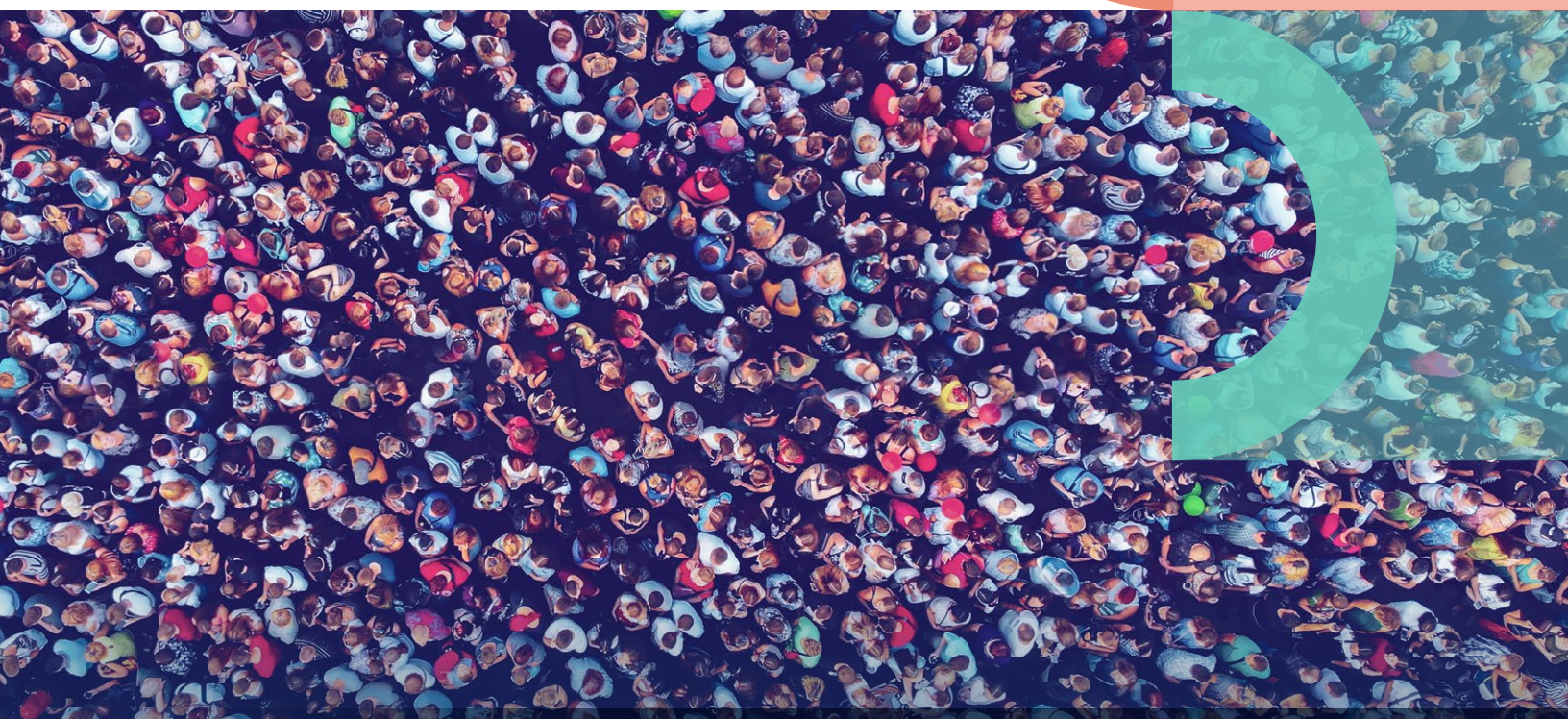
1 Démographie



Dmytro Varavin / iStock

Québec

Direction des statistiques sociodémographiques

La dynamique démographique varie grandement d'une région à l'autre. Dans chacune d'entre elles, fécondité, mortalité et mouvements migratoires se combinent différemment pour faire évoluer la taille et la structure par âge de la population. Dans le présent chapitre, on compare la situation démographique des 17 régions administratives du Québec au 1er juillet 2025. Les données présentées montrent d'abord de quelle façon le ralentissement de la croissance démographique observé dans l'ensemble du Québec au cours de l'année 2024-2025 s'est traduit dans les différentes régions. La contribution des différents facteurs d'accroissement au bilan démographique de la dernière année est également présentée. Enfin, la structure par âge et par genre est abordée, en mettant notamment l'accent sur le rythme variable du vieillissement de la population d'une région à l'autre.

La répartition de la population entre les régions

Au 1er juillet 2025, la population du Québec est estimée à un peu plus de 9,05 millions d'habitants et habitantes. La région de Montréal compte à elle seule 2,17 millions de personnes, ce qui représente près du quart de la population québécoise (tableau 1.1 à la fin de ce chapitre). La Montérégie (1 522 400 personnes) arrive au second rang pour ce qui est de la taille de la population, suivie au troisième rang par la Capitale-Nationale (814 000 personnes). À l'opposé, la région la moins populeuse est le Nord-du-Québec, ses 47 500 résidents et résidentes comptant pour moins de 1 % de la population du Québec. Deux autres régions comptent moins de 100 000 personnes, soit la Côte-Nord (89 600 personnes) et la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine (92 100 personnes).

Un bilan démographique en constante évolution

Les estimations de population à l'échelle des régions administratives sont mises à jour annuellement et ont le 1er juillet comme date de référence. Les données présentées dans ce chapitre ont été diffusées en janvier 2026 et font le portrait de la situation jusqu'au 1er juillet 2025. À l'échelle du Québec, les estimations de population sont mises à jour sur une base trimestrielle[1]. Au moment de la diffusion de ce chapitre, les données pour le Québec sont disponibles jusqu'au 1er juillet 2026, et celles de la période 2021-2025 ont été révisées. Les données régionales seront mises à jour en janvier 2027 pour s'arrimer à ces nouvelles estimations québécoises. Les indicateurs présentés ci-après sont ainsi appelés à être révisés, mais les nouvelles données ne changent pas le portrait général qui se dégage des données régionales actuellement disponibles, soit celui d'un ralentissement important de la croissance démographique en 2024-2025. Ce ralentissement s'est par ailleurs poursuivi à l'échelle du Québec en 2025-2026.

1. Les données trimestrielles sur la population québécoise et les composantes démographiques (naissances, décès et mouvements migratoires) sont disponibles sur le site Web de l'ISQ.

Croissance de la population : la population a augmenté dans 15 des 17 régions en 2024-2025, mais à un rythme ralenti

La population du Québec a augmenté entre le 1er juillet 2024 et le 1er juillet 2025, mais le rythme de la croissance a considérablement ralenti, après avoir atteint des niveaux particulièrement élevés au cours des deux années précédentes. En effet, le taux d'accroissement a été réduit de plus de moitié après s'être élevé à près de 20 pour mille en 2023-2024. Il s'agissait alors d'un niveau record pour une période équivalente depuis au moins 1971-1972, soit depuis que des données comparables sont disponibles pour le Québec. Ce ralentissement découle principalement d'un recul important de l'immigration temporaire (voir la section suivante).

Presque toutes les régions du Québec ont vu leur population s'accroître entre 2024 et 2025, mais toutes à un rythme moins soutenu que l'année précédente (figure 1.1). Le ralentissement n'a toutefois pas été de même ampleur dans toutes les régions. Il a été peu marqué dans la région de Lanaudière, qui s'est ainsi hissée au premier rang pour ce qui est de sa vigueur démographique, avec un taux d'accroissement de 15,7 pour mille. La région a souvent figuré parmi les régions à plus forte croissance, mais elle occupe le premier rang pour la première fois en 13 ans[1]. Les Laurentides et Chaudière-Appalaches suivent avec des taux d'accroissement de 11,3 et 10,3 pour mille respectivement. Le ralentissement de la croissance y a aussi été moins prononcé que dans plusieurs autres régions. Soulignons que Chaudière-Appalaches n'avait jamais figuré aussi haut dans le classement auparavant.

La Capitale-Nationale, l'Estrie, l'Outaouais, le Centre-du-Québec, la Mauricie, le Nord-du-Québec, Laval et la Montérégie ont pour leur part connu une croissance qui varie entre 7 et 9 pour mille. Dans la plupart des cas, le taux d'accroissement a diminué de moitié après avoir atteint des niveaux relativement élevés, voire des niveaux records, en 2023-2024. La croissance de 2024-2025 ne constitue pas pour autant un creux pour ces régions si l'on tient compte de l'ensemble de la série disponible. Pour la Mauricie, le taux d'accroissement de 2024-2025 demeure même l'un des plus élevés jamais enregistrés. En revanche, pour l'Outaouais, Laval et la Montérégie, la croissance a été relativement faible en regard des niveaux souvent enregistrés dans le passé.

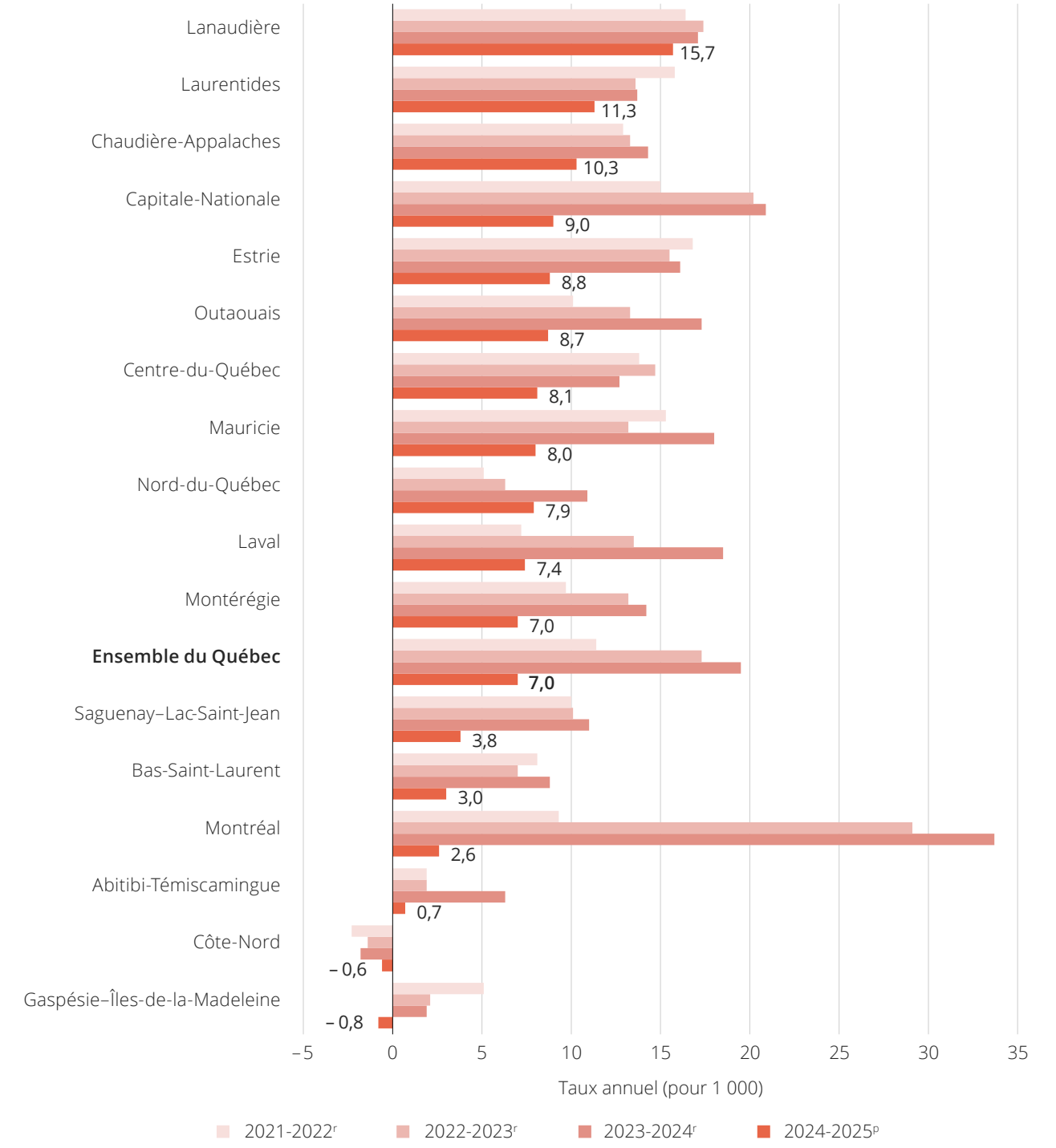
Comparativement aux régions mentionnées précédemment, la croissance a été modeste en 2024-2025 dans les régions du Saguenay–Lac-Saint-Jean (3,8 pour mille), du Bas-Saint-Laurent (3,0 pour mille) et de Montréal (2,6 pour mille), et minime en Abitibi-Témiscamingue (0,7 pour mille). Le contraste avec l'année précédente est particulièrement marqué dans le cas de Montréal, qui avait enregistré en 2023-2024 un taux de 33,7 pour mille, de loin la plus forte hausse de population de toutes les régions. Exception faite des premières années de pandémie de COVID-19, le taux de 2024-2025 est le plus faible pour la région depuis 2014-2015. Au Saguenay–Lac-Saint-Jean, dans le Bas-Saint-Laurent et en Abitibi-Témiscamingue, le maintien d'un taux d'accroissement positif, même réduit, est à souligner puisque ces régions ont toutes déjà connu des épisodes de décroissance dans le passé.

La Côte-Nord (– 0,6 pour mille) et la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine (– 0,8 pour mille) sont les seules régions où la population n'a pas augmenté en 2024-2025, mais les pertes y sont de faible ampleur. La Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine renoue avec la décroissance après cinq ans de croissance continue, mais le contraste demeure avec les déficits beaucoup plus importants enregistrés dans le passé. Quant à la Côte-Nord, elle est la seule région du Québec où le bilan démographique a connu une certaine progression dans la dernière année, puisque malgré la diminution de sa population, les pertes se sont atténuées.

1. De 2012-2013 à 2023-2024, le premier rang a le plus souvent été occupé par les régions des Laurentides ou de Montréal.

Figure 1.1

Taux d'accroissement annuel de la population, régions administratives et ensemble du Québec, 2021-2022 à 2024-2025



Note : Selon le découpage géographique des régions administratives au 1er juillet 2025.

Sources : Institut de la statistique du Québec.
Statistique Canada, Estimations démographiques annuelles (régions infraprovinciales, janvier 2026). Adaptation par l'Institut de la statistique du Québec.

Autres publications sur la démographie des régions

Ce chapitre s'appuie sur différentes publications diffusées par l'ISQ au cours de la dernière année et qui peuvent être consultées pour des informations supplémentaires sur l'évolution des dynamiques démographiques régionales.

- Fiches démographiques – Les régions administratives du Québec en 2025
- La migration interrégionale au Québec en 2024-2025 : une dynamique globalement défavorable aux plus grands centres
- Bilan démographique du Québec. Édition 2026
- Naissances et fécondité au Québec : un portrait à l'échelle des régions administratives et des MRC

Les composantes de la croissance démographique

La figure 1.2 montre la contribution des différents facteurs d'accroissement au bilan démographique des régions en 2024-2025. Le taux d'accroissement de la population y est décomposé en quatre composantes, soit 1) les migrations internationales, qui englobent l'immigration permanente et temporaire, 2) les migrations interprovinciales, 3) les migrations interrégionales, soit les échanges migratoires entre les régions du Québec, et 4) l'accroissement naturel, qui correspond à la différence entre les naissances et les décès. Selon la région, ces composantes peuvent être une source de gains ou de pertes de population d'ampleur très variable.

En 2024-2025, les migrations internationales ont engendré des gains pour l'ensemble des régions. Toutes proportions gardées, Montréal et Laval sont celles où les gains ont été les plus élevés. Sans être aussi importantes que dans ces deux dernières régions, les migrations internationales ont aussi été la principale source de croissance dans la Capitale-Nationale, en Outaouais, en Montérégie, au Saguenay–Lac-Saint-Jean, dans le Bas-Saint-Laurent et en Abitibi-Témiscamingue.

Si les migrations internationales jouent un rôle déterminant dans le bilan démographique de nombreuses régions, les gains qui en découlent ont toutefois diminué en 2024-2025 en raison d'un recul important de l'immigration temporaire, et ce, partout au Québec (ISQ 2026b). En effet, les données détaillées sur les migrations internationales, disponibles sur le site Web de l'ISQ, montrent que le nombre de résidents non permanents (RNP)[2] a continué d'augmenter dans la plupart des régions, mais beaucoup moins fortement qu'en 2023-2024, ce qui a grandement contribué au ralentissement de la croissance. Il en résulte également que les gains attribuables à l'immigration permanente ont surpassé ceux attribuables à l'immigration temporaire dans la majorité des régions en 2024-2025, alors que le contraire avait été observé au cours des deux années précédentes. Soulignons par ailleurs que le nombre de RNP devrait diminuer dans au moins certaines d'entre elles en 2025-2026 puisque selon des données plus récentes, disponibles à l'échelle du Québec seulement, le nombre de RNP présents au Québec a diminué durant cette période (voir les données en ligne).

2. Les RNP sont principalement des travailleurs étrangers temporaires, des étudiants internationaux, des demandeurs d'asile, des personnes protégées et des groupes apparentés.

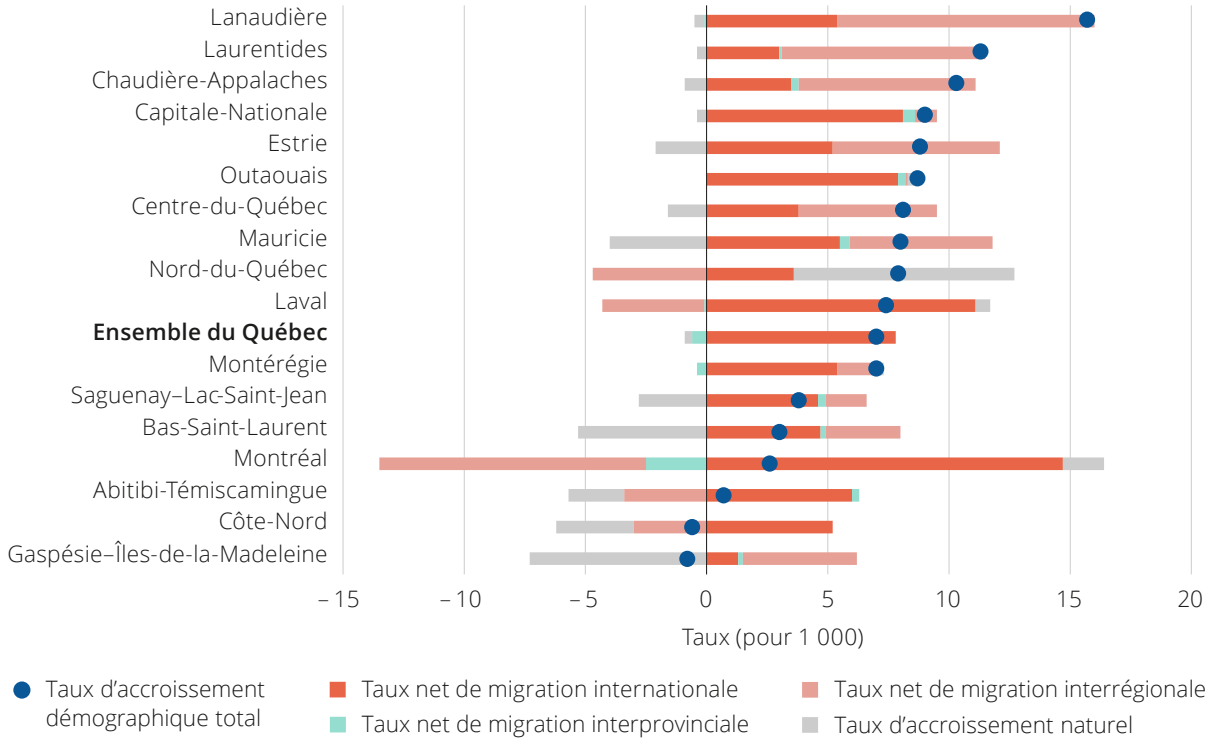
Les migrations entre les régions sont une autre composante importante du bilan démographique à l'échelle régionale. En 2024-2025, elles ont engendré un gain de population dans 12 des 17 régions. Dans sept d'entre elles, les gains migratoires interrégionaux surpassent même ceux engendrés par les migrations internationales. C'est notamment le cas dans Lanaudière et les Laurentides, où les migrations entre les régions entraînent généralement les plus forts gains. En contrepartie, cinq régions ont perdu des résidentes et résidents au profit des autres régions du Québec en 2024-2025, en particulier Montréal, où ce déficit est toutefois entièrement compensé par les gains migratoires internationaux.

Les migrations interprovinciales jouent quant à elles un rôle généralement mineur dans le bilan démographique des régions.

Enfin, l'accroissement naturel n'est plus une source de gains pour la majorité des régions puisque dans 12 d'entre elles, les décès excèdent désormais les naissances. Le Nord-du-Québec se distingue à cet égard puisque le surplus de naissances par rapport aux décès demeure le principal facteur d'accroissement de la population. Les naissances demeurent aussi plus nombreuses que les décès à Montréal, à Laval, en Montérégie et en Outaouais, mais faiblement.

Figure 1.2

Taux d'accroissement démographique, total et par composantes, régions administratives et ensemble du Québec, 2024-2025



Notes : En plus de l'accroissement naturel et des différentes composantes de l'accroissement migratoire, l'accroissement démographique total comprend un écart résiduel. C'est pourquoi on note une différence entre l'accroissement démographique total et la somme des composantes présentées.

Selon le découpage géographique des régions administratives au 31 décembre 2023. Les données ne tiennent donc pas compte du transfert de la municipalité de Courcelles de la région de l'Estrie à celle de Chaudière-Appalaches entraîné par la fusion des municipalités de Courcelles et de Saint-Évariste-de-Forsyth survenue le 1er janvier 2024.

Données provisoires.

Sources : Accroissement total et migratoire : Statistique Canada, Estimations démographiques (régions infraprovinciales, janvier 2026). Adaptation par l'Institut de la statistique du Québec.
Accroissement naturel : Institut de la statistique du Québec.

Structure par âge de la population : les personnes âgées de 65 ans et plus surpassent les jeunes de moins de 20 ans dans 11 des 17 régions

Au 1er juillet 2025, un peu plus d'une personne sur cinq est âgée de 65 ans ou plus au Québec, soit 21,7 % de la population. Les personnes âgées surpassent ainsi les jeunes de 0 à 19 ans, dont la part est de 20,6 %. Quant aux personnes âgées de 20 à 64 ans, leur part s'établit à 57,7 %. Depuis 2001, la part des 65 ans et plus a augmenté de 8,7 points de pourcentage, tandis qu'elle a diminué respectivement de 3,4 et de 5,3 points dans les deux autres groupes d'âge (tableau 1.2). Il en résulte une augmentation de l'âge moyen de la population québécoise, qui est passée de 38,4 ans en 2001 à 43,1 ans en 2025.

Des différences dans les comportements démographiques régionaux (fécondité, mortalité et mouvements migratoires) ont façonné différemment la structure par âge des différentes régions au fil du temps, ce qui explique que le vieillissement soit plus marqué dans certaines d'entre elles. C'est le cas en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, où 32,2 % de la population est âgée de 65 ans et plus en 2025, soit la proportion la plus élevée du Québec, ainsi que l'une des plus élevées du Canada[3]. Comme le montre la figure 1.3, cette proportion surpasse largement celle des jeunes de moins de 20 ans (16,3 %), qui est la plus faible de toutes les régions du Québec. L'âge moyen de la population y est de 49,3 ans, le plus élevé de tous. C'est aussi celui qui a le plus augmenté au cours des dernières années, soit une hausse de 8,4 ans depuis 2001 (figure 1.4). Le Bas-Saint-Laurent, la Mauricie et le Saguenay–Lac-Saint-Jean figurent également parmi les régions où la population est la plus âgée. En 2025, les personnes de 65 ans et plus y représentent de 27 % à 30 % de la population et l'âge moyen y est de plus de 45 ans.

Dans les régions de l'Estrie, de Chaudière-Appalaches et du Centre-du-Québec, environ le quart de la population est âgée de 65 ans et plus (25 % ou 26 %). Cette proportion est un peu moindre sur la Côte-Nord, dans la Capitale-Nationale, l'Abitibi-Témiscamingue et les Laurentides (entre 22 % et 24 %). Dans l'ensemble de ces régions, la part des 65 ans et plus surpasse celle des jeunes de moins de 20 ans et l'âge moyen varie de 43 ans à 45 ans.



Roman / Adobe Stock

À l'autre bout du spectre, la région du Nord-du-Québec a, de loin, la population la plus jeune du Québec. En 2025, environ une personne sur trois (34,1 %) y a moins de 20 ans, tandis que les personnes âgées de 65 ans et plus représentent 10,4 % de la population. Cette structure relativement jeune s'explique par une fécondité plus élevée que dans l'ensemble du Québec et une espérance de vie plus faible. Néanmoins, comme dans les autres régions, la population vieillit. L'âge moyen y a connu une augmentation de 4,6 ans depuis 2001, pour atteindre 33,6 ans en 2025.

Avec un âge moyen de 41,1 ans, la population de Montréal est aussi plus jeune que celle de la plupart des autres régions, bien que le contraste ne soit pas aussi marqué que dans le cas du Nord-du-Québec. Le profil par âge de la région est unique : la part des moins de 20 ans y est parmi les plus faibles (19,1 %), mais elle compte la plus importante proportion d'individus de 20-64 ans, qui représentent 63,6 % de sa population. Les données détaillées, non illustrées ici, montrent par ailleurs que sa population d'âge actif se concentre chez les 20-44 ans. Quant aux 65 ans et plus, ils représentent 17,4 % de l'ensemble de la population, la proportion la plus faible du Québec, après celle du Nord-du-Québec. En outre, Montréal est la région où le vieillissement de la population a été le moins marqué depuis le début des années 2000, comme en témoigne notamment une hausse de l'âge moyen de moindre ampleur qu'ailleurs.

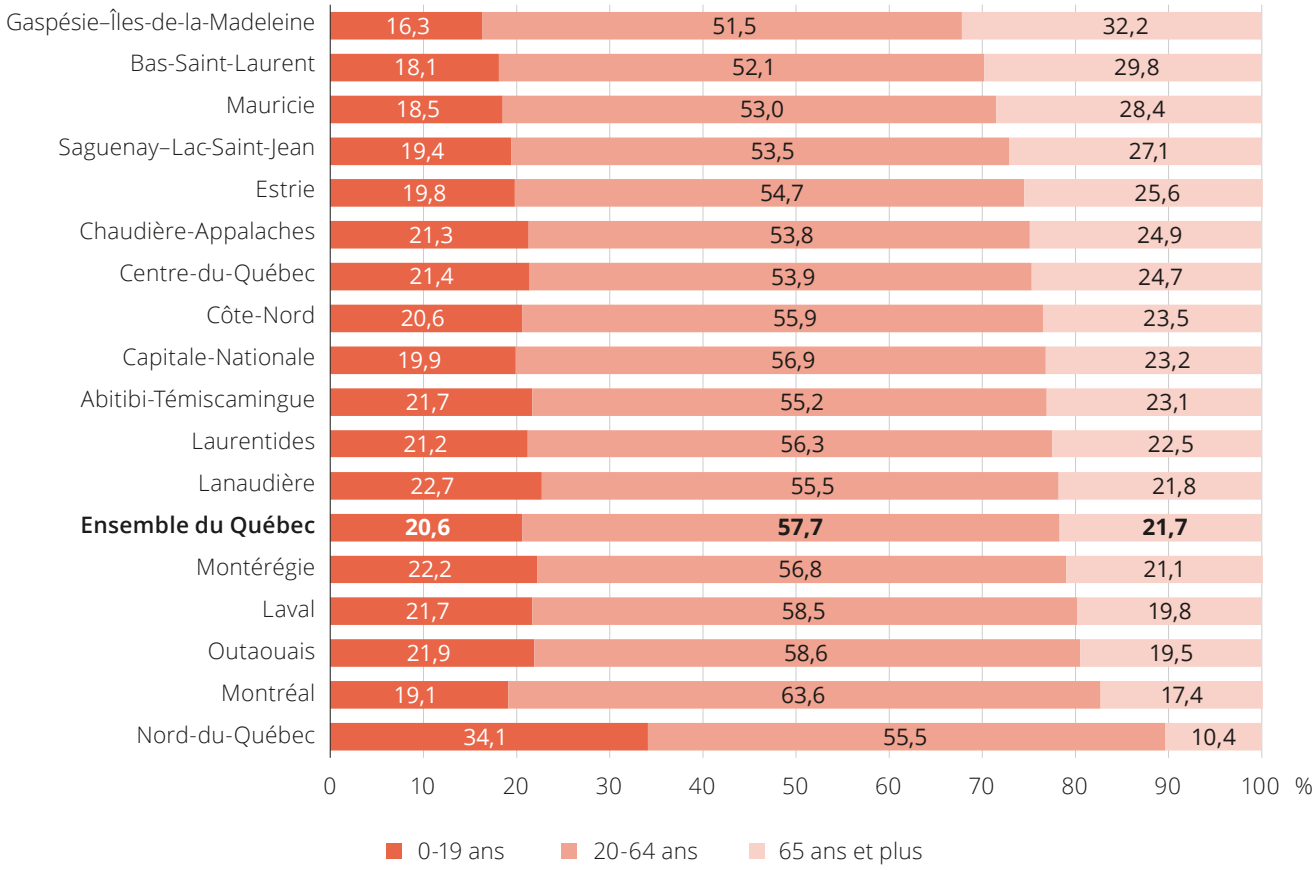
3. Statistique Canada. *Tableau 17-10-0150-01. Estimations de la population, 1er juillet, selon la région économique, limites de 2021*.

La population des régions de l'Outaouais et de Laval figure aussi parmi les plus jeunes. Les moins de 20 ans (environ 22 %) y sont proportionnellement un peu plus nombreux que dans l'ensemble du Québec, alors que la part des personnes âgées (de l'ordre de 20 %) y est parmi les plus faibles du Québec. Ces deux régions affichent en outre les plus fortes proportions de personnes âgées de 20 à 64 ans (environ 59 %) après Montréal. L'âge moyen est de 42,0 ans en Outaouais et de 42,6 ans à Laval.

La Montérégie et Lanaudière sont les deux seules autres régions où la part des jeunes surpasse encore un peu celles des personnes âgées. Elles comptent une part de personnes de 65 ans et plus semblable à celle de l'ensemble du Québec, mais les jeunes de moins de 20 ans y sont proportionnellement plus nombreux. Dans ces deux régions, l'âge moyen est d'environ 43 ans.

Figure 1.3

Répartition de la population selon le groupe d'âge, régions administratives et ensemble du Québec, 2025

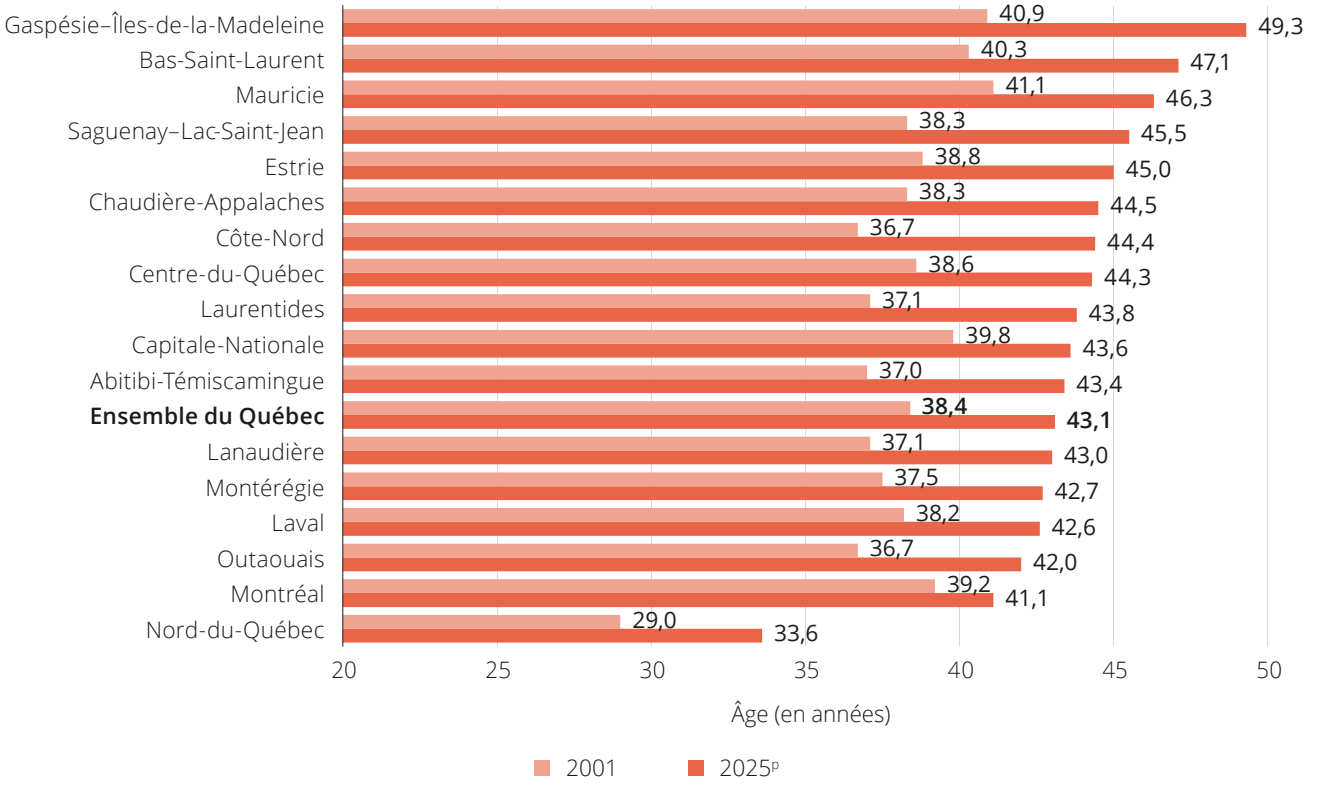


Notes : Selon le découpage géographique des régions administratives au 1er juillet 2025.
Population au 1er juillet.
Données provisoires.

Sources : Institut de la statistique du Québec.
Statistique Canada, Estimations démographiques annuelles (régions infraprovinciales, janvier 2026). Adaptation par l'Institut de la statistique du Québec.

Figure 1.4

Âge moyen de la population, régions administratives et ensemble du Québec, 2001 et 2025



Notes : Selon le découpage géographique des régions administratives au 1er juillet 2025.
Population au 1er juillet.

Sources : Institut de la statistique du Québec.
Statistique Canada, Estimations démographiques annuelles (régions infraprovinciales, janvier 2026). Adaptation par l'Institut de la statistique du Québec.

La part des hommes et des femmes dans les différentes régions

La population québécoise comprend, dans l'ensemble, un peu plus d'hommes que de femmes, mais l'écart est de faible ampleur. En effet, le rapport de féminité indique que l'on compte au Québec 99 femmes pour 100 hommes en 2025 (tableau 1.3). À l'échelle régionale, quelques régions comptent au contraire un peu plus de femmes que d'hommes au sein de leur population, mais aucune ne présente un écart marqué entre les genres. Laval est celle où les femmes sont les plus fortement représentées, avec un rapport de féminité de 102 femmes pour 100 hommes. À l'opposé, l'Abitibi-Témiscamingue est celle où le rapport est le plus faible (95 femmes pour 100 hommes).

Au-delà de ce portrait d'ensemble, le rapport entre les genres diffère selon l'âge. Bien qu'il naisse généralement plus de garçons que de filles, les femmes finissent par être plus nombreuses que les hommes aux âges plus avancés, principalement en raison de la surmortalité masculine à chaque âge. De manière générale, les hommes sont ainsi légèrement surreprésentés chez les 0-19 ans et chez les 20-64 ans, tandis que l'inverse s'observe chez les 65 ans et plus. Dans ce dernier groupe d'âge, on compte au Québec 114 femmes pour 100 hommes en 2025, mais la surreprésentation des femmes chez les personnes aînées est plus marquée dans certaines régions, notamment à Montréal où le rapport de féminité s'élève jusqu'à 126. Le Nord-du-Québec est la seule région où l'on compte moins de femmes que d'hommes dans ce groupe d'âge, soit 94 femmes pour 100 hommes. Précisons toutefois que le nombre de personnes âgées y est faible et que l'écart entre les genres ne représente qu'une centaine de personnes.

Les estimations de la population

Les estimations de la population des différents découpages géographiques du Québec sont le produit d'une collaboration entre Statistique Canada et l'Institut de la statistique du Québec. Elles sont fondées sur les comptes des recensements qui sont rajustés afin de tenir compte du sous-dénombrement net des recensements et des réserves et établissements partiellement dénombrés.

Les estimations de population de la période 2021-2025 sont fondées sur les comptes rajustés du Recensement de 2021, auxquels est ajoutée une estimation des événements démographiques enregistrés par la suite (naissances, décès et mouvements migratoires). Comme les données sur ces composantes ne sont pas toutes définitives, les estimations de population des années les plus récentes sont appelées à être mises à jour, au fur et à mesure que de nouvelles données sur les composantes seront disponibles. De plus, une révision plus importante se fera après la tenue du Recensement de 2026 et les études de couverture de celui-ci seront connus afin d'arrimer les estimations de population aux comptes rajustés de ce nouveau recensement.

La présente édition du *Panorama des régions du Québec* présente des estimations de population révisées pour les années 2022 à 2024 et provisoires pour l'année 2025. En plus d'intégrer des données à jour sur certaines composantes, cette série d'estimations de population tient compte d'un changement apporté en 2025 par Statistique Canada à la méthode d'estimation des résidents non permanents (RNP) (Statistique Canada 2025). Comparativement à la série précédente, ce changement méthodologique a conduit à une révision à la baisse du nombre estimé de RNP au Québec pour les années 2021 à 2024. Soulignons que Statistique Canada a intégré d'autres changements à la méthode d'estimation des RNP en septembre 2026 qui se répercuteront sur les données régionales de janvier 2027. Dans l'ensemble du Québec, les données au 1er juillet 2025 ont été légèrement révisées à la baisse par rapport à celles disponibles au moment de la rédaction de ce chapitre (Statistique Canada 2026).

Les estimations de population sont basées sur le concept de genre à partir de 2021, alors que les estimations des années précédentes sont basées sur le concept de sexe. Le genre d'une personne réfère à son identité personnelle et sociale en tant qu'homme, en tant que femme ou en tant que personne non binaire (c'est-à-dire une personne dont le genre se situe en dehors du modèle binaire masculin-féminin). Les catégories « Hommes + » et « Femmes + » qui figurent dans les tableaux signifient que les personnes non binaires ont été réparties entre les hommes et les femmes. L'introduction de données produites selon le genre dans une série de données auparavant produites selon le sexe n'a qu'une incidence minime sur les tendances.

Informations statistiques complémentaires

Des tableaux détaillés de données sur la population et la structure par âge du Québec, des régions administratives, des MRC, des municipalités et des régions métropolitaines de recensement sont disponibles sur le site Web de l'Institut de la statistique du Québec sous le thème Démographie et population. On y trouve également des données sur les composantes démographiques qui façonnent la taille et la structure de la population (naissances, décès et migrations internes ou internationales et interprovinciales).

Références

BÉZY, Simon, Luc DENEAULT et Martine ST-AMOUR (2026). « La migration interrégionale au Québec en 2024-2025 : une dynamique globalement défavorable aux plus grands centres », *Bulletin sociodémographique*, vol. 30, nº 1, janvier, Institut de la statistique du Québec, p. 1-20. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/migration-interregionale-quebec-2024-2025.pdf].

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2026a). *Le bilan démographique du Québec. Édition 2026*, [En ligne], Québec, L'Institut, 118 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/bilan-demographique-quebec-edition-2026.pdf].

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2026b). *Fiches démographiques – Les régions administratives du Québec en 2025*, [En ligne], Québec, L'Institut, 52 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/fiches-demographiques-regions-administratives-quebec-2025.pdf].

STATISTIQUE CANADA (2026, mis à jour le 23 septembre). « Estimations de la population du Canada : âge et genre, 2026 », *Le Quotidien*, [En ligne], produit nº 11-001-X au catalogue de Statistique Canada, Ottawa, Statistique Canada. [www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/260923/dq260923a-fra.htm].

STATISTIQUE CANADA (2025, mis à jour le 24 septembre). « Estimations de la population du Canada, deuxième trimestre de 2025 », *Le Quotidien*, [En ligne], produit nº 11-001-X au catalogue de Statistique Canada, Ottawa, Statistique Canada. [www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/250924/dq250924e-fra.htm].

Concepts et définitions

Âge moyen

Somme des âges des personnes composant une population rapportée à l'effectif total.

Rapport de féminité

Nombre de femmes pour 100 hommes.

Taux d'accroissement annuel

Variation annuelle moyenne de l'effectif d'une population au cours d'une période donnée rapportée à la population moyenne de la période (exprimée en pour mille).

Tableau 1.1

Population totale et taux d'accroissement annuel, régions administratives et ensemble du Québec, 2021 à 2025

Région administrative[1]	Population au 1er juillet					Taux d'accroissement annuel[2]				Poids démographique
	2021	2022r	2023r	2024r	2025p	2021-2022r	2022-2023r	2023-2024r	2024-2025p	2025p
	n					pour 1 000				%
Bas-Saint-Laurent	199 319	200 950	202 364	204 143	204 755	8,1	7,0	8,8	3,0	2,3
Saguenay–Lac-Saint-Jean	276 563	279 350	282 194	285 302	286 395	10,0	10,1	11,0	3,8	3,2
Capitale-Nationale	762 707	774 262	790 062	806 743	814 004	15,0	20,2	20,9	9,0	9,0
Mauricie	274 353	278 583	282 277	287 414	289 722	15,3	13,2	18,0	8,0	3,2
Estrie	498 038	506 470	514 381	522 720	527 340	16,8	15,5	16,1	8,8	5,8
Montréal	2 015 879	2 034 638	2 094 820	2 166 724	2 172 259	9,3	29,1	33,7	2,6	24,0
Outaouais	408 052	412 187	417 724	425 018	428 751	10,1	13,3	17,3	8,7	4,7
Abitibi-Témiscamingue	147 838	148 126	148 405	149 339	149 441	1,9	1,9	6,3	0,7	1,6
Côte-Nord	90 171	89 965	89 837	89 677	89 621	– 2,3	– 1,4	– 1,8	– 0,6	1,0
Nord-du-Québec	46 128	46 365	46 659	47 169	47 541	5,1	6,3	10,9	7,9	0,5
Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine	91 324	91 791	91 981	92 156	92 084	5,1	2,1	1,9	– 0,8	1,0
Chaudière-Appalaches	436 397	442 055	447 978	454 431	459 158	12,9	13,3	14,3	10,3	5,1
Laval	440 489	443 673	449 682	458 093	461 509	7,2	13,5	18,5	7,4	5,1
Lanaudière	532 680	541 496	550 981	560 471	569 335	16,4	17,4	17,1	15,7	6,3
Laurentides	643 216	653 479	662 455	671 585	679 190	15,8	13,6	13,7	11,3	7,5
Montérégie	1 456 782	1 470 976	1 490 518	1 511 800	1 522 372	9,7	13,2	14,2	7,0	16,8
Centre-du-Québec	252 084	255 597	259 378	262 689	264 820	13,8	14,7	12,7	8,1	2,9
Ensemble du Québec	**8 572 020**	**8 669 963**	**8 821 696**	**8 995 474**	**9 058 297**	**11,4**	**17,3**	**19,5**	**7,0**	**100,0**

1. Selon le découpage géographique des régions administratives au 1er juillet 2025.
2. Calculé en faisant le rapport entre la variation annuelle de l'effectif d'une population au cours d'une période donnée et la population moyenne de la période (exprimée en pour mille).

Sources : Institut de la statistique du Québec.
Statistique Canada, Estimations démographiques annuelles (régions infraprovinciales, janvier 2026). Adaptation par l'Institut de la statistique du Québec.

Tableau 1.2

Population selon le groupe d'âge et âge moyen, régions administratives et ensemble du Québec, 2001 et 2025

Région administrative[1]	Groupe d'âge								Âge moyen
	0-19	20-64	65 et plus	**Total**	0-19	20-64	65 et plus	**Total**	
	n				%				ans
2001									
Bas-Saint-Laurent	47 254	125 155	31 389	**203 798**	23,2	61,4	15,4	**100,0**	40,3
Saguenay–Lac-Saint-Jean	70 582	177 426	35 360	**283 368**	24,9	62,6	12,5	**100,0**	38,3
Capitale-Nationale	138 231	422 382	91 287	**651 900**	21,2	64,8	14,0	**100,0**	39,8
Mauricie	56 900	160 699	42 245	**259 844**	21,9	61,8	16,3	**100,0**	41,1
Estrie	102 798	257 544	57 362	**417 704**	24,6	61,7	13,7	**100,0**	38,8
Montréal	393 596	1 180 726	278 278	**1 852 600**	21,2	63,7	15,0	**100,0**	39,2
Outaouais	83 982	206 268	32 697	**322 947**	26,0	63,9	10,1	**100,0**	36,7
Abitibi-Témiscamingue	40 324	91 287	16 749	**148 360**	27,2	61,5	11,3	**100,0**	37,0
Côte-Nord	25 981	63 794	9 492	**99 267**	26,2	64,3	9,6	**100,0**	36,7
Nord-du-Québec	15 035	22 586	1 685	**39 306**	38,3	57,5	4,3	**100,0**	29,0
Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine	22 250	60 747	15 135	**98 132**	22,7	61,9	15,4	**100,0**	40,9
Chaudière-Appalaches	97 795	243 432	50 129	**391 356**	25,0	62,2	12,8	**100,0**	38,3
Laval	85 850	218 964	45 786	**350 600**	24,5	62,5	13,1	**100,0**	38,2
Lanaudière	106 500	247 605	42 014	**396 119**	26,9	62,5	10,6	**100,0**	37,1
Laurentides	124 338	296 997	51 307	**472 642**	26,3	62,8	10,9	**100,0**	37,1
Montérégie	305 960	746 700	132 923	**1 185 583**	25,8	63,0	11,2	**100,0**	37,5
Centre-du-Québec	55 741	136 351	30 396	**222 488**	25,1	61,3	13,7	**100,0**	38,6
Ensemble du Québec	**1 773 117**	**4 658 663**	**964 234**	**7 396 014**	**24,0**	**63,0**	**13,0**	**100,0**	**38,4**
2025[p]									
Bas-Saint-Laurent	37 076	106 686	60 993	**204 755**	18,1	52,1	29,8	**100,0**	47,1
Saguenay–Lac-Saint-Jean	55 548	153 282	77 565	**286 395**	19,4	53,5	27,1	**100,0**	45,5
Capitale-Nationale	161 866	463 125	189 013	**814 004**	19,9	56,9	23,2	**100,0**	43,6
Mauricie	53 724	153 676	82 322	**289 722**	18,5	53,0	28,4	**100,0**	46,3
Estrie	104 303	288 273	134 764	**527 340**	19,8	54,7	25,6	**100,0**	45,0
Montréal	414 020	1 380 812	377 427	**2 172 259**	19,1	63,6	17,4	**100,0**	41,1
Outaouais	94 026	251 254	83 471	**428 751**	21,9	58,6	19,5	**100,0**	42,0
Abitibi-Témiscamingue	32 463	82 462	34 516	**149 441**	21,7	55,2	23,1	**100,0**	43,4
Côte-Nord	18 468	50 089	21 064	**89 621**	20,6	55,9	23,5	**100,0**	44,4
Nord-du-Québec	16 190	26 403	4 948	**47 541**	34,1	55,5	10,4	**100,0**	33,6
Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine	15 050	47 398	29 636	**92 084**	16,3	51,5	32,2	**100,0**	49,3
Chaudière-Appalaches	97 976	246 835	114 347	**459 158**	21,3	53,8	24,9	**100,0**	44,5
Laval	100 147	269 908	91 454	**461 509**	21,7	58,5	19,8	**100,0**	42,6
Lanaudière	129 463	315 975	123 897	**569 335**	22,7	55,5	21,8	**100,0**	43,0
Laurentides	143 980	382 397	152 813	**679 190**	21,2	56,3	22,5	**100,0**	43,8
Montérégie	337 677	863 957	320 738	**1 522 372**	22,2	56,8	21,1	**100,0**	42,7
Centre-du-Québec	56 545	142 791	65 484	**264 820**	21,4	53,9	24,7	**100,0**	44,3
Ensemble du Québec	**1 868 522**	**5 225 323**	**1 964 452**	**9 058 297**	**20,6**	**57,7**	**21,7**	**100,0**	**43,1**

1. Selon le découpage géographique des régions administratives au 1er juillet 2025.

Note : Population au 1er juillet.

Sources : Institut de la statistique du Québec.
Statistique Canada, Estimations démographiques annuelles (régions infraprovinciales, janvier 2026). Adaptation par l'Institut de la statistique du Québec.

Tableau 1.3

Population selon le groupe d'âge et le genre[1] et rapport de féminité, régions administratives et ensemble du Québec, 2025

Région administrative[2]	Groupe d'âge							
	0-19 ans		20-64 ans		65 ans et plus		**Total**	
	Hommes+	Femmes+	Hommes+	Femmes+	Hommes+	Femmes+	**Hommes+**	**Femmes+**
	n							
Bas-Saint-Laurent	19 085	17 991	55 113	51 573	29 636	31 357	**103 834**	**100 921**
Saguenay–Lac-Saint-Jean	28 506	27 042	80 095	73 187	37 753	39 812	**146 354**	**140 041**
Capitale-Nationale	82 529	79 337	237 428	225 697	86 326	102 687	**406 283**	**407 721**
Mauricie	27 621	26 103	79 135	74 541	38 954	43 368	**145 710**	**144 012**
Estrie	53 761	50 542	148 032	140 241	64 018	70 746	**265 811**	**261 529**
Montréal	212 013	202 007	718 400	662 412	166 920	210 507	**1 097 333**	**1 074 926**
Outaouais	47 955	46 071	126 227	125 027	39 818	43 653	**214 000**	**214 751**
Abitibi-Témiscamingue	16 530	15 933	43 191	39 271	16 956	17 560	**76 677**	**72 764**
Côte-Nord	9 374	9 094	25 972	24 117	10 451	10 613	**45 797**	**43 824**
Nord-du-Québec	8 284	7 906	13 454	12 949	2 553	2 395	**24 291**	**23 250**
Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine	7 661	7 389	23 917	23 481	14 408	15 228	**45 986**	**46 098**
Chaudière-Appalaches	50 419	47 557	128 038	118 797	55 383	58 964	**233 840**	**225 318**
Laval	51 266	48 881	135 075	134 833	41 835	49 619	**228 176**	**233 333**
Lanaudière	66 481	62 982	159 104	156 871	59 029	64 868	**284 614**	**284 721**
Laurentides	73 908	70 072	193 098	189 299	73 161	79 652	**340 167**	**339 023**
Montérégie	172 881	164 796	438 498	425 459	148 534	172 204	**759 913**	**762 459**
Centre-du-Québec	29 237	27 308	74 291	68 500	31 350	34 134	**134 878**	**129 942**
Ensemble du Québec	**957 511**	**911 011**	**2 679 068**	**2 546 255**	**917 085**	**1 047 367**	**4 553 664**	**4 504 633**
	Rapport de féminité (nombre de femmes pour 100 hommes)							
Bas-Saint-Laurent		94		94		106		**97**
Saguenay–Lac-Saint-Jean		95		91		105		**96**
Capitale-Nationale		96		95		119		**100**
Mauricie		95		94		111		**99**
Estrie		94		95		111		**98**
Montréal		95		92		126		**98**
Outaouais		96		99		110		**100**
Abitibi-Témiscamingue		96		91		104		**95**
Côte-Nord		97		93		102		**96**
Nord-du-Québec		95		96		94		**96**
Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine		96		98		106		**100**
Chaudière-Appalaches		94		93		106		**96**
Laval		95		100		119		**102**
Lanaudière		95		99		110		**100**
Laurentides		95		98		109		**100**
Montérégie		95		97		116		**100**
Centre-du-Québec		93		92		109		**96**
Ensemble du Québec		**95**		**95**		**114**		**99**

1. Le genre d'une personne réfère à son identité personnelle et sociale en tant qu'homme, en tant que femme ou en tant que personne non binaire (une personne dont le genre se situe en dehors du modèle binaire masculin-féminin). Les catégories « Hommes+ » et « Femmes+ » signifient que les personnes non binaires ont été réparties entre les hommes et les femmes.
2. Selon le découpage géographique des régions administratives au 1er juillet 2025.

Notes : Population au 1er juillet.
Données provisoires.

Sources : Institut de la statistique du Québec.
Statistique Canada, Estimations démographiques annuelles (régions infraprovinciales, janvier 2026). Adaptation par l'Institut de la statistique du Québec.