



# *Vieillir dans Lanaudière*

## Habitudes de vie et comportements des aînés

**Émilie Nantel et Élisabeth Lavallée**  
Équipe de surveillance, recherche et évaluation  
Direction de santé publique

Février 2026





# Table des matières

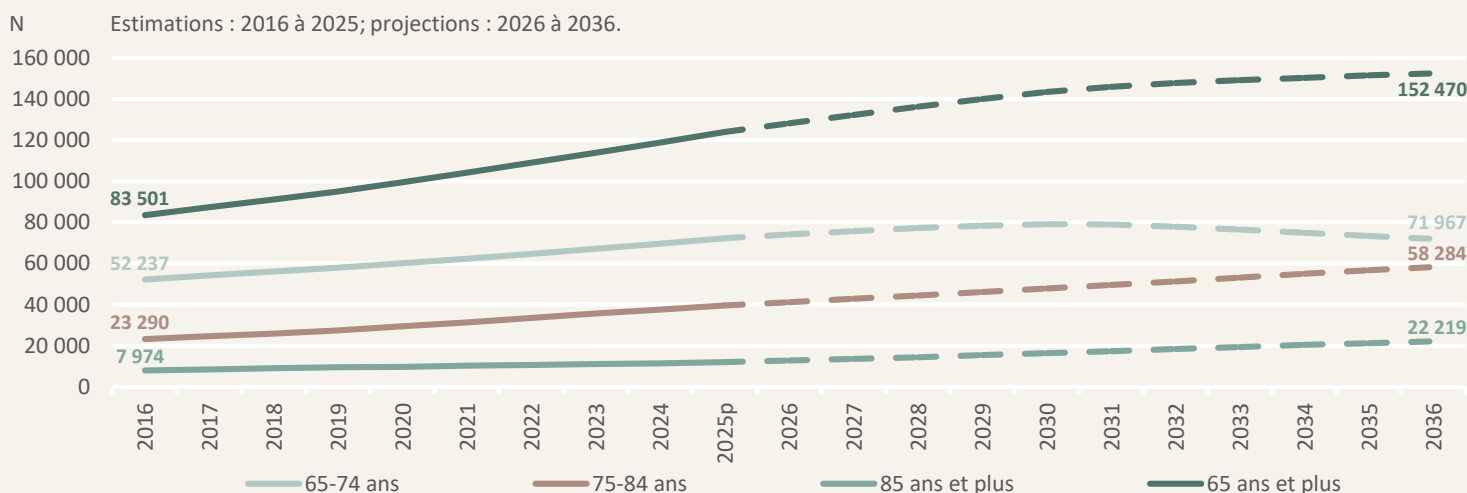
- 3 MISE EN CONTEXTE
- 4 PRÉCISIONS MÉTHODOLOGIQUES
- 5 GLOSSAIRE
- 7 ACTIVITÉ PHYSIQUE
- 8 ALIMENTATION
- 10 SUBSTANCES PSYCHOACTIVES
- 14 MÉDICATION
- 15 SEXUALITÉ
- 16 SERVICES PRÉVENTIFS
- 19 DISCUSSION
- 21 CONCLUSION
- 22 RÉFÉRENCES

# Mise en contexte

En considérant le phénomène du vieillissement accéléré de la population, le gouvernement s'est doté, en 2012, de la *Politique Vieillir et vivre ensemble, chez soi, dans sa communauté, au Québec* et plus récemment d'un plan d'action 2024-2029 intitulé *La fierté de vieillir*. Cette politique prône le vieillissement actif comme moyen privilégié pour optimiser la qualité de vie des aînés<sup>1,2</sup>. Les trois grandes orientations se basent sur la participation sociale dans la communauté, la santé globale et la création d'environnements sains, sécuritaires et accueillants. La politique et le plan d'action prennent en considération tous les environnements de vie et la diversité des réalités des aînés et de leur communauté. À cet effet, pour être en mesure de répondre adéquatement aux besoins des aînés de la région de Lanaudière, il est primordial de dresser un portrait détaillé de cette population afin de mettre en lumière les éléments qui la caractérisent, tant à l'échelle régionale que sous-régionale.

Selon les plus récentes projections, Lanaudière devrait connaître une croissance importante du nombre de personnes âgées de 65 ans et plus, passant d'environ 128 000 en 2026 à plus de 152 000 en 2036 (+19 %). Cette hausse toucherait spécifiquement les aînés plus âgés; un léger recul est attendu chez les 65-74 ans (-2,9 %), alors que la croissance atteindrait 41 % chez les 75-84 ans et 73 % chez les 85 ans et plus. De plus, la part d'aînés dans la population totale devrait augmenter et atteindre plus d'une personne sur quatre (26 %) dans Lanaudière en 2036<sup>3</sup>.

## Estimations et projections de la population de 65 ans et plus selon le groupe d'âge, Lanaudière, 2016 à 2036 (N)



p : donnée provisoire

Sources : ISQ et Statistique Canada, *Estimations de la population des régions administratives selon le groupe d'âge et le genre, âge médian et âge moyen, Québec, 1<sup>er</sup> juillet 1996 à 2025*. Adapté par l'ISQ. Mise à jour le 14 janvier 2026.

ISQ, *Population selon le groupe d'âge et le sexe, scénarios de base, régions administratives du Québec, 2021-2051*, 30 juillet 2025.

L'Équipe de surveillance, recherche et évaluation a mis à jour et bonifié la série *Vieillir dans Lanaudière*, initialement réalisée en 2015. Elle est constituée de quatre fascicules qui dressent un portrait des caractéristiques socioéconomiques, des habitudes de vie et des comportements, de la santé physique ainsi que de la santé mentale et psychosociale des aînés de la région (Nantel et Lavallée, 2026; Nantel, 2026(a,b)). Le présent fascicule aborde les habitudes de vie et les comportements des aînés, plus particulièrement en ce qui a trait à l'activité physique, à l'alimentation, à la consommation de substances psychoactives et de médicaments, à la sexualité, à la vaccination et au recours aux soins dentaires. Lorsque possible et pertinent, les données sont analysées selon le territoire (MRC, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec), selon le sexe/genre<sup>4</sup> et dans le temps.

Cette série de fascicules constitue un outil de mobilisation intéressant pour les intervenants et les décideurs œuvrant au sein des nombreux milieux qui ont à cœur la santé, le bien-être et la qualité de vie des aînés (p. ex. milieux de la santé et des services sociaux, gouvernementaux, communautaires et municipaux).

<sup>1</sup> Dans ce texte, le terme « aîné » désigne autant les femmes et les hommes.

<sup>2</sup> Le terme « personnes vieillissantes » est de plus en plus utilisé dans le contexte du vieillissement en santé. Or, il ne permet pas de délimiter un groupe d'âge précis et désigne plutôt un processus continu de vieillissement. Dans le cadre de cette série, le terme « aîné » est donc plus approprié.

<sup>3</sup> Pour plus de détails sur les projections de la population lanauchoise, le lecteur est invité à consulter la nouvelle mise à jour des projections (2026-2036) par l'Équipe de surveillance, recherche et évaluation pour [Lanaudière](#), [Lanaudière-Nord](#) et [Lanaudière-Sud](#).

<sup>4</sup> L'utilisation des concepts de sexe ou de genre dépend de la source des données.

# Précisions méthodologiques



## ***Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP)***

La majorité des données de ce fascicule provient de la troisième édition de *l'Enquête québécoise sur la santé de la population*. L'EQSP 2020-2021 a pour objectif, notamment, de dresser un portrait de l'état de santé physique et mentale, des habitudes de vie, de la santé environnementale et de la santé au travail des Québécois de 15 ans et plus. Les individus vivant en logement collectif institutionnel, dans une réserve ou dans les régions sociosanitaires du Nunavik ou des Terres-Cries-de-la-Baie-James, ne sont pas considérés dans cette enquête. Plus d'informations sur l'EQSP sont disponibles dans Marquis, Gagnon-Bourassa et Nantel (2023).

Pandémie de COVID-19 : la collecte de données de l'EQSP 2020-2021 s'est déroulée dans un contexte exceptionnel de crise sociosanitaire. Les habitudes de vie et comportements peuvent avoir été influencés par le contexte pandémique; il faut donc considérer cette particularité dans l'interprétation des résultats.

## **Registre de vaccination du Québec**

Les couvertures vaccinales sont issues du Registre de vaccination du Québec. Ce registre est un fichier informatisé qui permet aux professionnels du réseau de la santé d'obtenir des informations liées aux vaccins reçus par une même personne dans la province.

## **Système d'information – Gestion des maladies à déclaration obligatoire d'origine infectieuse (SI-GMI)**

Le SI-GMI compile les données sur toutes les maladies à déclaration obligatoire (MADO) au Québec. La donnée sur les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) présentée en page 15 provient de cette source.

À noter que les données présentées se limitent à celles disponibles pour un groupe d'âge, un territoire et une date de mise à jour pertinent au moment de la rédaction. Certains sujets ne peuvent être abordés pour l'une ou l'autre de ces raisons, notamment la consommation de légumes et de fruits, la fréquence du brossage des dents, le sommeil, etc.

# Glossaire

**Activité physique de loisir et de transport** : L'activité physique de loisir peut être un sport, une activité de conditionnement physique, de plein air ou de danse, ou encore simplement le fait d'aller prendre une marche (dans le quartier, dans un parc, etc.). L'activité physique de transport inclut la marche, la bicyclette, les patins à roues alignées, ou tout autre mode actif utilisé pour effectuer un déplacement. L'activité physique reliée aux tâches domestiques (nettoyer les planchers, jardiner, etc.) et celle pratiquée dans le cadre d'un emploi ne sont pas considérées dans cet indicateur. Les catégories actif, moyennement actif, peu actif et inactif sont déterminées à partir de plusieurs questions portant sur la fréquence, la durée et l'intensité (niveau d'effort physique) des activités (ISQ, 2023; INSPQ, 2025c).

**Boissons sucrées** : Cet indicateur inclut les thés et cafés sucrés du commerce (cappuccino glacé, café moka, kombucha, etc.), ainsi que les boissons gazeuses, boissons à saveur de fruits, boissons pour sportifs, boissons énergisantes, eaux aromatisées et boissons à base de lait ou boissons végétales sucrées. Les boissons diètes sont exclues. Les jus de fruits purs à 100 % sont également exclus des données présentées en figure (INSPQ, 2025b).

**Médicaments prescrits contenant des opioïdes** : Ceux-ci concernent les médicaments prescrits au répondant uniquement. Les médicaments consommés, mais prescrits à une autre personne que le répondant, ne sont pas considérés dans cet indicateur (INSPQ 2025a).

**Visite au dentiste ou autre professionnel des soins dentaires** : Cet indicateur comprend les visites au dentiste ou tout autre professionnel tel l'hygiéniste dentaire, le denturologiste, ou autre spécialiste pour des soins spécifiques comme l'orthodontiste, le parodontiste, etc.). Cet indicateur ne se limite donc pas aux examens buccodentaires réalisés par un dentiste (ISQ, 2023).





*« À tout âge, l'adoption de comportements et d'habitudes de vie bénéfiques à la santé peut réduire les risques de développer des problèmes de santé et des maladies chroniques. [...]. [L]'adoption et le maintien d'un mode de vie sain doivent s'intégrer facilement dans la vie quotidienne des personnes âgées et s'adapter à l'évolution de leur situation et de leurs besoins. La création d'environnements inclusifs et favorables au bien-être et à la santé ainsi que la mise en œuvre d'actions collectives en promotion de la santé ont un fort potentiel de retombées positives sur les habitudes de vie. »*

*(MSSS, 2024a, page 44)*



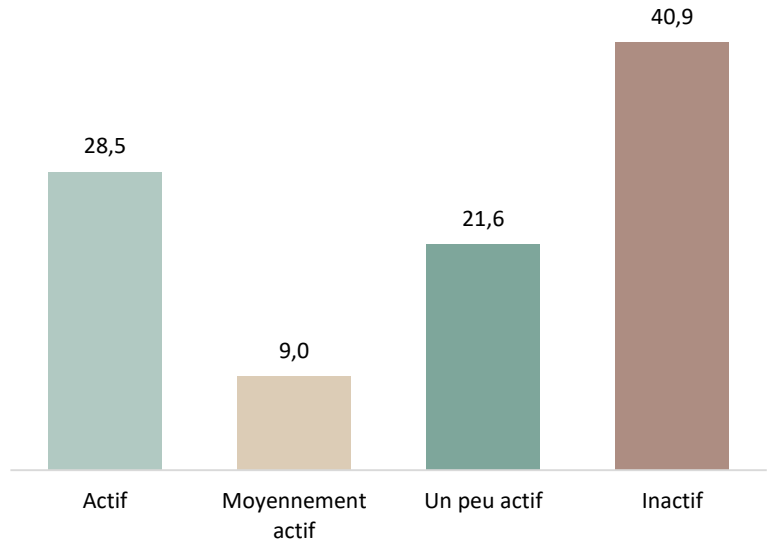
## Loisir et transport

Selon l'EQSP 2020-2021, au cours des quatre semaines précédant l'enquête, moins du tiers des aînés de 65 ans et plus (29 %) étaient actifs dans leurs activités de loisir et de transport. Les proportions à l'échelle des sous-régions sont comparables, soit 31 % dans Lanaudière-Nord et 26 % dans Lanaudière-Sud (voir la figure ici-bas).

Pour la même période, moins d'un aîné lanaudois sur dix (9,0 %) était considéré comme moyennement actif, tandis que 22 % n'étaient qu'un peu actifs. Enfin, 41 % des aînés étaient inactifs.

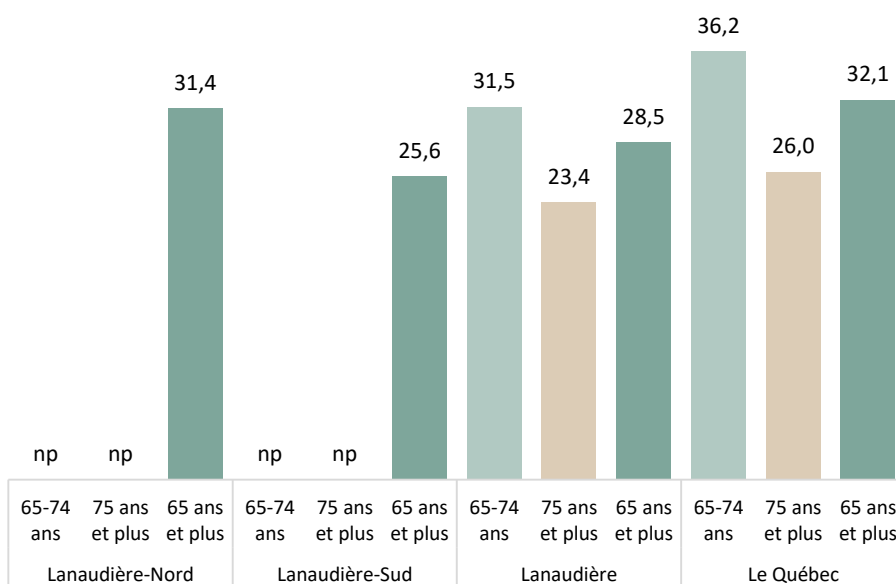
Ces proportions sont similaires à celles observées dans le reste de la province et sont demeurées stables depuis l'édition 2014-2015 de l'enquête.

**Population de 65 ans et plus selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines, Lanaudière, 2020-2021 (%)**



(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.  
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2014-2015, au seuil de 5 %.  
 Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2014-2015 et 2020-2021.  
 Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

**Population de 65 ans et plus active dans les activités physiques de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines selon le groupe d'âge, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)**



□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, au seuil de 5 %.  
 (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.  
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2014-2015, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.  
 np : donnée non présentée en raison des règles de confidentialité.  
 Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2014-2015 et 2020-2021.  
 Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

Dans Lanaudière, environ le tiers (32 %) des personnes âgées de 65-74 ans ont été actives dans les activités physiques de loisir et de transport au cours des quatre semaines précédant l'enquête. Chez celles âgées de 75 ans et plus, la proportion se situe plutôt à 23 %, soit environ une personne sur quatre. Toutes les proportions lanaudoises sont similaires à celles observées dans le reste du Québec.

### Les hommes plus actifs que les femmes

Les hommes aînés sont plus nombreux que les femmes, en proportion, à être actifs dans Lanaudière-Nord (42 % c. 22 %), dans Lanaudière (35 % c. 23 %) et au Québec (36 % c. 29 %) (données non illustrées). Ce constat n'est toutefois pas confirmé dans le sud de la région.



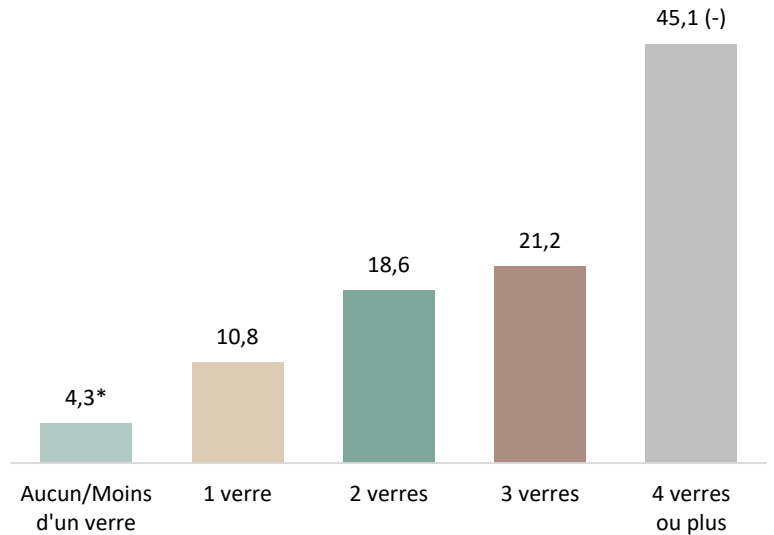
## Eau

Les aînés sont plus susceptibles que les jeunes d'être déshydratés, puisqu'ils ressentent la soif plus tardivement et moins intensément (Le Manuel Merck, 2025).

En 2020-2021, les données de l'EQSP montrent que moins de la moitié (45 %) des personnes âgées de 65 ans et plus dans Lanaudière consomme au moins quatre verres d'eau par jour. Cette valeur est plus basse que celle observée dans le reste du Québec (50 %).

À l'opposé, la part d'aînés consommant moins d'un verre d'eau par jour est faible, mais s'établit tout de même à environ 4 %.

**Population de 65 ans et plus selon le nombre de verres d'eau consommés par jour, Lanaudière, 2020-2021 (%)**



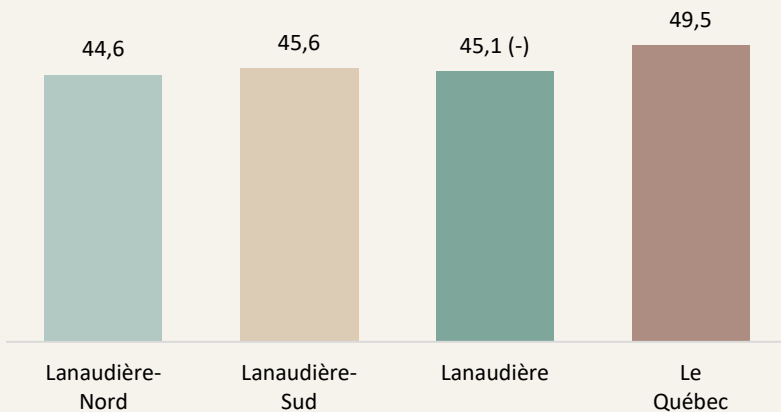
\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 15 mai 2025.

**Population de 65 ans et plus consommant au moins quatre verres d'eau par jour, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)**



□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

La part d'aînés consommant au moins quatre verres d'eau par jour est similaire dans les deux sous-régions; elle s'établit à 45 % dans Lanaudière-Nord et à 46 % dans Lanaudière-Sud. Les valeurs chez les femmes sont comparables à celles chez les hommes au sein des territoires lanaudois (données non illustrées).



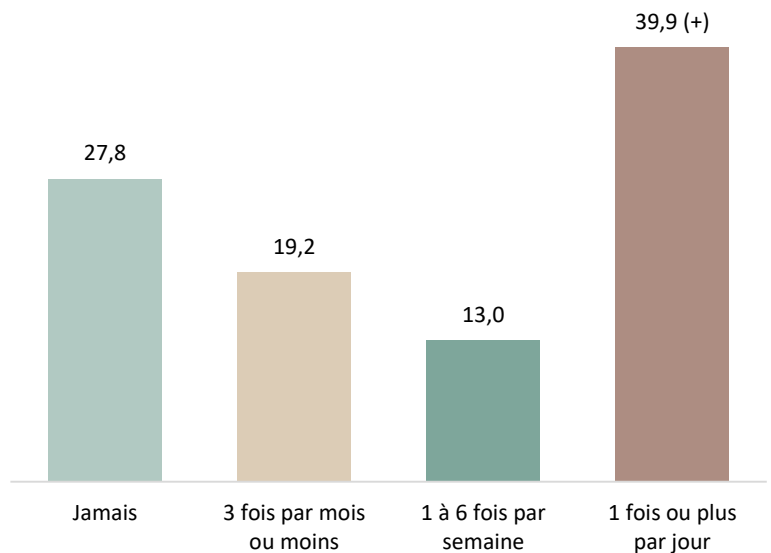


## Boissons sucrées

Selon la même enquête, en 2020-2021, plus d'un aîné sur quatre (28 %) ne consomme habituellement pas de boissons sucrées. Or, pas moins de 40 % des aînés lanaudois consomment des boissons sucrées au moins une fois par jour. Cette proportion est plus élevée que celle observée chez les aînés du reste du Québec.

D'ailleurs, cette valeur ne considère que les boissons sucrées autres que le jus de fruits pur à 100 %. En incluant les jus de fruits purs à 100 %, la proportion grimpe à 58 % (donnée non illustrée).

Population de 65 ans et plus selon la fréquence de consommation habituelle de boissons sucrées (excluant les jus de fruits purs à 100 %), Lanaudière, 2020-2021 (%)

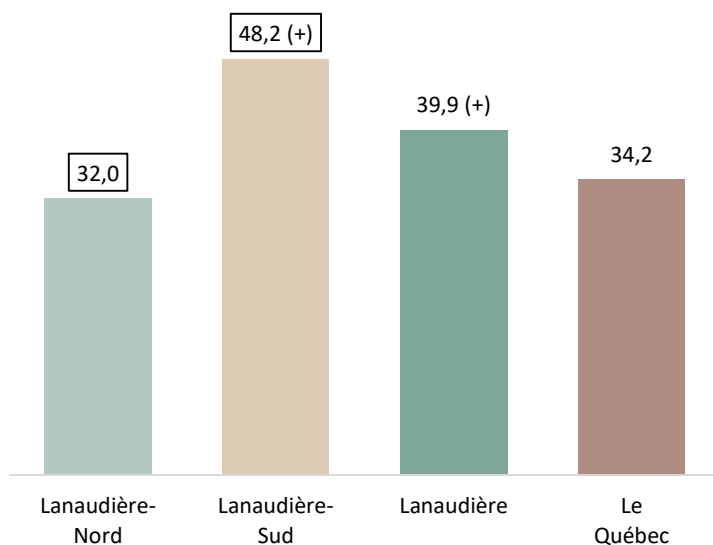


(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 15 mai 2025.

Population de 65 ans et plus consommant des boissons sucrées (excluant les jus de fruits purs à 100 %) au moins une fois par jour, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)



□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

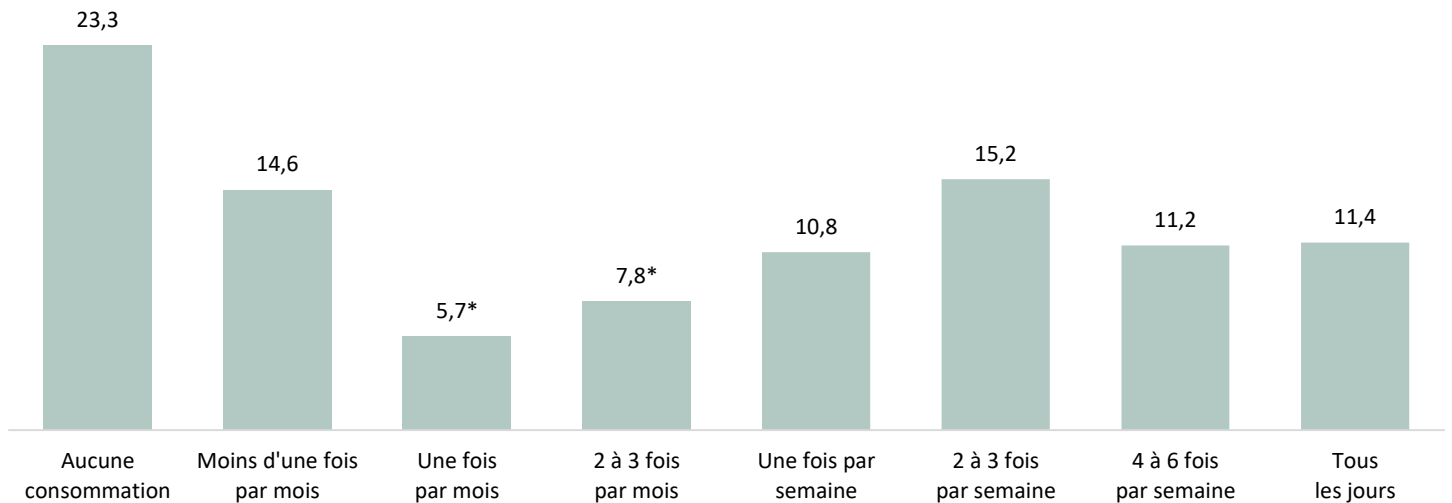
### La consommation de boissons sucrées au quotidien est plus répandue dans Lanaudière-Sud

La part d'aînés consommant des boissons sucrées chaque jour est significativement plus élevée dans Lanaudière-Sud (48 %) que dans Lanaudière-Nord (32 %). D'ailleurs, dans Lanaudière-Sud et dans l'ensemble de la région lanaudoise, la part d'aînés consommant des boissons sucrées chaque jour est plus élevée que dans le reste du Québec.

Les hommes de 65 ans et plus du Québec sont plus nombreux que les femmes du même groupe d'âge, en proportion, à consommer des boissons sucrées chaque jour (59 % c. 49 %). Il n'y a toutefois pas de différence confirmée entre les genres à l'échelle régionale (données non illustrées).

## Alcool

Population de 65 ans et plus selon la fréquence de consommation d'alcool au cours des 12 derniers mois, Lanaudière, 2020-2021 (%)



\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

Dans Lanaudière, près d'un aîné sur quatre (23 %) n'a pas consommé d'alcool au cours des 12 mois précédant l'EQSP de 2020-2021, tandis que 77 % des aînés en ont consommé à une fréquence variant de moins d'une fois par mois (15 %) à tous les jours (11 %). En regroupant certaines catégories de fréquence, il ressort que 49 % des aînés lanaudois ont consommé de l'alcool au moins une fois par semaine.

Les proportions lanaudoises pour chaque catégorie de fréquence présentée sont similaires à celles du reste de la province. D'ailleurs, toutes ces proportions sont aussi similaires dans Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud (données non illustrées).

### Une plus grande part de femmes que d'hommes parmi les non-consommateurs

La proportion de femmes aînées n'ayant pas consommé d'alcool dans les 12 mois est plus élevée que celle des hommes, tant dans Lanaudière-Sud (20 % c. 13 %), dans Lanaudière (20 % c. 14 %) qu'au Québec (23 % c. 19 %). Aucune différence significative entre les genres ne ressort dans Lanaudière-Nord (données non illustrées).





## Alcool

Toujours en 2020-2021, parmi les aînés lanaudois ayant consommé de l'alcool dans les 12 mois précédant l'enquête, environ 37 % en ont consommé moins d'une fois par semaine.

À l'opposé, environ 29 % en ont consommé quatre fois ou plus par semaine, ce qui correspond à une consommation habituelle de plus d'une journée sur deux. Cette proportion est similaire dans Lanaudière-Nord (28 %), Lanaudière-Sud (31 %) et au Québec (26 %).

**Répartition de la population de 65 ans et plus ayant consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois selon la fréquence de consommation d'alcool, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)**

|                              | Lanaudière-Nord | Lanaudière-Sud | Lanaudière | Le Québec |
|------------------------------|-----------------|----------------|------------|-----------|
|                              | %               | %              | %          | %         |
| Moins d'une fois par semaine | 38,9            | 34,1           | 36,6       | 37,3      |
| 1 à 3 fois par semaine       | 33,4            | 34,5           | 34,0       | 36,6      |
| 4 fois et plus par semaine   | 27,6            | 31,4           | 29,4       | 26,1      |

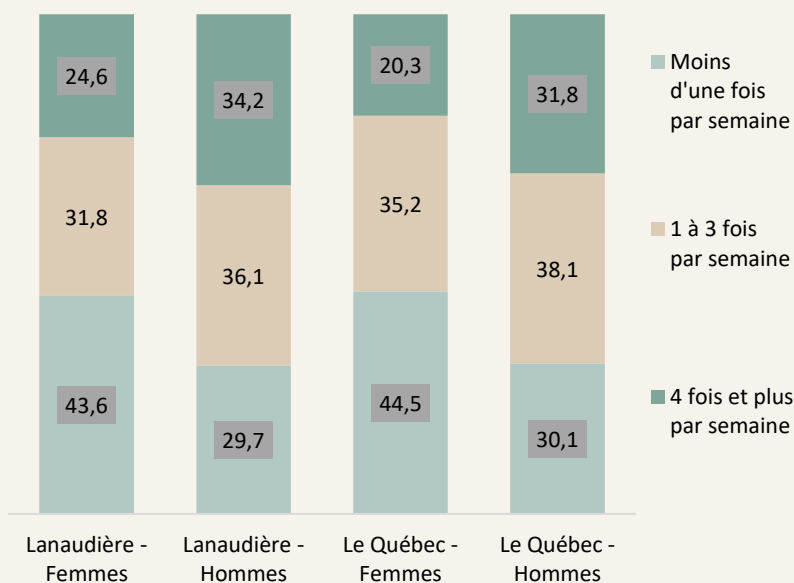
□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même fréquence, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 9 mai 2024.

**Répartition de la population de 65 ans et plus ayant consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois selon la fréquence de consommation d'alcool et le genre, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)**



■ Différence significative entre les genres, pour une même fréquence et un même territoire, au seuil de 5 % pour Lanaudière et de 1 % pour le Québec.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 9 mai 2024.

### Les hommes aînés consomment de l'alcool plus souvent que les femmes

Parmi les consommateurs d'alcool au cours des 12 mois précédant l'enquête, dans Lanaudière, une plus grande part d'hommes que de femmes en a consommé quatre fois et plus par semaine (34 % c. 25 %). À l'inverse, la part de femmes en ayant consommé moins d'une fois par semaine est plus élevée que celle des hommes (44 % c. 30 %). Ainsi, les hommes de 65 ans et plus de Lanaudière tendent à consommer de l'alcool plus souvent que les femmes. Ce constat ressort également à l'échelle de la province.

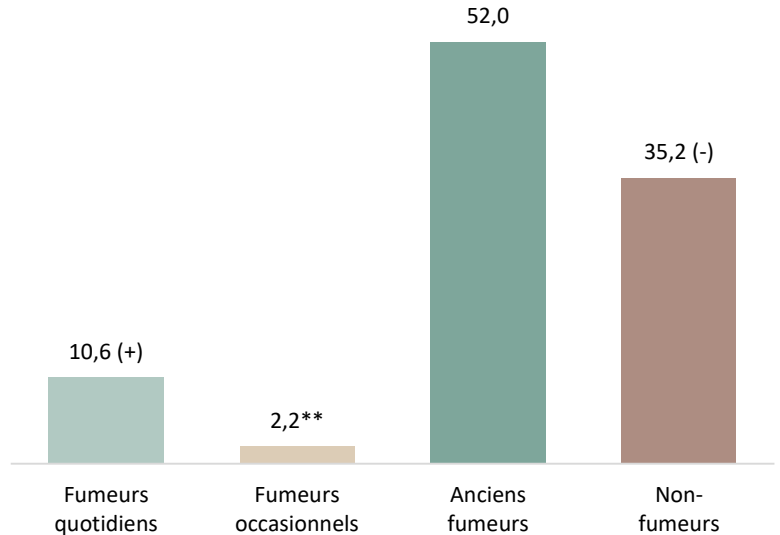


## Cigarette

Environ la moitié des aînés lanauois, soit 52 %, sont d'anciens fumeurs. Un peu plus d'un aîné sur trois (35 %) est non-fumeur, soit une proportion plus faible que dans le reste du Québec. Il demeure qu'environ 13 % des aînés sont des fumeurs actuels (quotidiens ou occasionnels) en 2020-2021. La majorité d'entre eux fume de manière quotidienne, tandis qu'une faible proportion n'est que fumeur occasionnel. La part de fumeurs quotidiens dans Lanaudière est plus élevée que dans le reste du Québec.

L'utilisation de la cigarette électronique est peu répandue chez les aînés; dans Lanaudière comme au Québec, environ 1 % des aînés ont utilisé une cigarette électronique dans les 30 jours précédant l'enquête (données non illustrées).

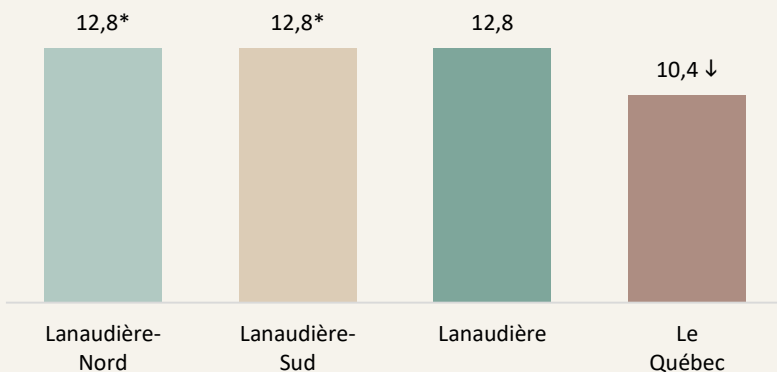
Répartition de la population de 65 ans et plus selon le type de fumeur, Lanaudière, 2020-2021 (%)



\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.  
 (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.  
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2014-2015, au seuil de 5 %.  
 Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2014-2015 et 2020-2021.  
 Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

La part d'aînés qui sont fumeurs actuels (quotidiens ou occasionnels) de cigarettes affiche une stabilité dans Lanaudière et ses sous-régions depuis 2014-2015, alors que cette proportion est en baisse à l'échelle de la province. Dans Lanaudière comme au Québec, chez les aînés, une part similaire de femmes et d'hommes sont fumeurs actuels (données non illustrées).

Population de 65 ans et plus fumeurs actuels de cigarettes, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)



\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.  
 □ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, au seuil de 5 %.  
 (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.  
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2014-2015, au seuil de 5 % pour les territoires lanauois et de 1 % pour le Québec.  
 Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2014-2015 et 2020-2021.  
 Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.





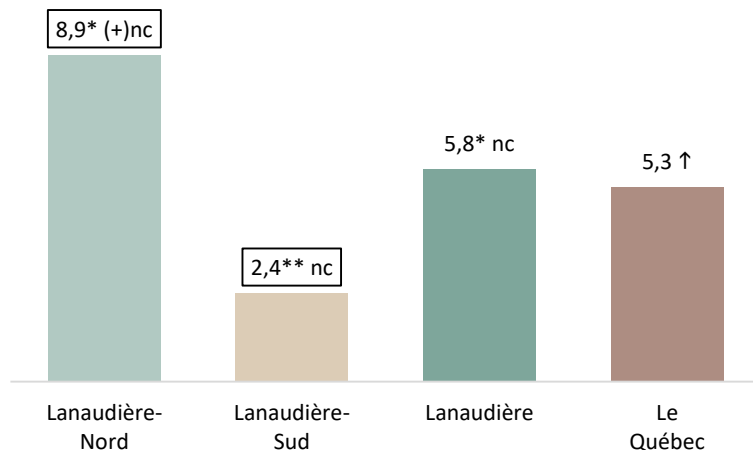
## Drogues

Tout près de 6 % des aînés lanadois ont consommé de la drogue (tous types confondus) dans les 12 mois précédant l'enquête de 2020-2021. Cette proportion est similaire à celle du reste du Québec.

À l'échelle des sous-régions, Lanaudière-Nord se démarque par une part plus élevée d'aînés ayant consommé de la drogue dans les 12 mois (8,9 %) lorsque comparé avec Lanaudière-Sud (2,4 %) ainsi qu'avec le reste du Québec (5,3 %).

Aucune différence significative n'est observée entre les genres au sein des territoires lanadois (données non illustrées).

**Population de 65 ans et plus ayant consommé de la drogue au cours des 12 derniers mois, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)**



\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

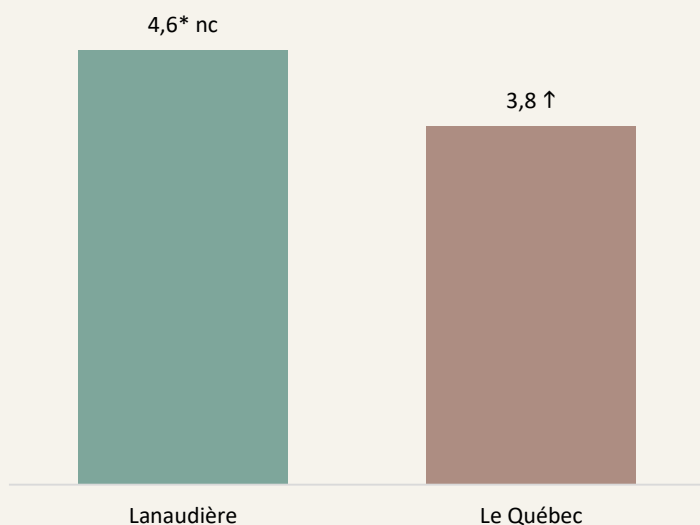
(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2014-2015, au seuil de 5 % pour les territoires lanadois et de 1 % pour le Québec.

nc : donnée non comparée avec celle de l'édition 2014-2015 en raison des règles de confidentialité.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2014-2015 et 2020-2021.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

**Population de 65 ans et plus ayant consommé du cannabis (marijuana ou haschich) au cours des 12 derniers mois, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)**



\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2014-2015, au seuil de 1 % pour le Québec.

nc : donnée non comparée avec celle de l'édition 2014-2015 en raison des règles de confidentialité.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2014-2015 et 2020-2021.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

La majorité des aînés ayant consommé de la drogue dans les 12 mois précédant l'enquête ont consommé du cannabis (marijuana ou haschich). La consommation d'autres drogues (cocaïne, amphétamines, ecstasy, etc.) ne concerne qu'environ 1 % des aînés (donnée non illustrée). Au total, près de 5 % des personnes de 65 ans et plus dans Lanaudière ont consommé du cannabis dans les 12 mois précédents.

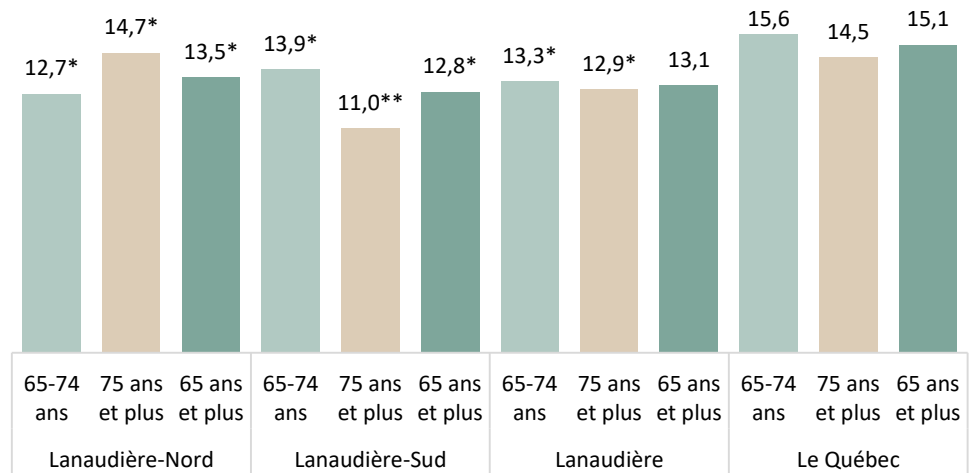
Au Québec, les parts d'aînés ayant consommé de la drogue (tous types confondus) ou du cannabis spécifiquement sont toutes deux en hausse depuis l'édition 2014-2015 de l'enquête. La légalisation du cannabis en 2018, soit entre les deux plus récents cycles de l'enquête, pourrait expliquer cette augmentation. Pour des raisons méthodologiques, les données ne sont toutefois pas comparables entre les cycles dans Lanaudière.

## Médicaments contenant des opioïdes

En 2020-2021, environ 13 % des aînés lanaudois de 65 ans et plus ont consommé des médicaments prescrits contenant des opioïdes dans les 12 mois précédant l'enquête. Ces proportions sont également de 13 % chez les 65-74 ans et les 75 ans et plus dans Lanaudière.

Aucune différence significative n'est constatée entre les territoires pour aucun des groupes d'âge présentés.

Population de 65 ans et plus ayant consommé des médicaments prescrits contenant des opioïdes au cours des 12 derniers mois selon le groupe d'âge, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)



\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

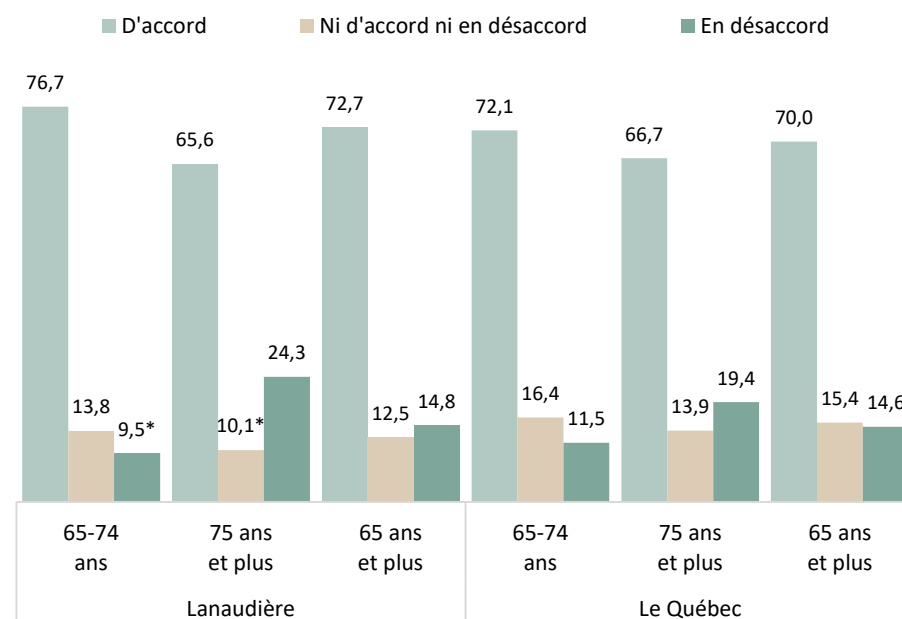
□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour un même groupe d'âge, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

Répartition de la population de 65 ans et plus selon leur perception du risque de développer une dépendance ou un problème de consommation d'opioïdes si elle en consommait selon le groupe d'âge, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)



\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 15 mai 2025.

### Un risque perçu de dépendance

Près des trois quarts (73 %) des aînés lanaudois perçoivent un risque réel de développer une dépendance ou un problème de consommation d'opioïdes s'ils en consommait, soit 77 % des personnes âgées de 65-74 ans et 66 % de celles de 75 ans et plus.

À l'inverse, 15 % des aînés lanaudois ne perçoivent pas ce risque, soit près de 10 % des personnes âgées de 65-74 ans et 24 % de celles de 75 ans et plus.

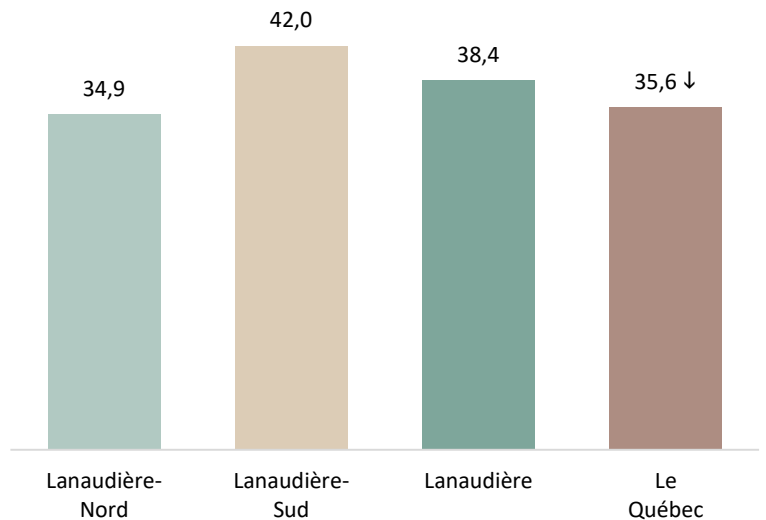
Toutes ces valeurs sont similaires à celles observées dans le reste de la province.

## Population active sexuellement

En 2020-2021, environ 38 % des aînés lanaudois ont été sexuellement actifs au cours des 12 mois précédant l'enquête, soit 35 % des aînés du nord de la région et 42 % de ceux du sud. Il n'y a pas de différence statistiquement significative observée entre les deux sous-régions, ni avec le reste du Québec.

Les valeurs lanaudoises sont demeurées stables depuis l'édition 2014-2015 de l'enquête, bien que la proportion à l'échelle de la province ait diminué de façon significative, passant de 43 % à 36 %.

Population de 65 ans et plus active sexuellement au cours des 12 derniers mois, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)



□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, au seuil de 5 %.  
 (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.  
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2014-2015, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2014-2015 et 2020-2021. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.



### Les hommes plus actifs que les femmes

La part d'aînés actifs sexuellement dans les 12 mois précédant l'enquête est plus élevée chez les hommes que chez les femmes, et ce, tant dans Lanaudière (46 % c. 32 %) qu'au Québec (45 % c. 28 %). Ce constat ressort aussi dans Lanaudière-Nord (45 % c. 26 %) (données non illustrées).

### Majoritairement un seul partenaire

Presque la totalité des aînés lanaudois, soit 97 % d'entre eux, ont eu un seul partenaire sexuel au cours des 12 mois précédant l'enquête (donnée non illustrée).

### Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

En 2025, 52 cas d'ITSS ont été déclarés dans Lanaudière chez les personnes de 65 ans et plus (taux : 41,6 p. 100 000), parmi lesquels on retrouve en plus grand nombre la syphilis non infectieuse (n=18), l'hépatite C (n=8) et l'infection gonococcique (n=7)<sup>5</sup>. Le taux est similaire entre les femmes et les hommes. À titre indicatif, selon l'EQSP 2020-2021, 5,7 % des aînés sexuellement actifs ont toujours utilisé le condom au cours des 12 mois précédant l'enquête (données non illustrées).

<sup>5</sup> Source : SI-GMI. Mise à jour de l'indicateur le 14 janvier 2026.



## Vaccination

Couverture vaccinale des aînés selon le groupe d'âge et l'agent immunisant, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec (%)

|   | Lanaudière-Nord | Lanaudière-Sud | Lanaudière | Le Québec |
|---|-----------------|----------------|------------|-----------|
|   | %               | %              | %          | %         |
| <b>Influenza (saison 2024-2025)</b>   |                 |                |            |           |
| 65-74 ans   | 42,6            | 47,6           | 45,1       | 43,9      |
| 75 ans et plus  | 59,0            | 62,7           | 60,9       | 60,0      |
| 65 ans et plus  | 49,3            | 54,2           | 51,8       | 51,2      |
| <b>COVID-19 (au moins une dose depuis moins de 6 mois, au 12 novembre 2025)</b> |                 |                |            |           |
| 60-69 ans   | 11,6            | 15,7           | 13,6       | 13,5      |
| 70 ans et plus  | 30,4            | 36,8           | 33,7       | 32,3      |
| <b>Zona (adéquatement vacciné, au 11 novembre 2025)</b>                         |                 |                |            |           |
| 75 ans et plus  | 41,9            | 44,3           | 43,1       | 40,6      |

Sources : MSSS, Registre de vaccination du Québec.  
MSSS, Estimations et projections démographiques, janvier 2025.  
Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 12 novembre 2025.



**Influenza** : Un peu plus de la moitié des aînés lanaudois (52 %) ont reçu un vaccin contre l'influenza durant la saison 2024-2025. Cette proportion est plus faible chez les personnes de 65-74 ans (45 %), mais atteint 61 % chez les 75 ans et plus. Lanaudière-Sud affiche des valeurs un peu plus élevées que Lanaudière-Nord pour les groupes d'âge présentés. Dans l'ensemble, Lanaudière se compare au Québec concernant la couverture vaccinale contre l'Influenza.

**COVID-19** : Au 12 novembre 2025, environ 14 % des personnes âgées de 60-69 ans dans Lanaudière avaient reçu une dose du vaccin contre la COVID-19 depuis moins de six mois. Cette proportion grimpe à un aîné sur trois (34 %) chez les 70 ans et plus. Ces couvertures vaccinales sont également plus élevées dans Lanaudière-Sud que dans Lanaudière-Nord pour les deux groupes d'âge, tandis que les valeurs pour Lanaudière se comparent à celles du Québec.

**Zona** : En date du 11 novembre 2025, 43 % des aînés lanaudois âgés de 75 ans et plus étaient adéquatement vaccinés contre le zona. Cette proportion est relativement similaire dans les quatre territoires présentés.



## Vaccination

### Couverture vaccinale des aînés selon le groupe d'âge et l'agent immunisant, MRC (%)

|   | MRC<br>D'Autray | MRC<br>Joliette | MRC<br>Matawinie | MRC<br>Montcalm | MRC<br>L'Assomption | MRC<br>Les Moulins |
|---|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------------|--------------------|
|   | %               | %               | %                | %               | %                   | %                  |
| <b>Influenza (saison 2024-2025)</b>   |                 |                 |                  |                 |                     |                    |
| 65-74 ans   | 42,6            | 45,8            | 41,8             | 39,1            | 49,5                | 46,0               |
| 75 ans et plus  | 58,1            | 63,3            | 57,0             | 53,4            | 64,1                | 61,3               |
| 65 ans et plus  | 48,9            | 54,0            | 47,4             | 44,3            | 56,0                | 52,5               |
| <b>COVID-19 (au moins une dose depuis moins de 6 mois, au 12 novembre 2025)</b> |                 |                 |                  |                 |                     |                    |
| 60-69 ans   | 10,9            | 14,2            | 10,3             | 11,1            | 17,9                | 13,8               |
| 70 ans et plus  | 28,0            | 35,9            | 25,8             | 28,6            | 40,0                | 33,8               |
| <b>Zona (adéquatement vacciné, au 11 novembre 2025)</b>                         |                 |                 |                  |                 |                     |                    |
| 75 ans et plus  | 40,3            | 47,0            | 38,2             | 37,1            | 45,1                | 43,4               |

Sources : MSSS, Registre de vaccination du Québec.

MSSS, Estimations et projections démographiques, janvier 2025.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 12 novembre 2025.

**Influenza** : À l'échelle des MRC, la couverture vaccinale contre l'influenza pour la saison 2024-2025 varie entre 39 % et 50 % chez les personnes de 65-74 ans, et entre 53 % et 64 % chez celles de 75 ans et plus. Dans l'ensemble, ce sont entre 44 % et 56 % des aînés (65 ans et plus) qui ont reçu le vaccin contre l'influenza au cours de la saison. La MRC de L'Assomption se démarque par des couvertures vaccinales plus élevées chez les groupes d'âge présentés, alors que celle de Montcalm affiche des couvertures vaccinales plus basses.

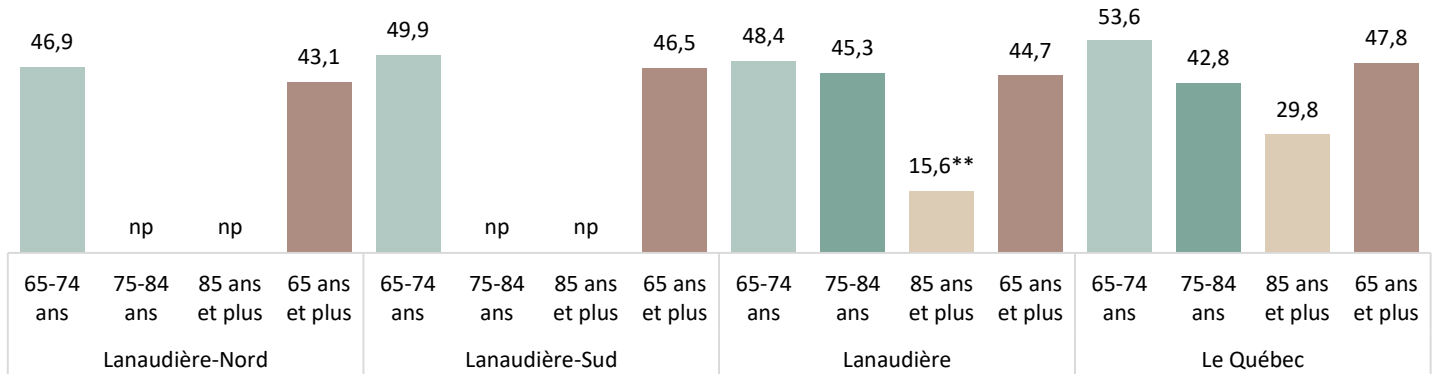
**COVID-19** : Au 12 novembre 2025, la part d'aînés de 60-69 ans ayant reçu au moins une dose du vaccin depuis moins de six mois se situe entre 10 % et 18 %. Chez les personnes de 70 ans et plus, cette proportion varie entre 26 % et 40 %. La MRC de L'Assomption affiche les proportions les plus élevées pour les deux groupes d'âge, tandis que la MRC de Matawinie affiche les proportions les plus basses.

**Zona** : Au 11 novembre 2025, entre 37 % et 47 % des personnes de 75 ans et plus sont adéquatement vaccinés contre le zona, selon la MRC. Les MRC de Montcalm et de Matawinie affichent les couvertures vaccinales les plus faibles parmi les six territoires, tandis que celle de Joliette affiche la couverture vaccinale la plus élevée.

Rappelons que la vaccination gratuite contre le zona chez les aînés de 80 ans et plus n'est disponible que depuis mai 2023, et seulement depuis mai 2024 pour les aînés de 75-79 ans (MSSS, 2024b).

## Visite au dentiste ou autre professionnel des soins dentaires

Population de 65 ans et plus ayant visité le dentiste ou un autre professionnel des soins dentaires il y a moins d'un an selon le groupe d'âge, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)



\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour un même groupe d'âge, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

np : donnée non présentée en raison des règles de confidentialité.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021.

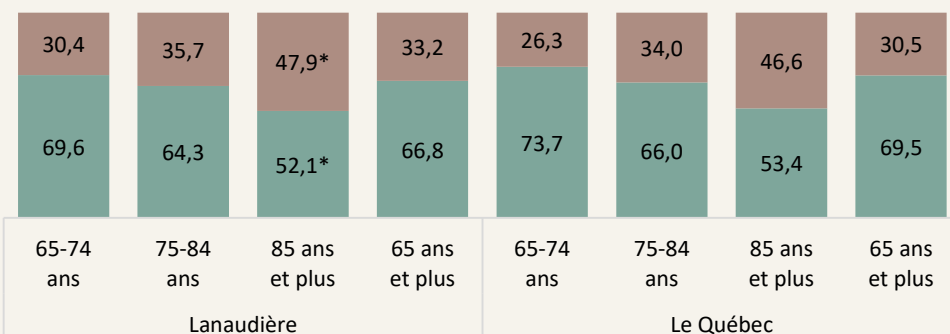
Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

En 2020-2021, un peu moins de la moitié des aînés lanaudois (45 %) a visité un dentiste ou autre professionnel des soins dentaires il y a moins d'un an. Cette proportion se situe à 48 % chez les 65-74 ans, à 45 % chez les 75-84 ans, puis chute chez les 85 ans et plus pour n'atteindre que 16 %. Les proportions sont comparables entre les quatre territoires présentés (non applicable pour les valeurs masquées).

Bien qu'une majorité des Lanaudois de 65 ans et plus visite habituellement le dentiste ou autre professionnel des soins dentaires pour des services préventifs (nettoyages, examens de routine ou soins dentaires), une part considérable consulte plutôt si quelque chose ne va pas, les dérange ou fait mal (67 % c. 33 %). Chez les aînés âgés de 85 ans et plus, à peine plus d'un Lanaudois sur deux (52 %) consulte habituellement pour des services préventifs.

Population de 65 ans et plus selon la raison pour laquelle elle visite le plus souvent le dentiste ou un autre professionnel des soins dentaires et le groupe d'âge, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)

■ Lorsque quelque chose ne va pas, dérange ou fait mal  
■ Pour des nettoyages, des examens de routine ou des soins dentaires



\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.



# Discussion

---

## Les habitudes de vie et comportements des aînés lanauois

Les habitudes de vie des aînés lanauois sont généralement similaires à celles du reste des aînés québécois, démontrant que la situation n'est pas meilleure ni pire dans la région que dans la province pour la majorité des indicateurs présentés. Toutefois, cela ne signifie pas que la situation soit idéale. En 2020-2021, 41 % des aînés sont inactifs dans leurs activités de loisir et de transport; 55 % consomment moins de quatre verres d'eau par jour, tandis que 40 % consomment au moins une boisson sucrée quotidiennement; 29 % consomment de l'alcool quatre fois ou plus par semaine, 13 % sont fumeurs actuels de la cigarette et près de 6 % ont consommé de la drogue au cours de la dernière année. Également, les couvertures vaccinales pour les différents vaccins recommandés demeurent partielles, atteignant un peu plus de 50 % pour l'influenza (65 ans et plus) et près de 45 % pour le zona (75 ans et plus), mais se situant à une personne sur trois (70 ans et plus), ou moins (60-69 ans), pour la COVID-19.

Il ressort tout de même que la région se démarque du reste de la province en ce qui concerne la proportion de fumeurs quotidiens de cigarettes, laquelle est plus élevée dans Lanaudière. La consommation d'au moins quatre verres d'eau par jour est également moins fréquente chez les aînés lanauois.

L'adoption et le renforcement des saines habitudes de vie peuvent se faire à tout âge, moyennant que des conditions minimales (et, idéalement, optimales) soient réunies afin d'inciter les aînés à le faire. Une panoplie d'actions peuvent être déployées à cet effet, notamment :

- Assurer l'accès à des aliments sains et abordables par la réduction de barrières physiques et géographiques;
- Améliorer les connaissances et les compétences en matière d'alimentation pour permettre aux aînés de faire des choix sains;
- Promouvoir l'activité physique qui cible la prévention des chutes ainsi que la prévention ou le ralentissement du déconditionnement et de la perte d'autonomie des aînés;
- Adapter les quartiers par des aménagements publics sécuritaires et des espaces verts qui vont favoriser la mobilité et l'autonomie des aînés;
- Mettre en œuvre différents moyens pour inciter à la socialisation avec les pairs, encourager les relations intergénérationnelles et prévenir l'isolement;
- Poursuivre la lutte contre le tabagisme chez les aînés;
- Prévenir les dépendances et mieux soutenir les aînés dans les démarches vers des traitements contre celles-ci;
- Travailler à l'amélioration de la littératie en santé dans l'optique d'un meilleur recours aux services préventifs;
- Considérer les inégalités sociales de santé et l'hétérogénéité des besoins dans la mise en œuvre d'actions.

---

## Vieillir en santé : une responsabilité partagée

Le vieillissement en santé est désormais une priorité nationale, devenu un enjeu central, notamment en raison des transformations démographiques majeures que connaît le Québec. D'ici 2036, environ le quart des Québécois et des Lanauois auront 65 ans et plus. Ainsi, le vieillissement de la population québécoise représente à la fois un défi et une occasion de repenser nos approches en matière de santé publique dans une perspective d'équité et de solidarité intergénérationnelle (Doray, 2025).

Vieillir en santé ne signifie pas simplement vieillir en l'absence de maladie et en préservant ses fonctions physiques et cognitives. Il s'agit plutôt d'évoluer dans un état de bien-être global qui se maintient, se modifie et s'adapte au fil du temps. C'est un processus complexe, continu et multidimensionnel qui commence bien avant l'âge avancé et qui englobe l'ensemble des sphères du bien-être. Bien qu'il n'existe pas de consensus à savoir quelles sont ces sphères, elles peuvent inclure les suivantes, sans s'y limiter : émotionnelle, environnementale, financière, professionnelle, intellectuelle, physique, sociale (ou relationnelle) et spirituelle (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, 2025; The University of Chicago, s.d.). Ce processus repose sur plusieurs piliers interreliés, lesquels contribuent à faire du vieillissement une source de fierté, d'autonomie et de dignité :

- l'autodétermination, qui permet aux personnes âgées de conserver un pouvoir décisionnel sur leur vie, en faisant des choix qui s'alignent avec leurs valeurs;
- la participation sociale, qui prévient l'isolement et favorise le sentiment d'appartenance par l'engagement citoyen et le bénévolat, favorisant ainsi la santé physique et émotionnelle;
- le soutien aux transitions de vie (retraite, déménagement, deuil d'un conjoint, etc.), qui renforce la résilience et facilite l'adaptation;
- la promotion d'une image positive du vieillissement, qui valorise la place et la contribution des aînés dans la société, tout en combattant les préjugés liés à l'âge (âgisme);
- la cohabitation intergénérationnelle, qui favorise une vie durable et connectée entre les générations, notamment par des aménagements urbains inclusifs (garderies, résidences pour aînés, espaces partagés).

Ces piliers ne fonctionnent pas de manière isolée : ils se renforcent mutuellement et nécessitent une approche intégrée, à la fois individuelle, communautaire et sociétale. Vieillir en santé implique ainsi une mobilisation collective, soit des politiques publiques inclusives, un environnement bâti accessible, des services de santé adaptés et une culture qui valorise l'expérience et la sagesse des aînés. En adoptant cette vision globale et proactive du vieillissement, il devient possible non seulement d'améliorer la qualité de vie des aînés, mais aussi de bâtir une société plus juste, solidaire et résiliente pour tous les âges.

Les habitudes de vie et les comportements des aînés d'aujourd'hui sont également le reflet de ceux des aînés de demain. Toutefois, le nombre de personnes âgées devrait continuer à croître au cours des prochaines années; d'ici 2036, Lanaudière pourrait compter plus de 152 000 aînés sur son territoire. Cela fera nécessairement augmenter le nombre de cas de maladies chroniques et les besoins en matière de soins et de services de santé. Afin de réduire l'impact du vieillissement de la population sur le système de santé et de services sociaux, il incombe :

- d'inciter l'adoption de saines habitudes de vie dès le plus jeune âge et, ainsi, de retarder le déconditionnement et l'apparition de maladies chroniques;
- d'agir tout au long de la vie en promotion de la santé et en prévention, en adoptant des approches appropriées à chaque étape du parcours de vie;
- d'intensifier les actions tant en prévention primaire (visant à éviter l'apparition des problèmes de santé), secondaire (visant à détecter un problème de santé à un stade précoce et à en limiter les impacts) que tertiaire (visant à réduire les conséquences d'un problème existant, éviter les complications et améliorer la qualité de vie).

# Conclusion

Les données présentées dans ce document ne prétendent pas dresser un portrait complet des habitudes de vie et des comportements des aînés Lanaudois. D'autres facettes importantes, dont l'alimentation saine et variée, le temps d'écran ou encore la qualité du sommeil, par exemple, sont des thématiques sous-représentées dans les enquêtes récentes et à portée régionale qui pourraient largement bonifier le portrait. Il importe aussi de considérer que les aînés ne constituent pas un groupe homogène, que leur situation et leurs besoins changent rapidement, et que les interventions doivent être modelées en fonction des différentes réalités. Néanmoins, les données disponibles dans ce document, ainsi que dans les autres documents de la série *Viellir dans Lanaudière*, permettent de suivre plusieurs indicateurs concernant l'état de santé des aînés et leurs déterminants dans le temps, d'identifier les grandes tendances et les différences marquées entre les groupes d'âge ou les territoires, et d'éclairer la prise de décision grâce aux données probantes.

**Viellir en santé, c'est vieillir avec dignité, fierté et pouvoir d'agir.  
Cela requiert une société inclusive, bienveillante et intergénérationnelle,  
où chacun, peu importe son âge, peut s'épanouir.**



# Références

CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE. *La roue du bien-être : Outil d'aide à la réflexion pour t'aider à cultiver ton bien-être*, 2022, 5 pages, site Web : [https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/Outil\\_roue\\_bien-%C3%AAtre.pdf](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/Outil_roue_bien-%C3%AAtre.pdf)

DORAY, Geneviève. *Actions de santé publique pour favoriser la santé et la qualité de vie des personnes vieillissantes. Cadre de référence*, 2025, 40 pages, site Web : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-830-01W.pdf>

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Le modèle Vieillessement en santé*, s.d., site Web : <https://www.inspq.qc.ca/exercer-la-responsabilite-populationnelle/favoriser-vieillessement-en-sante/modele-vieillessement-en-sante>

INSPQ. *Proportion de la population ayant consommé des médicaments prescrits contenant des opioïdes au cours des 12 derniers mois (EQSP)*, 2025a, Portail de l'Infocentre de santé publique, 8 pages.

INSPQ. *Proportion de la population consommant au moins une sorte de boisson sucrée, une fois par jour ou plus (EQSP)*, 2025b, Portail de l'Infocentre de santé publique, 15 pages.

INSPQ. *Répartition de la population selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines (EQSP)*, 2025c, Portail de l'Infocentre de santé publique, 22 pages.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (ISQ). *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021. Questionnaire français*, 2023, Québec, L'Institut, 89 pages, site Web : <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/eqsp-20-21-questionnaire.pdf>

LE MANUEL MERCK. *Déshydratation*, mise à jour janvier 2025, site Web : <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-hormonaux-et-m%C3%A9taboliques/%C3%A9quilibre-hydrique/d%C3%A9shydratation>

MARQUIS, Geneviève, Mélissa GAGNON-BOURASSA et Émilie NANTEL. *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021. Indicateurs choisis et comparaisons avec les éditions 2008 et 2014-2015. Lanaudière et ses territoires*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, mai 2023, 62 pages.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (MSSS). *Plan d'action gouvernemental 2024-2029 – La fierté de vieillir*, 2024a, site Web : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-830-02W.pdf>

MSSS. *Programme de vaccination contre le zona. Information à l'intention des professionnels de la santé. Questions-réponses*, 2024b, site Web : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-278-05W.pdf>

NANTEL, Émilie, et Élisabeth LAVALLÉE. *Vieillir dans Lanaudière. Caractéristiques socioéconomiques des aînés*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Équipe de surveillance, recherche et évaluation, février 2026, 30 pages.

NANTEL, Émilie. *Vieillir dans Lanaudière. Santé mentale et psychosociale des aînés*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Équipe de surveillance, recherche et évaluation, 2026(a) (à venir).

NANTEL, Émilie. *Vieillir dans Lanaudière. Santé physique des aînés*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Équipe de surveillance, recherche et évaluation, 2026(b) (à venir).

THE UNIVERSITY OF CHICAGO. *Seven Facets of Well-being*, s.d., site Web : <https://wellness.uchicago.edu/healthy-living/outreach/#:~:text=The%20model%20used%20by%20our,promotes%20balance%20in%20our%20lives>

# Crédits



## **Analyse et rédaction**

Émilie Nantel, Équipe de surveillance, recherche et évaluation (SRE)

Élisabeth Lavallée, Équipe de SRE

## **Collaboration à la discussion**

Espérance Ntihakose, Équipe de SRE

## **Traitement des données et conception des figures**

Geneviève Marquis, Équipe de SRE

## **Sous la coordination de**

Élizabeth Cadieux, chef de l'administration des programmes SRE

## **Relecture**

D<sup>r</sup> Jean-Pierre Trépanier, directeur de santé publique

## **Équipe de SRE**

Patrick Bellehumeur

Élizabeth Cadieux

Karolane Lachance

Marjolaine Lamoureux Théorêt

Geneviève Marquis

Carole Ralijaona

## **Conception graphique**

Élisabeth Lavallée, Équipe de SRE

## **Mise en page**

Annie Foster, Équipe de SRE

## **Source des images**

Canva

Ce document peut être téléchargé sur le site Web du Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière au [www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca](http://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca) sous Santé publique/Documents utiles/Aînés et vieillissement.

## **Toute information extraite de ce document devra porter la source suivante :**

NANTEL, Émilie, et Élisabeth LAVALLÉE. *Vieillir dans Lanaudière. Habitudes de vie et comportements des aînés*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Équipe de surveillance, recherche et évaluation, février 2026, 24 pages.


© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 2026

Dépôt légal

Premier trimestre 2026

ISBN : 978-2-555-03157-9

Bibliothèque et Archives nationales du Québec





**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière**

**Québec** 