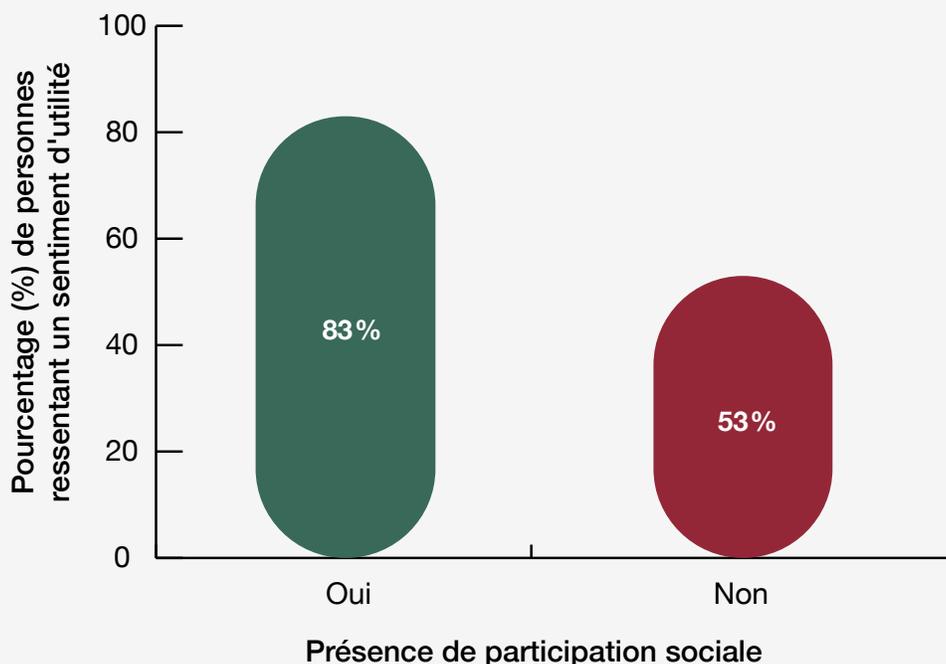
Facteur de protection

La participation sociale augmente fortement le sentiment d'utilité chez les personnes de 55 ans et plus.

Il est important de valoriser la participation sociale des personnes âgées au sein de notre société. Non seulement la participation procure un sentiment d'utilité, mais elle permet également à la communauté de bénéficier de l'expérience des personnes âgées, particulièrement les personnes les plus âgées. Globalement, la participation sociale permet de demeurer actif favorisant ainsi le bien-être et la santé.

FIGURE 4.

Sentiment d'utilité ressenti en lien avec la participation sociale des personnes de 55 ans et plus, Montréal, 2021



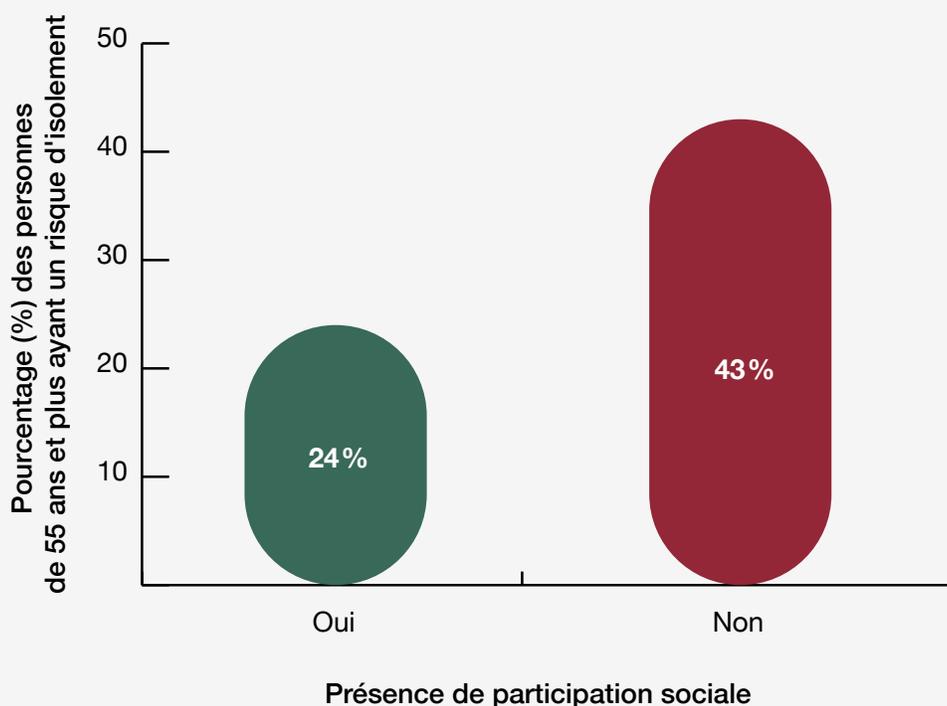
La participation sociale : un moyen de prévenir l'isolement social

L'analyse des résultats de l'enquête a également permis d'estimer le risque d'isolement social, soit la contrepartie de la participation sociale. Dans l'ensemble de l'agglomération de Montréal (incluant les villes liées), 28,6 % des personnes de 55 ans et plus présentent un risque d'isolement, ce qui représente environ 149 500 personnes.

Les résultats de l'enquête tendent à indiquer que le risque d'isolement social est liée à une faible participation sociale. Ainsi, parmi les personnes qui pratiquent au moins une forme de participation sociale, 23,7 % sont à risque d'isolement social; alors que cette proportion augmente à 43,3 % chez les personnes qui ne pratiquent aucune forme de participation sociale.

FIGURE 5.

Pourcentage (%) de personnes qui présentent un risque d'isolement* selon la participation sociale, Montréal, 2021



*L'indice du risque de l'isolement social utilisé a été déterminé à partir des principaux facteurs de vulnérabilité associés à l'isolement social (soit : être âgé de 80 ans et plus, vivre seul, avoir un revenu personnel annuel inférieur à 30 000 \$, avoir une auto-perception négative de son état de santé globale et mentale, ne pas avoir de soutien social concret, ne pas avoir de soutien émotionnel).

Facteurs qui influencent la participation sociale

Une faible participation sociale peut être reliée à plusieurs facteurs individuels (revenu, niveau de scolarité) ou environnementaux (accès au transport collectif, à une offre d'activités sociales adaptée aux besoins ou à la médiation sociale). Les caractéristiques des environnements bâtis, tels que l'accès au transport collectif à haute fréquence et l'accès aux commerces et services à distance de marche, une offre plus limitée de services sociaux et communautaires ou d'activités sociales peuvent expliquer en partie les variations d'un arrondissement à l'autre.

Des analyses ultérieures doivent être réalisées à cet égard afin de mieux comprendre les mécanismes qui favorisent ou nuisent à la participation des personnes de 55 ans et plus à des activités sociales à Montréal.

Par ailleurs, il serait aussi important de savoir si les mécanismes qui favorisent la participation sociale diffèrent selon les différentes tranches d'âges de la population âgée, par exemple chez les personnes très âgées (i.e. 85 ans et plus, y compris les centenaires).

Principaux constats

- ▶ L'indicateur de participation sociale démontre l'engagement élevé des personnes âgées montréalaises dans leur communauté, près de 75% des personnes de 55 ans et plus pratiquent au moins une forme de participation sociale.
- ▶ Néanmoins il ne faut pas oublier que le quart de cette population ne pratique aucune forme de participation sociale. Ces personnes sont majoritairement des femmes (60 %) et elles habitent plus souvent seules (42 %).

Pistes d'action

- ▶ Il importe donc de déployer des actions visant à rejoindre les groupes les plus vulnérables par le biais d'une offre d'activités adaptée à toutes les étapes de la vie et accessible visant spécifiquement l'inclusion de personnes qui participent le moins.
- ▶ L'élaboration de politiques publiques et de mesures inclusives visant à améliorer les conditions de vie des personnes âgées (par exemple, la gratuité du transport collectif pour les personnes de 65 ans et plus mise en place par la Ville de Montréal) peut s'avérer cruciale pour le développement et le maintien de la participation sociale des personnes vieillissantes.



ANNEXE

Proportion de personnes de 55 ans et plus exerçant leur participation sociale par arrondissement, Ville de Montréal, 2021

ARRONDISSEMENT	FORMES DE PARTICIPATION SOCIALE			
	Occuper un emploi	Faire du bénévolat	Faire de la proche aide	Participer à des activités communautaires ou associatives
Ahuntsic–Cartier	37,3	26,2	44,8	18,9
Anjou	32,8	23,3	41,1	17,5
Côte-des-Neiges–Notre-Dame-de-Grâce	48,2	31,2	46,5	20,0
Lachine	44,4	24,7	44,1	15,6
LaSalle	40,4	27,6	49,6	19,4
Le Plateau–Mont-Royal	49,1	28,9	44,6	19,0
Le Sud-Ouest	45,5	31,4	42,0	15,4
L'Île-Bizard–Sainte-Geneviève	48,6	25,2	43,5	14,5
Mercier–Hochelaga-Maisonneuve	37,7	19,9	44,3	15,4
Montréal-Nord	33,1	29,3	45,0	18,4
Outremont	50,6	32,6	45,4	19,6
Pierrefonds-Roxboro	46,6	23,8	48,6	17,0
Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles	35,9	25,2	43,9	15,3
Rosemont–La Petite-Patrie	39,4	30,8	44,7	18,3
Saint-Laurent	40,2	33,3	54,0	19,5
Saint-Léonard	33,4	20,3	42,7	13,4
Verdun	46,0	27,3	46,8	17,5
Ville-Marie	44,1	27,0	42,3	19,4
Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension	39,2	26,7	44,1	15,4
Total Ville de Montréal	40,7	27,0	45,3	17,4
Total agglomération (incluant les villes liées)	41,3	27,7	45,7	18,5

Limites méthodologiques

Ce portrait a été réalisé à partir des données de l'*Enquête montréalaise sur les conditions sociales et la participation des personnes de 55 ans et plus*, qui s'est déroulée en 2021 dans le contexte pandémique de la COVID-19. Plusieurs facteurs utilisés dans l'indicateur de la participation sociale ont pu être affectés par le contexte de la crise sanitaire. Certaines formes de participation sociale n'ont pu être colligées étant donné le contexte pandémique. Par exemple, les activités avec le réseau social ou les membres de la famille plus informelles n'ont pu être considérées puisque des mesures sanitaires étaient en vigueur au moment du déroulement de l'Enquête.

Les villes liées (Baie-D'Urfé, Beaconsfield, Côte-Saint-Luc, Dollard-Des-Ormeaux, Dorval, Hampstead, Kirkland, Montréal-Est, Montréal-Ouest, Mont-Royal, Pointe-Claire, Sainte-Anne-de-Bellevue, Senneville et Westmount) ne sont pas incluses dans ce portrait étant donné le faible nombre de répondants à l'Enquête provenant de ces territoires.

Références

AshaRani, P. V., Lai, D., Koh, J., & Subramaniam, M. (2022). Purpose in Life in Older Adults: A Systematic Review on Conceptualization, Measures, and Determinants. *International journal of environmental research and public health*, 19(10), 5860.

Holmes WR, Joseph J. (2011) Social participation and healthy ageing: a neglected, significant protective factor for chronic non communicable conditions. *Global Health*. Oct 28;7:43.

Lebel, P., & Lemieux, V. (2022). *La participation sociale des personnes âgées montréalaises—Données fondées sur des expériences vécues et recommandations*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Magnoudewa Pana, P. & al. (2024). *Enquête montréalaise sur les conditions sociales et la participation des personnes de 55 ans et plus: Rapport méthodologique*, Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre- Sud-de-l'Île-de-Montréal. En ligne: <https://santepubliquemontreal.ca/professionnels-et-partenaires/thematiques-de-sante-publique/participation-sociale-des-aines>

Magnoudewa Pana, P. & al. (2024). *Enquête montréalaise sur les conditions sociales et la participation des personnes de 55 ans et plus: Rapport régional*, Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. En ligne: <https://santepubliquemontreal.ca/professionnels-et-partenaires/thematiques-de-sante-publique/participation-sociale-des-aines>

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2024). *La fierté de vieillir - Plan d'action gouvernemental 2024-2029*. En ligne: <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-830-02W.pdf>

Ministère de la Santé et des Services sociaux, en collaboration avec l'Institut national de santé publique du Québec (2020). *Vieillir en santé*, [Dixième rapport du directeur national de santé publique], 46 p.

Newall, N.E., McArthur, J., Menec, V.H. (2014). A longitudinal examination of social participation, loneliness, and use of physician and hospital services. *J Aging Health*, 27(3), 500–18

Office of the US Surgeon General (2023). *Our epidemic of loneliness and isolation. The US Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community*. En ligne: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>