

# Perspectives démographiques du Québec et de ses régions, mise à jour 2026

Direction des statistiques démographiques

Le présent bulletin contient les faits saillants de la mise à jour 2026 des perspectives démographiques du Québec et de ses régions, produites par l'Institut de la statistique du Québec. Partant des plus récentes données observées (jusqu'en 2025), ces projections reposent sur un ensemble d'hypothèses concernant l'évolution future de la fécondité, de la mortalité et des migrations, formulées d'après l'analyse des tendances récentes et des orientations gouvernementales actuelles. Des données détaillées sont projetées jusqu'en 2071 à l'échelle du Québec, et jusqu'en 2051 à l'échelle des régions administratives et des régions métropolitaines de recensement (RMR). Ce document met l'accent sur les résultats du scénario de référence jusqu'en 2051, mais plusieurs autres scénarios sont offerts dans des [tableaux de données en ligne](#). Ces scénarios complémentaires font également l'objet d'une analyse approfondie dans un article distinct intitulé « [Entrevoir le futur démographique du Québec : l'éclairage des scénarios prospectifs](#) ».

## Principaux résultats – Le Québec

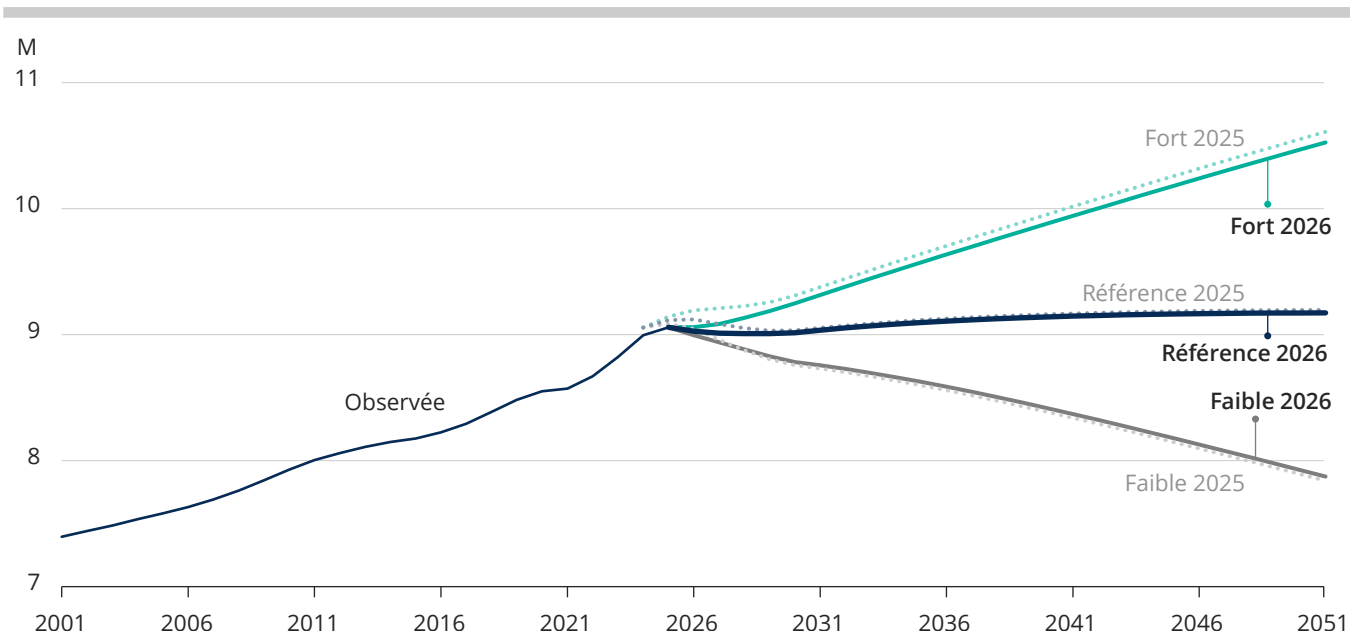
### Des perspectives quasi inchangées à l'échelle nationale

À l'échelle du Québec, les perspectives démographiques de la mise à jour 2026 changent peu par rapport à celle de 2025, comme l'illustre la **figure 1**. L'évolution annoncée par le scénario *Référence* de 2026 reste la même, soit celle d'une très légère réduction de la population entre 2025 et 2029, suivie d'un retour à une croissance minime et d'un plafonnement vers le milieu du siècle. La population québécoise passerait ainsi de 9,06 millions de personnes en 2025 à 9,01 millions en 2029 et plafonnerait ensuite autour de 9,17 millions. Par rapport au scénario *Référence* de 2025, la population projetée à l'horizon 2051 n'est

que très légèrement révisée à la baisse, soit d'environ - 0,2 %. Les résultats des scénarios *Faible* et *Fort*, qui cherchent respectivement à minimiser et à maximiser la croissance, bougent également très peu par rapport à la mise à jour précédente. La similitude entre les résultats s'explique par le maintien des hypothèses cibles, notamment de celles concernant la fécondité et la migration internationale. Pour plus de détails sur la composition des scénarios, voir la section *Résumé des hypothèses* (p. 15), ainsi que les **tableaux 6** et **7** à la fin de ce document.

Figure 1

Population observée et projetée selon le scénario, Québec, 2001-2051



Sources : Statistique Canada, Estimations démographiques (données observées). Institut de la statistique du Québec (données projetées).

Tableau 1

Variation de la population observée (2001-2025) et projetée (2025-2051) selon le scénario *Référence* de 2026, Québec

	Population <sup>1</sup>	Variation annuelle moyenne	
	k (milliers)	k (milliers)	%
Période 2001-2006	7 396	47	0,6
Période 2006-2011	7 632	75	1,0
Période 2011-2016	8 005	44	0,5
Période 2016-2021	8 225	69	0,8
2021-2022	8 572	98	1,1
2022-2023	8 670	152	1,8
2023-2024	8 822	174	2,0
2024-2025	8 995	63	0,7
2025-2026	9 058	-31	-0,3
2026-2027	9 027	-16	-0,2
2027-2028	9 012	-3	-0,0
2028-2029	9 009	-1	-0,0
2029-2030	9 008	7	0,1
2030-2031	9 015	20	0,2
Période 2031-2036	9 035	14	0,2
Période 2036-2041	9 108	8	0,1
Période 2041-2046	9 147	4	0,0
Période 2046-2051	9 167	6	0,1

1. Population au 1<sup>er</sup> juillet, en début de période.

Sources : Statistique Canada, Estimations démographiques (données observées). Institut de la statistique du Québec (données projetées).

Pour accéder aux données

- [Projections de population](#)
- [Projections de ménages privés et de personnes en logement collectif](#)

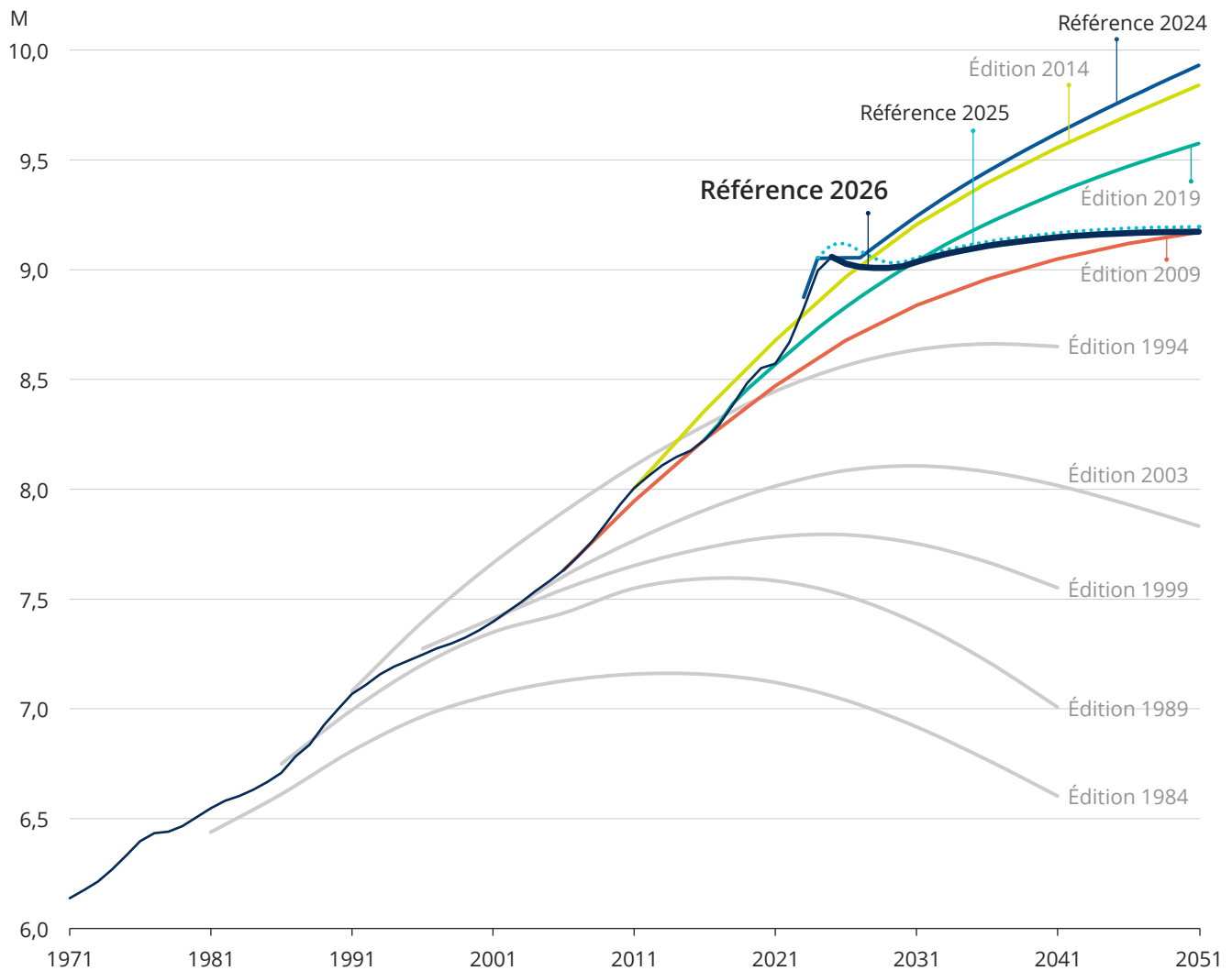
Dans le **tableau 1**, on détaille la variation absolue et relative de la population entre 2001 et 2025 (données observées) et entre 2025 et 2051 (données projetées), selon le scénario *Référence* de 2026. On y constate que la croissance démographique annuelle, après avoir atteint des records pendant la période 2021-2024, pourrait effectivement devenir négative au cours des prochaines années. La baisse annuelle de population pourrait atteindre - 31 000 personnes en 2025-2026, ou - 0,3 % en termes relatifs. Après un retour à une croissance atteignant jusqu'à 20 000 personnes (ou + 0,2 %) en 2030-2031, la croissance ralentirait progressivement par la suite, pour ne représenter qu'un gain négligeable durant la période 2036-2051.

La **figure 2** montre que la perspective d'une population québécoise qui plafonne éventuellement n'est pas nouvelle : elle était annoncée par tous les scénarios de référence publiés avant l'édition 2009. Les perspectives avaient toutefois été revues à la hausse dans les éditions suivantes, qui projetaient toutes une poursuite continue de la croissance jusqu'à l'horizon 2051. La croissance annoncée dans les scénarios de 2009, 2014 et 2019 a été devancée par la forte poussée migratoire

des dernières années, mais la réduction prévue du nombre d'immigrants temporaires d'ici 2030 change la perspective : elle ramène le scénario *Référence* de 2026 vers des niveaux déjà projetés antérieurement, comme le faisait déjà le scénario *Référence* de 2025. Le contraste est néanmoins marqué avec tous les scénarios publiés de 2014 à 2024, qui menaient tous vers une croissance plus soutenue à long terme.

Figure 2

Population observée et projetée selon différentes éditions du scénario *Référence*, Québec, 1971-2051



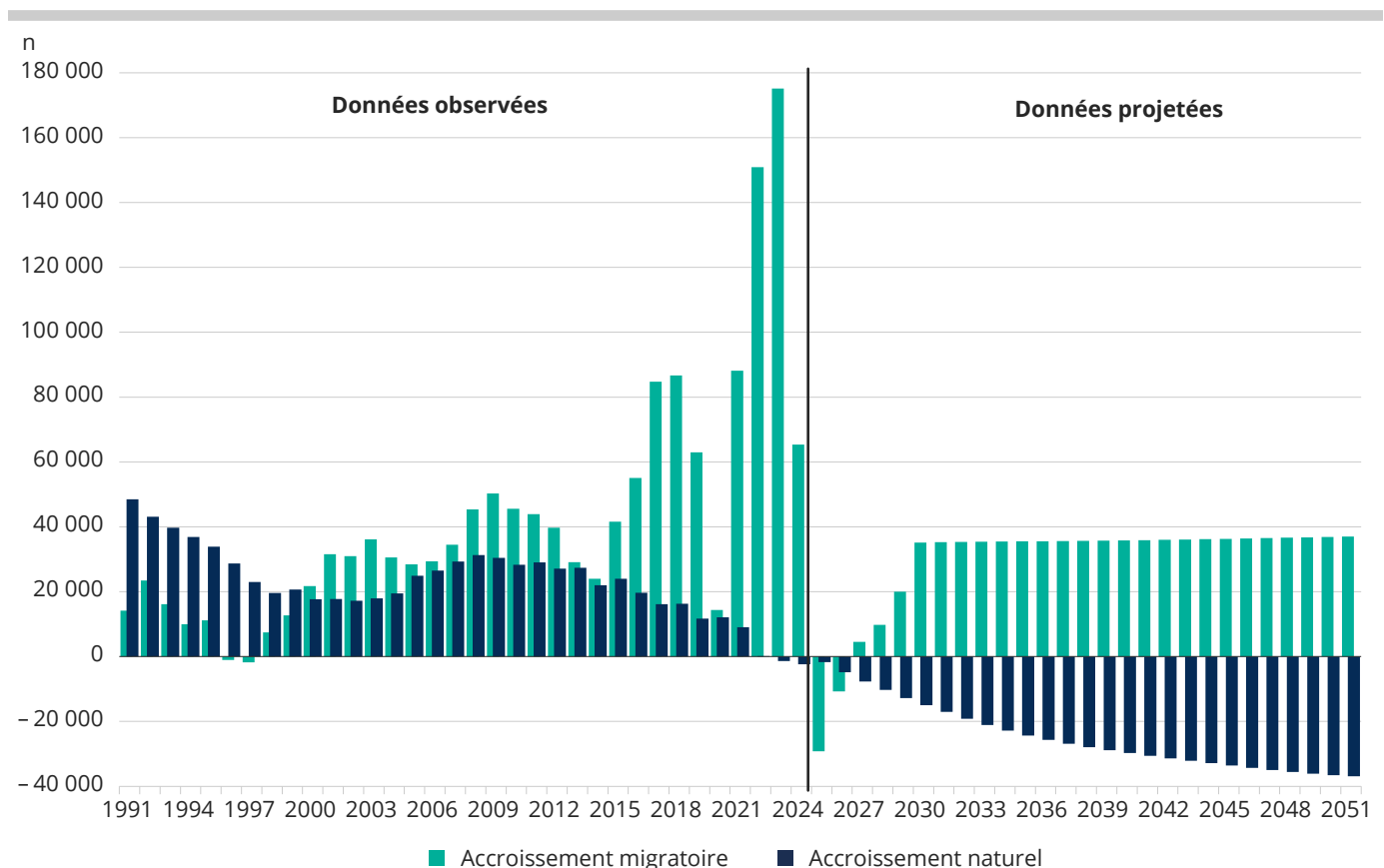
Sources : Statistique Canada, Estimations démographiques (données observées). Institut de la statistique du Québec (données projetées).

## L'accroissement naturel et l'accroissement migratoire

Au Québec, l'accroissement migratoire (résultat des mouvements migratoires interprovinciaux et internationaux) est supérieur à l'accroissement naturel (naissances moins décès) depuis le début des années 2000 (figure 3). Au cours des années récentes, la croissance démographique a même reposé exclusivement sur les gains migratoires, puisque l'accroissement naturel est devenu négatif, c'est-à-dire que les décès ont excédé les naissances. Selon les hypothèses du scénario *Référence* de 2026, à l'exception de la période 2025-2027 marquée par la réduction du nombre de résidents non permanents (RNP), l'écart entre les deux grandes composantes de l'accroissement devrait perdurer et s'accroître au cours des prochaines décennies, puisque l'écart entre les naissances et les décès est appelé à se creuser.

Figure 3

Accroissement naturel et accroissement migratoire observés et projetés, scénario *Référence* de 2026, Québec, 1991-2051



Sources : Institut de la statistique du Québec (données observées de l'accroissement naturel)  
 Statistique Canada, Estimations démographiques (données observées de l'accroissement migratoire).  
 Institut de la statistique du Québec (données projetées).

## Population par groupe d'âge : infime révision de la projection des 0-19 ans, des 20-64 ans et des 65 ans et plus

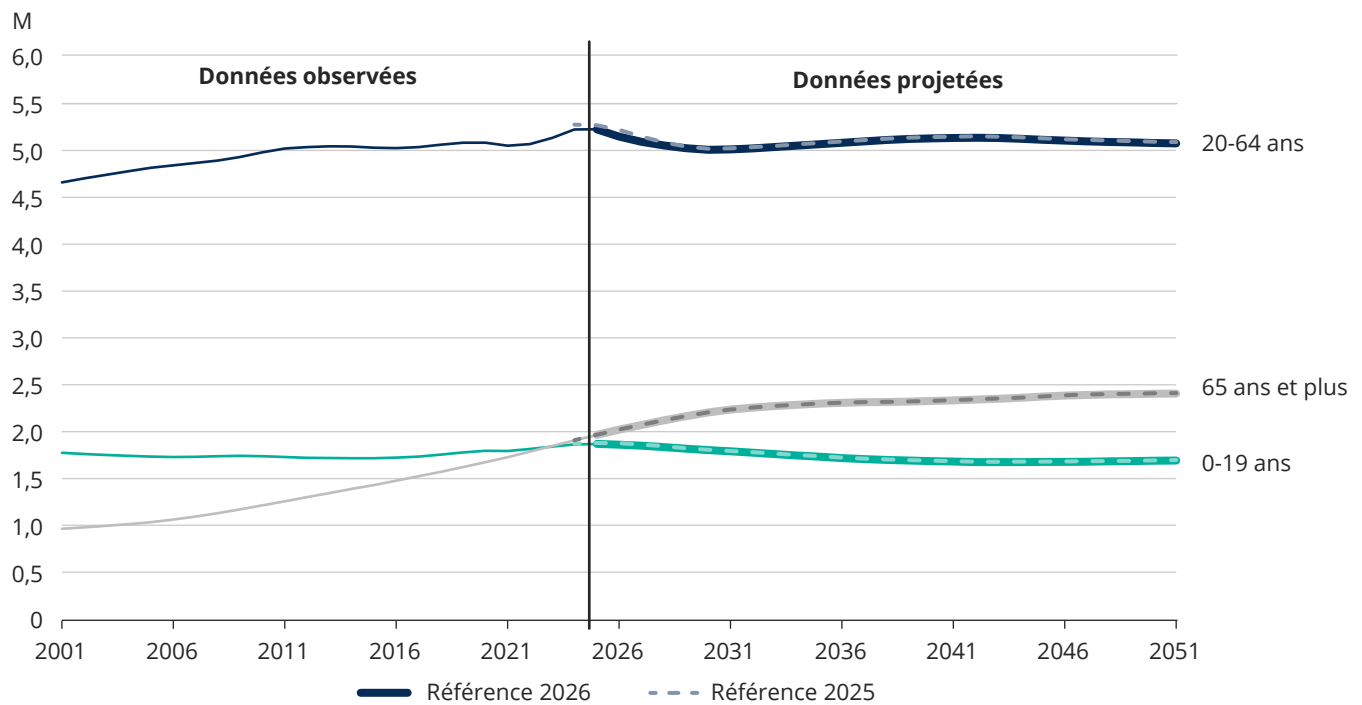
La figure 4 présente l'évolution du nombre de personnes âgées de 0 à 19 ans, de 20 à 64 ans et de 65 ans et plus d'ici 2051 selon les scénarios de référence de 2026 et de 2025. On constate que la projection des trois groupes d'âge reste pratiquement inchangée. Si l'on se réfère aux données détaillées, on constate qu'en 2051, dans le scénario de 2026, chacun d'entre eux est révisé à la baisse d'environ 0,25 % seulement par rapport à la mise à jour précédente. Il est à noter que dans la dernière année, Statistique Canada a révisé sa méthode d'estimation du nombre de RNP, ce qui a conduit à une révision à la baisse du nombre de RNP, et donc de la population totale du Québec, entre 2022 et 2024. Cette réduction du nombre de RNP explique

la révision à la baisse un peu plus prononcée chez les 20-64 ans au tout début de la période de projection. La structure par âge des populations ne varie toutefois presque pas entre les deux plus récents scénarios, si

bien que la projection de l'âge moyen d'ici 2051 reste très semblable à celle que l'on projetait l'an dernier. Il passerait de 43,1 ans en 2025 à 46,0 ans en 2051 (données non illustrées, [disponibles en ligne](#)).

Figure 4

Population selon le groupe d'âge, scénarios *Référence* de 2026 et 2025, Québec, 2001-2051



Sources : Statistique Canada, Estimations démographiques (données observées). Institut de la statistique du Québec (données projetées).

## Comment interpréter les projections démographiques ?

Les projections démographiques sont des modélisations de l'évolution future de la population, obtenues à l'aide d'hypothèses quant à la fécondité, à la mortalité et aux migrations. Le scénario de référence a comme objectif d'illustrer l'évolution future si la tendance et les orientations actuelles se maintiennent. Dans un tel exercice prospectif, le scénario de référence ne doit donc pas être interprété comme la prévision d'un futur *attendu* ni *prévu*, mais bien comme la projection d'un futur *possible*, sous certaines conditions. Comme les phénomènes démographiques sont sujets à une certaine volatilité et à des renversements de tendance, la réalisation effective du scénario de référence demeure incertaine, particulièrement lorsqu'il concerne de plus petites populations comme celles des régions du Québec.

En somme, il importe de comprendre que les tendances émergentes redéfinissent constamment l'avenir démographique du Québec et de ses régions. Bien qu'il soit toujours impossible de prédire le futur, les démographes de l'ISQ se donnent pour objectif de suivre ces tendances avec attention, et d'en mesurer l'effet potentiel sur l'évolution de la population et des ménages.

## Principaux résultats – Régions administratives et métropolitaines

### La révision de la population projetée ne touche pas toutes les régions également

Certaines régions administratives (RA) et régions métropolitaines de recensement (RMR) voient leurs perspectives de croissance être légèrement révisées à la baisse par rapport au scénario *Référence* de 2025, alors que d'autres sont légèrement révisées à la hausse. En comparant la population projetée en 2051 dans les deux scénarios de référence les plus récents, le **tableau 2**, à la fin de ce document, montre que les révisions à la baisse les plus marquées s'observent en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (- 4 %), en Estrie, dans les Laurentides et dans la RMR de Sherbrooke (- 3 %). Les populations les plus révisées à la hausse sont celles du Nord-du-Québec, de Montréal, de Laval et de la Côte-Nord (+ 2 %).

### La croissance projetée pour la RA de la Capitale-Nationale reste la plus forte, et la décroissance projetée pour celle de Montréal s'atténue

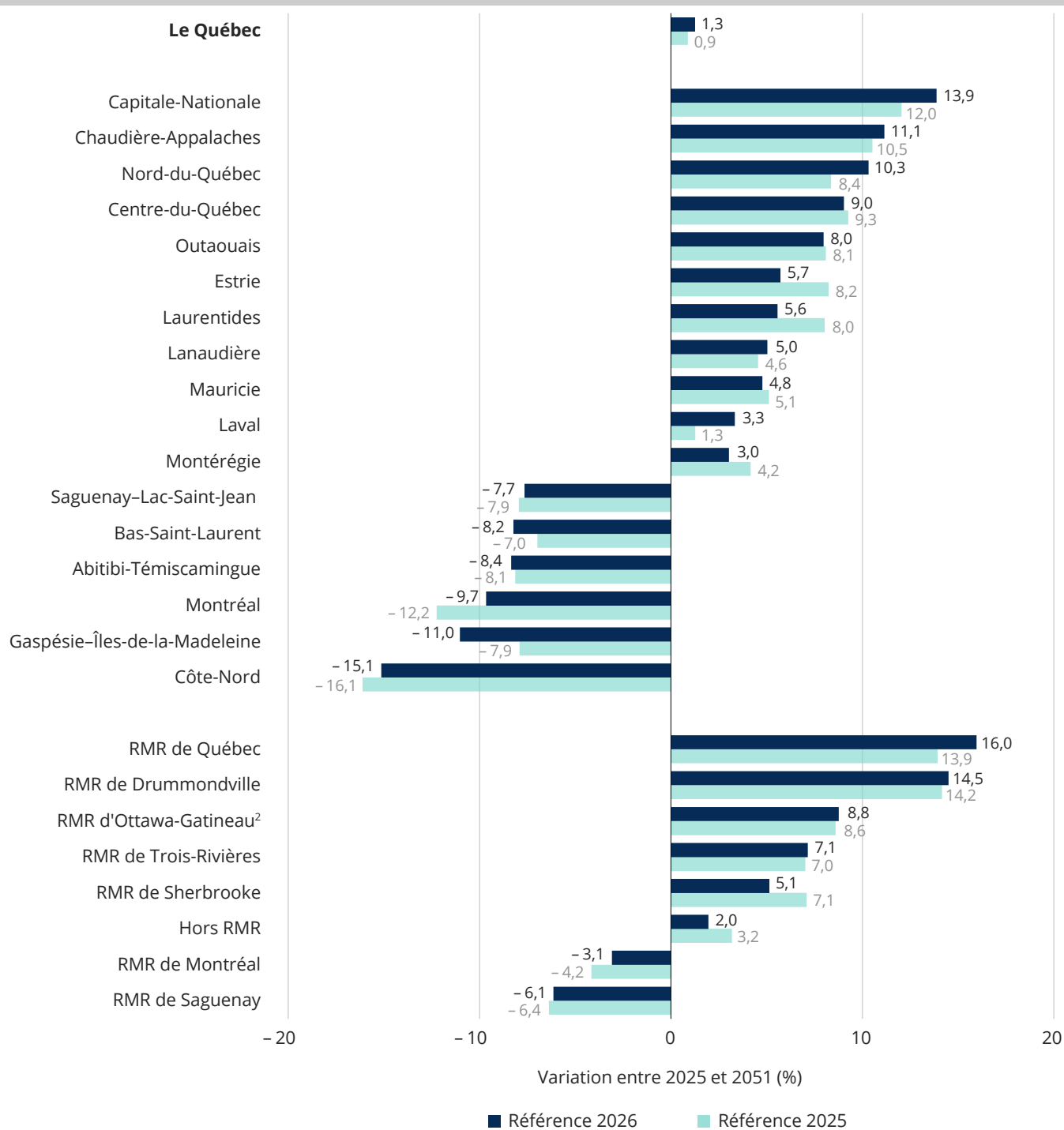
Comme l'illustre la **figure 5**, la RA de la Capitale-Nationale demeure celle qui se dirige vers la plus forte croissance projetée entre 2025 et 2051, soit 13,9 %. Chaudière-Appalaches se maintient au deuxième rang avec une croissance de 11,1 %. On note toutefois quelques changements dans le classement des autres régions par rapport à la mise à jour 2025, principalement pour les régions les plus révisées mentionnées au paragraphe précédent. Comme l'an passé, les RMR de Québec et de Drummondville affichent les plus fortes croissances projetées entre 2025 et 2051, tous types de régions confondus, soit 16,0 % et 14,5 %, respectivement.



Trattiertratti / Adobe Stock

Figure 5

Variation projetée de la population selon les scénarios *Référence* de 2026 et 2025, Québec et régions<sup>1</sup>, 2025-2051



1. Régions administratives selon le découpage géographique au 1<sup>er</sup> juillet 2025 et régions métropolitaines de recensement (RMR) selon le découpage géographique du Recensement de 2021.

2. Partie québécoise uniquement.

Source : Institut de la statistique du Québec.

Les RA des Laurentides, de Lanaudière et de la Montérégie, qui figuraient encore récemment parmi les régions affichant la plus forte croissance projetée (ISQ 2022), voient leurs perspectives réduites depuis quelque temps. Ces régions gardent néanmoins une croissance projetée au-dessus de la moyenne québécoise, qui est de 1,3 %. Des données détaillées, [disponibles en ligne](#), montrent que ce sont leurs secteurs situés à l'extérieur de la RMR de Montréal qui se dirigent vers la plus forte croissance. Ce constat vaut toutefois seulement pour la croissance relative (en %), car selon le plus récent scénario de référence, la croissance en nombres absolus sera plus élevée dans les secteurs inclus dans la RMR de Montréal, sauf Lanaudière.

La RA de Montréal (soit l'île) et l'ensemble de sa RMR se distinguent par une croissance projetée négative de 2025 à 2051. La décroissance projetée pour la RA de Montréal est toutefois de moindre ampleur que celle projetée l'an dernier (- 9,7 % contre - 12,2 %). Ce constat est le même pour l'ensemble de sa RMR (- 3,1 % contre - 4,2 %). La baisse, qui est concentrée d'ici 2030, s'explique principalement par la réduction attendue du nombre d'immigrants temporaires et par la poursuite de la régionalisation de l'immigration. En 2051, cette évolution ramènerait la population de l'île de Montréal à son niveau de 2016, soit à 1,96 million de personnes, alors que la couronne de la RMR poursuivrait sa croissance jusqu'à atteindre 2,5 millions de personnes à ce moment (données non illustrées).

## Les régions éloignées des grands centres se dirigent toujours vers une décroissance, sauf le Nord-du-Québec

La décroissance projetée de 2025 à 2051 dans la plupart des régions éloignées des grands centres n'est pas une nouveauté : elle était déjà annoncée par le scénario de référence de l'an passé et des éditions antérieures. La baisse de population reste autour de - 8 % au Saguenay-Lac-Saint-Jean, au Bas-Saint-Laurent et en Abitibi-Témiscamingue, mais plus forte en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et sur la Côte-Nord, avec une décroissance respective de - 11,0 % et de - 15,1 %. Le Nord-du-Québec se maintient quant à lui en zone positive (+ 10,3 %), largement au-dessus de la moyenne québécoise de 1,3 %.

À l'échelle des RMR, Saguenay est la seule, avec Montréal, qui verrait sa population décliner pendant la période de projection. Elle demeure par ailleurs celle enregistrant la plus forte décroissance, soit de 6,1 % entre 2025 et 2051.

Malgré les écarts de croissance projetée, le poids démographique des régions dans l'ensemble du Québec ne change pas de façon marquée entre 2025 et 2051 (**tableau 3**). La part de la RA de Montréal, en légère baisse, passe de 24,0 % à 21,4 %, et celle de sa RMR passe de 50,8 % à 48,6 %. À l'inverse, la RMR de Québec verrait son poids démographique augmenter, et passer de 10,0 % à 11,4 %.

## L'évolution de la structure par âge dans les régions

Du côté de la structure par âge, les constats régionaux des projections de l'an dernier ne changent pas en ce qui concerne le poids démographique des trois grands groupes d'âge (les 0-19 ans, les 20-64 ans et les 65 ans et plus). Comme en témoignent les parts de personnes de 65 ans et plus présentées au **tableau 4**, la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (35 %) et le Bas-Saint-Laurent (31 %) occupent le premier et deuxième rang des régions comptant la plus forte proportion de personnes âgées en 2051, suivies de l'Estrie (30 %).

En illustrant la croissance relative des trois mêmes groupes d'âge entre 2025 (dernière donnée observée) et 2051, le **tableau 5** permet de constater que le bassin de main-d'œuvre potentielle (les personnes de 20 à 64 ans) pourrait décliner de manière notable d'ici 2051 dans bien des régions, soit au Bas-Saint-Laurent (- 8 %), au Saguenay-Lac-Saint-Jean (- 8 %), en Abitibi-Témiscamingue (- 9 %), en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (- 14 %), à Montréal (- 15 %) et sur la Côte-Nord (- 18 %). À Montréal, la baisse est toutefois réduite d'environ 3 points de pourcentage par rapport à celle annoncée par le scénario *Référence* de 2025.

Une baisse encore plus forte et plus généralisée pourrait s'observer chez les 0-19 ans, et atteindre - 21 % à Montréal et sur la Côte-Nord. On pourrait voir une faible croissance de ce groupe d'âge dans seulement quatre régions d'ici 2051, soit en Mauricie (+ 3 %), en Chaudière-Appalaches (+ 4 %), dans le Centre-du-Québec (+ 4 %) et dans la Capitale-Nationale (+ 7 %).

Pendant ce temps, le nombre de personnes de 65 ans et plus devrait augmenter de 22 % en moyenne au Québec, mais cette croissance pourrait atteindre 52 % dans le Nord-du-Québec, 43 % à Laval et 37 % en Outaouais. Certaines régions pourraient au contraire observer une décroissance des effectifs de ce groupe d'âge d'ici 2051, soit de - 4 % en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine,

au Bas-Saint-Laurent et sur la Côte-Nord, et de - 1 % au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Ces évolutions nettes négatives cachent toutefois des hausses d'ici le début des années 2030, suivies d'une baisse subséquente. Par ailleurs, la part de ce groupe d'âge au sein de la population continuera d'augmenter dans ces régions en raison des baisses d'effectifs projetées dans les autres groupes d'âge. Pour mieux visualiser les trajectoires des grands groupes d'âge, des [graphiques interactifs](#) pour chaque région sont désormais disponibles sur le site Web de l'ISQ.

## L'incertitude des projections est plus prononcée à l'échelle régionale

Le niveau d'incertitude est plus élevé dans les projections visant des populations de plus petite taille. En outre, à l'échelle régionale, la migration interrégionale s'ajoute aux autres composantes démographiques et tend à augmenter la possibilité d'un changement de tendance. La répartition régionale de l'immigration, si elle évolue dans le temps, pourrait également changer les résultats démographiques des régions. C'est pourquoi un horizon plus court, de 30 ans après le plus récent recensement, est retenu pour les projections régionales.

## Principaux résultats – Ménages privés et personnes en logement collectif

Les projections du nombre de ménages privés et de personnes en logement collectif, qui sont dérivées des projections de population, sont également révisées avec la mise à jour 2026. Les deux univers bien distincts que sont les ménages privés et les logements collectifs sont ici jumelés afin d'obtenir une approximation du besoin total de logement lié à la démographie. Notez que des données distinguant ces deux composantes des besoins en logement sont [disponibles en ligne](#).



Benedek / iStock

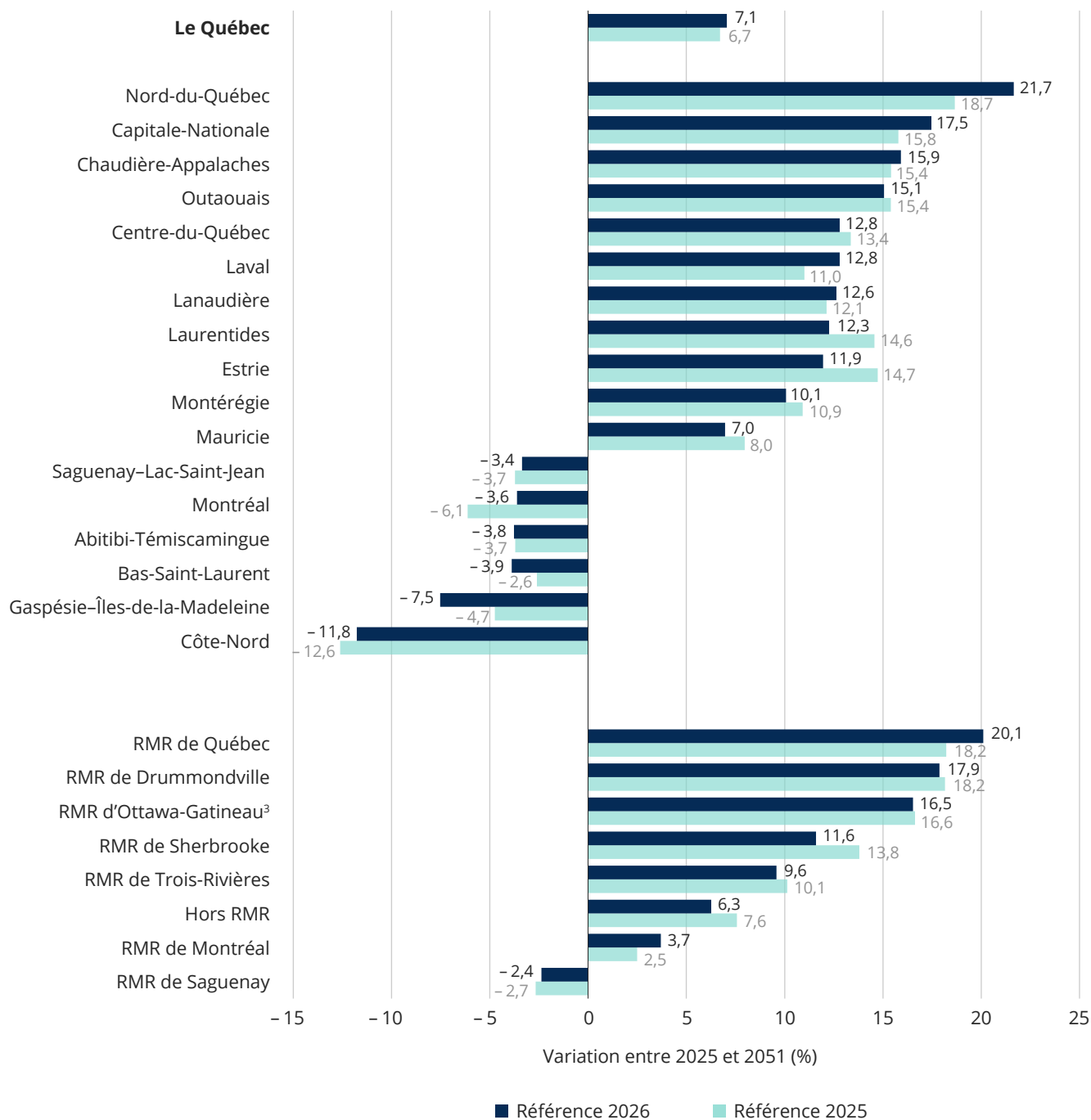
Les nouveaux résultats du scénario *Référence de 2026* indiquent une très légère révision à la hausse de la croissance des besoins en logement entre 2025 et 2051 pour l'ensemble du Québec, passant de 6,7 % à 7,1 % (**figure 6**). L'ampleur de cette révision à la hausse est semblable à celle observée pour la population, dont la croissance projetée passe de 0,9 % à 1,3 %, comme vu précédemment. Cette comparaison met en relief que la croissance des besoins en logement liés à la démographie est proportionnellement plus forte que celle de la population. Cela s'explique principalement par la forte croissance du nombre de personnes en logement collectif, qui elle-même découle de la forte croissance projetée du nombre de personnes âgées.

À l'échelle régionale, la croissance projetée des besoins en logement s'est accentuée pour certaines régions, mais s'atténue pour d'autres. Les révisions à la hausse les plus marquées sont observées dans le Nord-du-Québec (+ 2,7 %) et à Montréal (+ 2,1 %). Comme pour sa population, c'est la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (- 3,2 %) qui présente la révision à la baisse la plus prononcée de ses besoins de logement liés à la démographie, suivie de l'Estrie (- 2,9 %). L'Estrie se dirige cependant vers une croissance de besoins de logement (+ 11,9 %) qui reste supérieure à celle de la moyenne du Québec (+ 7,1 %), alors que pour la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, il s'agit d'une baisse qui s'accroît (- 7,5 %).

Bien que la croissance projetée des besoins en logement surpasse partout celle de la population, certaines régions affichent une variation négative des besoins en logement entre 2025 et 2051. Dans ces cas, la baisse projetée est toutefois moins forte que celle de la population. C'est le cas de la Côte-Nord, de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, du Bas-Saint-Laurent, de l'Abitibi-Témiscamingue, de Montréal et du Saguenay-Lac-Saint-Jean, qui se dirigent tous vers une baisse des besoins en logement liés à la démographie selon le scénario *Référence de 2026*.

Figure 6

Variation projetée des besoins en logement liés à la démographie<sup>1</sup> selon les scénarios *Référence* de 2026 et 2025, Québec et régions<sup>2</sup>, 2025-2051



1. Variation de la somme des ménages privés et des personnes en logement collectif. Celle-ci reflète l'évolution démographique uniquement, sous l'hypothèse que les taux de ménages observés par groupe d'âge en 2021 restent fixes. Ces résultats n'incluent pas, par exemple, les besoins issus d'un éventuel déficit de logements au départ de la projection en 2021, ou le manque à combler pour atteindre une meilleure abordabilité, le cas échéant.
2. Régions administratives selon le découpage géographique au 1<sup>er</sup> juillet 2025 et régions métropolitaines de recensement (RMR) selon le découpage géographique du Recensement de 2021.
3. Partie québécoise uniquement.

Source : Institut de la statistique du Québec.

## Évolution à court terme : une légère baisse de population d'ici 2029, mais pas de baisse des besoins en logement

À court terme, entre 2025 et 2029, le nouveau scénario de référence indique une diminution de la population pour l'ensemble du Québec de 0,6 % (**figure 7**), qui s'explique par la réduction projetée du nombre d'immigrants temporaires. Cette baisse ne se traduit toutefois pas par une diminution équivalente des besoins en logement liés à la démographie, définis ici par la somme des ménages privés et des personnes en logement collectif. Le scénario *Référence* de 2026 projette au contraire une hausse de ces besoins en logement de 0,7 % pour la même période. Ce résultat contre-intuitif est dû à un effet de structure, aussi appelé « effet de composition », lié à l'évolution de la structure d'âge de la population. Comme le nombre d'unités de logement moyen par habitant s'accroît avec l'âge (à mesure que le nombre de couples et de familles avec enfants diminue et que le nombre de personnes vivant seules ou en logement collectif augmente), la baisse de population projetée entre 2025 et 2029, qui est concentrée chez les jeunes, est plus que compensée, du point de vue du nombre de ménages qui leur est associé, par la hausse projetée de la population âgée.

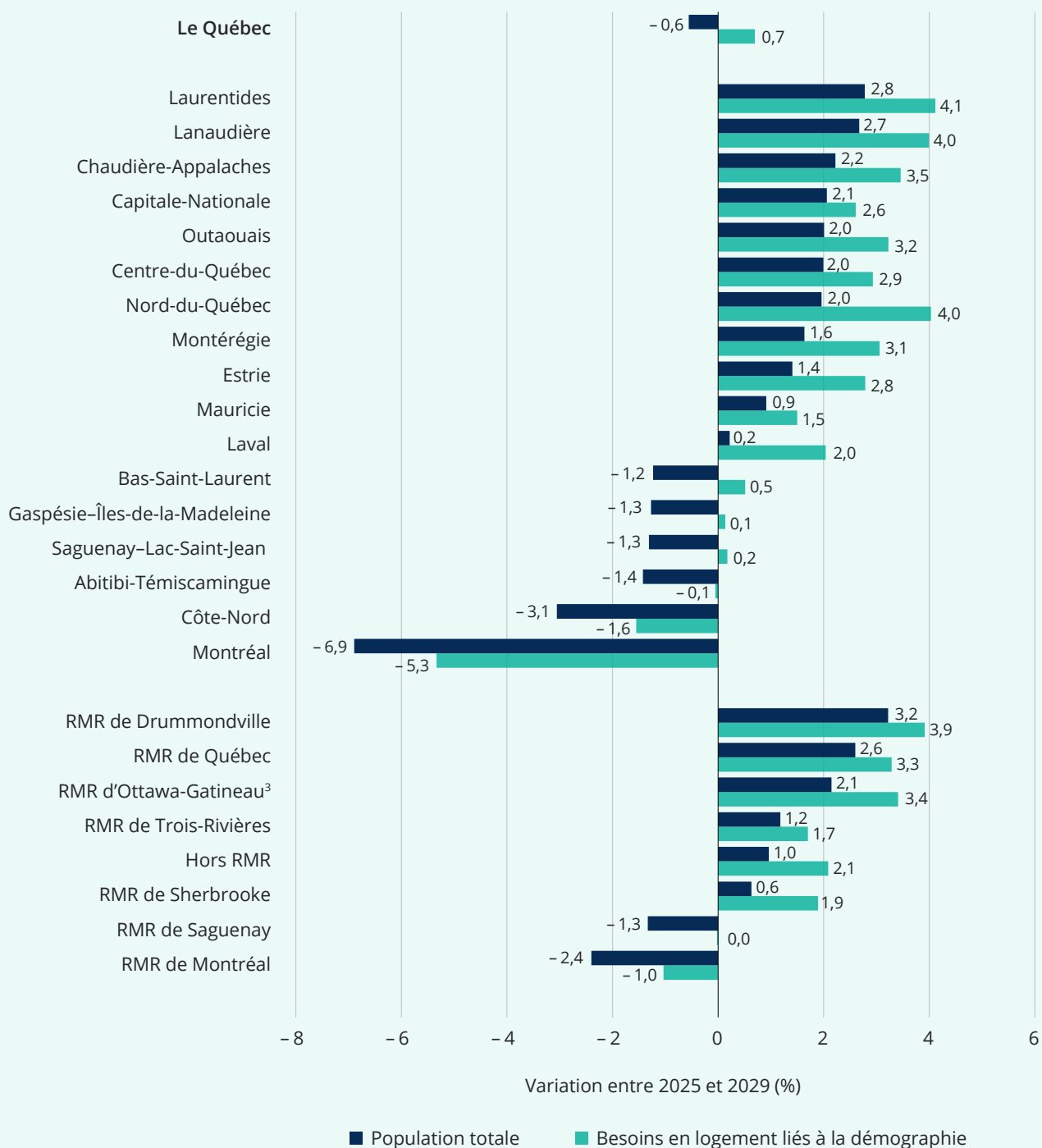
À l'échelle régionale, on constate que les besoins en logement liés à la démographie sont néanmoins fortement corrélés avec la population totale projetée, mais pas de manière directe en raison des mêmes effets de structure d'âge. En effet, les régions ayant les plus fortes croissances de population sont généralement celles ayant les plus fortes croissances de besoins en logement. Partout, cette croissance projetée des besoins en logement surpasse la croissance de la population totale.

La **figure 7** permet aussi de constater que les régions aux plus fortes croissances projetées à court terme ne sont pas nécessairement les mêmes que sur l'horizon 2025-2051 des figures 5 et 6. La RMR de Drummondville, la RMR de Québec et les RA des Laurentides et de Lanaudière y occupent les quatre premières places en termes de population, alors que le Nord-du-Québec se distingue par la plus forte croissance projetée en besoins de logement. La RA de Montréal occupe la dernière place pour les deux composantes ; elle verra probablement sa population diminuer de 6,9 %, et ses besoins en logement de 5,3 %.

*Suite à la page 13*

Figure 7

Variation projetée à court terme (2025-2029), population totale et besoins en logement liés à la démographie<sup>1</sup>, scénario *Référence* de 2026, Québec et régions<sup>2</sup>



1. Variation de la somme des ménages privés et des personnes en logement collectif. Celle-ci reflète l'évolution démographique uniquement, sous l'hypothèse que les taux de ménages observés par groupe d'âge en 2021 restent fixes. Ces résultats n'incluent pas, par exemple, les besoins issus d'un éventuel déficit de logements au départ de la projection en 2021, ou le manque à combler pour atteindre une meilleure abordabilité, le cas échéant.
2. Régions administratives selon le découpage géographique au 1<sup>er</sup> juillet 2025 et régions métropolitaines de recensement (RMR) selon le découpage géographique du Recensement de 2021.
3. Partie québécoise uniquement.

Source : Institut de la statistique du Québec.

## Conclusion – Un futur démographique en constante redéfinition

Il convient de rappeler que les résultats des projections comportent une part d'incertitude, qui peut varier selon l'indicateur et le niveau géographique et qui s'accroît en fonction de l'horizon temporel. Des changements de tendance majeurs, difficilement envisageables aujourd'hui, peuvent survenir. Par ailleurs, la capacité des autorités et des communautés à prendre acte des résultats et à agir pour infléchir les tendances fait que paradoxalement, les projections peuvent contribuer à leur propre infirmation.

En ce sens, les présentes projections ne doivent pas être interprétées comme des prévisions, encore moins comme des prédictions. L'exercice n'en est pas moins utile, puisque les scénarios jettent un éclairage sur

les possibilités qu'offre le futur. Véritable synthèse des tendances observées au présent, le scénario de référence mis de l'avant dans ce bulletin nous a permis de découvrir vers quelle direction se dirige la situation démographique actuelle. Celui-ci doit donc être considéré comme un outil pour modéliser l'avenir, plutôt qu'un portrait fixe de la situation future. À cet égard, un [article diffusé](#) conjointement à celui-ci jette un regard prospectif plus approfondi sur l'avenir démographique du Québec et sur les dynamiques qui pourraient le façonner, et permet de comparer de multiples scénarios d'analyse à l'horizon 2071.



Anton Gvozdikov / Adobe Stock

## Résumé des hypothèses

Les hypothèses de projection de la mise à jour 2026 des perspectives démographiques du Québec reprennent pour la plupart celles de la mise à jour 2025, qui elles-mêmes étaient basées en grande partie sur celles de la grande révision quinquennale de 2024. Certaines ont été ajustées pour tenir compte des données les plus récentes disponibles. Ces hypothèses sont issues de l'analyse des tendances récentes, des orientations gouvernementales actuelles, et de consultations auprès de spécialistes de différents domaines.

Les paragraphes suivants résument l'hypothèse retenue pour chaque composante. S'il y a lieu, les changements par rapport à l'hypothèse de l'édition 2024 ou 2025 sont indiqués. Le **tableau 6**, à la fin de ce document, fait la synthèse des hypothèses de projection, tandis que le **tableau 7** décrit la configuration des multiples scénarios offerts à partir de diverses combinaisons d'hypothèses.

### Géographie et unités territoriales de projection

Les projections sont d'abord effectuées selon un découpage divisant le Québec en 37 régions de projection (RP). Lorsqu'agrégées, ces RP permettent la reconstitution des 17 régions administratives (RA), des 7 régions métropolitaines de recensement (RMR) et des Communautés métropolitaines de Montréal et de Québec<sup>1</sup>. On effectue ensuite des projections à l'échelle des municipalités régionales de comté (MRC) en s'assurant que les résultats régionaux agrégés coïncident avec ceux obtenus avec la projection par RP. Des projections à l'échelle des municipalités et des territoires de CLSC sont également produites selon le même principe. Le niveau de départ de chacune des composantes (fécondité, mortalité, migration) est établi par région de projection, mais les paramètres d'évolution sont définis à l'échelle du Québec.

### Changement au découpage territorial de l'Estrie et de Chaudière-Appalaches

Depuis la mise à jour 2025 des perspectives, les données de l'Estrie et de Chaudière-Appalaches tiennent compte du changement aux limites territoriales survenu le 1<sup>er</sup> janvier 2024. À cette date, la municipalité de Courcelles a fusionné avec la municipalité de Saint-Évariste-de-Forsyth et est ainsi passée de la MRC du Granit en Estrie à la MRC de Beauce-Sartigan en Chaudière-Appalaches.

### Population de départ et période couverte (2051/2071)

La population de départ correspond à l'estimation de la population par âge et par sexe dans chacune des régions de projection au 1<sup>er</sup> juillet 2025. Cette estimation est fondée sur les comptes du Recensement de 2021 ajustés pour le sous-dénombrement net et les réserves partiellement dénombrées, auxquels sont ajoutées les composantes de l'accroissement observé depuis 2021. Les résultats concernant la population de l'ensemble du Québec couvrent la période de 2021 à 2071, soit un horizon de 50 ans après le plus récent recensement (2021). Les données portant sur les régions ont quant à elles un horizon de 30 ans, soit jusqu'en 2051.

1. Les résultats des Communautés métropolitaines de Montréal et de Québec sont disponibles sur demande.

## Fécondité

Les hypothèses cibles de fécondité ne changent pas par rapport à la mise à jour 2025. L'hypothèse du scénario *Référence* est de 1,40 enfant par femme, alors que celle des scénarios *Fort* et *Faible* sont de 1,60 et de 1,20 enfant par femme. Ces cibles sont atteintes en 2031, à partir d'un niveau estimé de 1,36 en 2025. Le calendrier de la fécondité est le même que celui utilisé dans l'édition 2024 (âge moyen limite de 32,0 ans à l'échelle du Québec en 2040). L'indice synthétique de fécondité de chaque région est basé sur la moyenne des années 2021 à 2025.

## Mortalité

L'hypothèse de mortalité et d'espérance de vie est identique à celle de l'édition 2024 et de la mise à jour 2025. Toutefois, le nombre de décès projetés pour chaque région peut changer en fonction des nouvelles populations projetées.

Les disparités régionales en matière de mortalité sont mesurées à partir des probabilités de décès par âge et par sexe de la période 2016-2023 dans chacune des régions. L'espérance de vie dans les régions évolue ensuite en fonction des hypothèses établies à l'échelle du Québec, sauf pour le territoire de l'Administration régionale Kativik (qui équivaut à la région sociosanitaire du Nunavik), pour lequel une hypothèse d'évolution spécifique est retenue (ISQ 2024).

## Migrations internationales (immigration et émigration)

Au départ de la projection, les hypothèses d'immigration permanente sont basées sur les niveaux inscrits au [Plan annuel d'immigration 2026](#) du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI). Pour 2026, celui-ci prévoit entre 43 000 et 47 000 admissions, ce qui représente un seuil moyen

de 45 000 admissions. Pour les années suivantes, l'hypothèse de référence est maintenue à 45 000 admissions. L'hypothèse faible est établie à 25 000 admissions, ce qui correspond à la fourchette inférieure des seuils d'immigration proposés lors de la consultation publique entourant la [Planification de l'immigration au Québec pour la période 2026-2029](#). L'hypothèse forte est établie à 65 000 admissions, ce qui est près du sommet historique atteint en 2022, qui incluait toutefois une part de rattrapage pour le creux de 2020 lié à la pandémie. Cette hypothèse forte correspond à celle de référence de l'édition 2024 des perspectives.

L'hypothèse de répartition régionale des immigrants à l'intérieur du Québec est définie à partir des estimations démographiques de Statistique Canada sur le nombre de nouvelles admissions à titre de résident permanent au Québec, lesquelles font état d'une tendance à la régionalisation hors de Montréal depuis une quinzaine d'années. La part d'immigrants de chaque région est celle obtenue selon la poursuite de la tendance linéaire de la période 2015-2025 des parts de chaque région administrative. Cette tendance à la régionalisation s'atténue progressivement, puis se stabilise complètement à partir de 2035. La tendance retenue pour les régions accueillant moins de 1 % de l'immigration annuelle est celle observée pour l'ensemble de ces régions regroupées. Dans les éditions précédentes, la source de données pour le lieu de résidence des nouveaux immigrants provenait des fichiers de la RAMQ. Ce changement de source vise à assurer une cohérence accrue avec la source utilisée pour les autres composantes, ainsi qu'entre les projections et les estimations démographiques. Il a également pour effet de donner une part de l'immigration légèrement plus forte à Montréal et Laval, et un peu moins forte aux autres régions.

L'hypothèse de référence d'émigrants nets totaux (départs vers l'étranger) s'établit à - 5 000 personnes dès le début de la période de projection. L'hypothèse forte est fixée à - 1 000 personnes, tandis que l'hypothèse faible se situe à - 9 000 personnes.

## Résidents non permanents

Les résidents non permanents (RNP) regroupent les travailleurs temporaires, les étudiants internationaux et les demandeurs d'asile. L'hypothèse centrale fait passer le nombre total de RNP, estimé à environ 562 000 au 1<sup>er</sup> juillet 2025, à 375 000 au 1<sup>er</sup> juillet 2030. Cette diminution dans les premières années de projection s'appuie sur la [Planification de l'immigration au Québec pour la période 2026-2029](#). L'hypothèse faible fait plutôt réduire les effectifs de RNP à 300 000 d'ici le 1<sup>er</sup> juillet 2030, alors que l'hypothèse forte les réduit à 450 000 pour le même intervalle. Dans tous les scénarios, ces effectifs restent fixes après 2030.

La répartition régionale des RNP est basée sur les effectifs observés dans chaque région selon les estimations démographiques de Statistique Canada. Ces données montrent une claire tendance à la régionalisation hors de Montréal depuis 2015. Le principe d'évolution de la répartition régionale utilisée pour l'immigration est repris pour les RNP. La part de RNP de chaque région est donc celle obtenue selon la poursuite de la tendance linéaire de la période 2015-2025 en ce qui concerne l'évolution des parts de chaque région administrative. Cette tendance à la régionalisation s'atténue progressivement, puis se stabilise complètement à partir de 2035. La tendance retenue pour les régions accueillant moins de 1 % des RNP de l'ensemble du Québec est celle observée pour l'ensemble de ces régions regroupées.

## Migrations interprovinciales

La projection du solde migratoire interprovincial est obtenue en modélisant d'une part les entrants provenant du reste du Canada, et d'autre part les sortants du Québec. Ces deux composantes sont traitées avec des approches distinctes : les entrants sont projetés par l'entremise d'un nombre total cible qui est ensuite ventilé selon l'âge, le sexe et la région, tandis que les sortants sont projetés à l'aide de taux de sortie interprovinciale spécifiques à chaque croisement d'âge, de sexe et de région, qu'on applique à la population projetée.



Fovivafoto / Adobe Stock

L'hypothèse cible de solde migratoire interprovincial ne change pas par rapport à la mise à jour 2025, mais un ajustement est effectué afin de tenir compte des plus récentes données, qui tendent vers une légère diminution des pertes. Le solde cible de l'hypothèse centrale est de - 6 000 au départ de la projection, en 2025-2026. Le scénario *Fort* est fondé quant à lui sur un solde cible de - 1 000 au départ de la projection, tandis que le solde est de - 11 000 dans le scénario *Faible*.

Au fil de la projection, les taux de sortie selon l'âge, le sexe et la région sont maintenus fixes, mais l'évolution de la population tend à faire très légèrement diminuer le nombre de sortants qui en résultent à long terme, ce qui diminue progressivement le solde interprovincial projeté.

## Migrations internes (interrégionales)

Les entrants et les sortants internes sont projetés avec des matrices de probabilités de migration interrégionale par région d'origine et par région de destination en fonction du groupe d'âge et du sexe. Ces probabilités sont établies à partir des données du Fichier d'inscription des personnes assurées (FIPA) de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). L'hypothèse retenue correspond à la moyenne des trois années précédant la pandémie de COVID-19 (2016-2019) et des trois années postpandémiques (2022-2025), comparativement à la moyenne des neuf dernières années (2015-2024) pour la mise à jour 2025. Cette période a été modifiée pour mieux refléter le contexte hors pandémie, afin d'éliminer les tendances exceptionnelles observées pendant la période pandémique.

Pour tenir compte de la baisse de la pression démographique engendrée par la diminution de l'immigration à Montréal et à Laval, et de l'interaction possible qu'elle pourrait avoir sur les sortants interrégionaux de ces régions, un ajustement spécial a été ajouté aux hypothèses de migration interne depuis la mise à jour 2025. Cet ajustement prévoit une baisse progressive des taux de sortie de Montréal et de Laval de 2025 à 2035, qui atteint dans le scénario *Référence* – 20 % en 2035 par rapport aux taux de départ, et – 40 % dans le scénario *Faible*. L'ajustement est plus accentué dans le scénario *Faible* sous l'hypothèse que le plus faible apport migratoire international prévu par ce scénario viendrait diminuer davantage la pression démographique dans les deux régions. Aucun ajustement n'est appliqué dans le scénario *Fort*, sous l'hypothèse que la croissance plus soutenue de la population de ce scénario pourrait maintenir la dynamique migratoire des années considérées (2016-2019 et 2022-2025) telle quelle.

## Ménages privés et personnes en logement collectif

L'approche retenue pour la projection des ménages privés et des personnes en logement collectif est identique à celle de la mise à jour 2025, qui elle-même était identique à l'édition 2024. Comme cette projection est dérivée de celle de la population, la révision de la population projetée engendre une révision de la projection des ménages. La méthode consiste à multiplier, pour chaque groupe d'âge, la population projetée par la proportion de personnes identifiées, d'une part, comme personnes repères du ménage privé (celles qui répondent au questionnaire de recensement) ou, d'autre part, comme personne en logement collectif.

Étant donné que les données de base se rapportent au lieu de résidence habituel, la projection exclut les résidences secondaires, les logements inoccupés et les logements occupés exclusivement par des visiteurs étrangers (qui sont exclus des comptes du Recensement).

Dans le présent document, la somme des ménages privés et des personnes en logement collectif constitue une approximation du besoin total de logement lié à la démographie, ce qui exclut les besoins issus d'un éventuel déficit de logement au départ de la projection, en 2021, ou le manque à combler pour atteindre une meilleure abordabilité des logements, le cas échéant.

Tableau 2

### Comparaison de la population projetée en 2051 selon le groupe d'âge, scénario *Référence* de 2026 par rapport à celui de 2025, Québec et régions

Région <sup>1</sup>	Population projetée de 2051								Écart entre l'édition 2026 et 2025							
	Scénario Référence 2025				Scénario Référence 2026											
	Total	0-19	20-64	65+	Total	0-19	20-64	65+	Total	0-19	20-64	65+	Total	0-19	20-64	65+
	k (milliers)								k (milliers)				%			
<b>Le Québec</b>	<b>9 196</b>	<b>1 696</b>	<b>5 089</b>	<b>2 411</b>	<b>9 173</b>	<b>1 692</b>	<b>5 075</b>	<b>2 405</b>	<b>-22,8</b>	<b>-3,7</b>	<b>-13,9</b>	<b>-5,3</b>	<b>-0,2</b>	<b>-0,2</b>	<b>-0,3</b>	<b>-0,2</b>
01 Bas-Saint-Laurent	191	32	99	60	188	31	98	59	-3,0	-0,4	-1,4	-1,1	-1,6	-1,4	-1,4	-1,9
02 Saguenay-Lac-Saint-Jean	265	48	140	77	264	48	140	77	-0,0	-0,2	0,5	-0,3	-0,0	-0,4	0,4	-0,4
03 Capitale-Nationale	921	171	527	223	927	174	529	224	5,6	2,9	2,1	0,6	0,6	1,7	0,4	0,3
04 Mauricie	306	55	162	89	304	55	162	86	-2,4	0,4	-0,1	-2,7	-0,8	0,7	-0,1	-3,1
05 Estrie	574	101	302	171	557	98	293	166	-16,4	-2,8	-8,0	-5,6	-2,9	-2,8	-2,7	-3,2
06 Montréal	1 925	318	1 148	459	1 962	325	1 169	468	37,2	7,0	20,5	9,7	1,9	2,2	1,8	2,1
07 Outaouais	467	89	263	115	463	88	260	114	-3,6	-0,6	-2,7	-0,3	-0,8	-0,6	-1,0	-0,3
08 Abitibi-Témiscamingue	137	27	75	35	137	27	75	35	-0,4	-0,1	0,1	-0,4	-0,3	-0,5	0,1	-1,0
09 Côte-Nord	75	14	40	20	76	14	41	20	1,2	0,3	0,9	-0,1	1,6	2,4	2,3	-0,5
10 Nord-du-Québec	51	15	28	7	52	16	29	8	1,2	0,2	0,9	0,1	2,3	1,1	3,2	1,7
11 Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	85	13	43	29	82	13	41	28	-3,2	-0,7	-1,8	-0,7	-3,7	-5,4	-4,1	-2,3
12 Chaudière-Appalaches	509	101	270	139	510	102	270	138	1,3	0,9	0,9	-0,6	0,2	0,9	0,3	-0,4
13 Laval	469	86	253	131	477	88	258	131	7,6	2,1	5,2	0,4	1,6	2,4	2,1	0,3
14 Lanaudière	594	116	316	161	598	117	318	163	4,2	0,8	2,2	1,2	0,7	0,7	0,7	0,8
15 Laurentides	737	139	395	204	717	134	383	200	-20,2	-5,0	-11,9	-3,3	-2,7	-3,6	-3,0	-1,6
16 Montérégie	1 598	312	874	412	1 568	304	853	412	-29,5	-8,4	-20,6	-0,5	-1,8	-2,7	-2,4	-0,1
17 Centre-du-Québec	291	58	154	78	289	59	154	77	-2,4	0,1	-0,7	-1,9	-0,8	0,3	-0,4	-2,4
408 RMR de Saguenay	160	29	87	44	160	29	87	44	-0,4	-0,2	-0,1	-0,0	-0,2	-0,8	-0,1	-0,1
421 RMR de Québec	1 040	197	593	250	1 048	200	596	252	8,1	3,6	3,2	1,3	0,8	1,8	0,5	0,5
433 RMR de Sherbrooke	264	46	144	73	256	45	141	71	-7,3	-1,6	-3,5	-2,3	-2,8	-3,4	-2,4	-3,1
442 RMR de Trois-Rivières	188	34	102	51	187	35	102	50	-0,9	0,4	0,3	-1,6	-0,5	1,2	0,3	-3,1
447 RMR de Drummondville	126	26	67	32	125	27	67	31	-0,6	0,4	-0,3	-0,7	-0,5	1,5	-0,4	-2,2
462 RMR de Montréal	4 442	812	2 517	1 113	4 456	810	2 520	1 125	14,3	-1,2	2,9	12,6	0,3	-0,1	0,1	1,1
505 RMR d'Ottawa-Gatineau <sup>2</sup>	409	80	234	96	407	79	232	96	-2,2	-0,2	-2,1	0,1	-0,5	-0,3	-0,9	0,1
Hors RMR	2 568	472	1 345	751	2 534	467	1 330	736	-33,8	-4,8	-14,2	-14,8	-1,3	-1,0	-1,1	-2,0

1. Régions administratives selon le découpage géographique au 1<sup>er</sup> juillet 2025 et régions métropolitaines de recensement (RMR) selon le découpage géographique du Recensement de 2021.

2. Partie québécoise uniquement.

Note : L'évolution annuelle détaillée des deux scénarios est présentée dans des [graphiques interactifs disponibles en ligne](#), pour chaque région et chaque groupe d'âge.

Source : Institut de la statistique du Québec.

**Tableau 3**

**Évolution projetée par le scénario *Référence* de 2026, Québec et régions, 2025-2051**

Région <sup>1</sup>	Population		Variation de la population (2025-2051)		Poids démographique	
	2025	2051	n	%	2025	2051
						%
<b>Le Québec</b>	<b>9 058 300</b>	<b>9 172 700</b>	<b>114 400</b>	<b>1,3</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>
01 Bas-Saint-Laurent	204 800	187 900	- 16 900	- 8,2	2,3	2,0
02 Saguenay-Lac-Saint-Jean	286 400	264 500	- 21 900	- 7,7	3,2	2,9
03 Capitale-Nationale	814 000	927 000	113 000	13,9	9,0	10,1
04 Mauricie	289 700	303 600	13 800	4,8	3,2	3,3
05 Estrie	527 300	557 500	30 200	5,7	5,8	6,1
06 Montréal	2 172 300	1 962 400	- 209 800	- 9,7	24,0	21,4
07 Outaouais	428 800	462 900	34 200	8,0	4,7	5,0
08 Abitibi-Témiscamingue	149 400	137 000	- 12 500	- 8,4	1,6	1,5
09 Côte-Nord	89 600	76 100	- 13 600	- 15,1	1,0	0,8
10 Nord-du-Québec	47 500	52 400	4 900	10,3	0,5	0,6
11 Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	92 100	81 900	- 10 200	- 11,0	1,0	0,9
12 Chaudière-Appalaches	459 200	510 400	51 200	11,1	5,1	5,6
13 Laval	461 500	476 900	15 400	3,3	5,1	5,2
14 Lanaudière	569 300	598 000	28 700	5,0	6,3	6,5
15 Laurentides	679 200	717 000	37 800	5,6	7,5	7,8
16 Montérégie	1 522 400	1 568 500	46 100	3,0	16,8	17,1
17 Centre-du-Québec	264 800	288 800	23 900	9,0	2,9	3,1
408 RMR de Saguenay	170 200	159 700	- 10 500	- 6,1	1,9	1,7
421 RMR de Québec	903 600	1 047 900	144 300	16,0	10,0	11,4
433 RMR de Sherbrooke	243 900	256 500	12 500	5,1	2,7	2,8
442 RMR de Trois-Rivières	174 300	186 800	12 500	7,1	1,9	2,0
447 RMR de Drummondville	109 200	125 000	15 800	14,5	1,2	1,4
462 RMR de Montréal	4 597 800	4 456 100	- 141 800	- 3,1	50,8	48,6
505 RMR d'Ottawa-Gatineau <sup>2</sup>	374 200	407 000	32 800	8,8	4,1	4,4
Hors RMR	2 485 100	2 533 700	48 700	2,0	27,4	27,6

1. Régions administratives selon le découpage géographique au 1<sup>er</sup> juillet 2025 et régions métropolitaines de recensement (RMR) selon le découpage géographique du Recensement de 2021.

2. Partie québécoise uniquement.

Note : L'évolution annuelle détaillée de la population est présentée dans des [graphiques interactifs disponibles en ligne](#), pour chaque région.

Source : Institut de la statistique du Québec.

Tableau 4

**Effectif et poids démographique des grands groupes d'âge, scénario *Référence* de 2026, Québec et régions, 2025 et 2051**

Région <sup>1</sup>	Population								Poids démographique					
	2025				2051				2025			2051		
	Total	0-19	20-64	65+	Total	0-19	20-64	65+	0-19	20-64	65+	0-19	20-64	65+
	k (milliers)								%					
<b>Le Québec</b>	<b>9 058</b>	<b>1 869</b>	<b>5 225</b>	<b>1 964</b>	<b>9 173</b>	<b>1 692</b>	<b>5 075</b>	<b>2 405</b>	<b>20,6</b>	<b>57,7</b>	<b>21,7</b>	<b>18,5</b>	<b>55,3</b>	<b>26,2</b>
01 Bas-Saint-Laurent	205	37	107	61	188	31	98	59	18,1	52,1	29,8	16,8	52,1	31,1
02 Saguenay–Lac-Saint-Jean	286	56	153	78	264	48	140	77	19,4	53,5	27,1	18,0	53,1	29,0
03 Capitale-Nationale	814	162	463	189	927	174	529	224	19,9	56,9	23,2	18,8	57,1	24,2
04 Mauricie	290	54	154	82	304	55	162	86	18,5	53,0	28,4	18,2	53,4	28,3
05 Estrie	527	104	288	135	557	98	293	166	19,8	54,7	25,6	17,6	52,6	29,7
06 Montréal	2 172	414	1 381	377	1 962	325	1 169	468	19,1	63,6	17,4	16,6	59,6	23,9
07 Outaouais	429	94	251	83	463	88	260	114	21,9	58,6	19,5	19,1	56,2	24,7
08 Abitibi-Témiscamingue	149	32	82	35	137	27	75	35	21,7	55,2	23,1	19,8	54,7	25,5
09 Côte-Nord	90	18	50	21	76	14	41	20	20,6	55,9	23,5	19,1	54,3	26,6
10 Nord-du-Québec	48	16	26	5	52	16	29	8	34,1	55,5	10,4	29,7	56,0	14,3
11 Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine	92	15	47	30	82	13	41	28	16,3	51,5	32,2	15,4	50,0	34,7
12 Chaudière-Appalaches	459	98	247	114	510	102	270	138	21,3	53,8	24,9	19,9	53,0	27,1
13 Laval	462	100	270	91	477	88	258	131	21,7	58,5	19,8	18,4	54,1	27,5
14 Lanaudière	569	129	316	124	598	117	318	163	22,7	55,5	21,8	19,6	53,2	27,2
15 Laurentides	679	144	382	153	717	134	383	200	21,2	56,3	22,5	18,6	53,4	27,9
16 Montérégie	1 522	338	864	321	1 568	304	853	412	22,2	56,8	21,1	19,4	54,4	26,3
17 Centre-du-Québec	265	57	143	65	289	59	154	77	21,4	53,9	24,7	20,3	53,2	26,5
408 RMR de Saguenay	170	33	93	44	160	29	87	44	19,1	54,8	26,1	17,9	54,5	27,5
421 RMR de Québec	904	184	516	203	1 048	200	596	252	20,4	57,1	22,5	19,1	56,9	24,0
433 RMR de Sherbrooke	244	48	139	57	256	45	141	71	19,9	57,0	23,2	17,5	54,8	27,7
442 RMR de Trois-Rivières	174	33	96	46	187	35	102	50	19,0	54,9	26,1	18,6	54,8	26,6
447 RMR de Drummondville	109	24	60	25	125	27	67	31	22,0	55,2	22,9	21,2	53,7	25,1
462 RMR de Montréal	4 598	966	2 772	860	4 456	810	2 520	1 125	21,0	60,3	18,7	18,2	56,6	25,3
505 RMR d'Ottawa-Gatineau <sup>2</sup>	374	85	223	67	407	79	232	96	22,6	59,6	17,8	19,5	56,9	23,6
Hors RMR	2 485	496	1 326	663	2 534	467	1 330	736	19,9	53,4	26,7	18,5	52,5	29,0

1. Régions administratives selon le découpage géographique au 1<sup>er</sup> juillet 2025 et régions métropolitaines de recensement (RMR) selon le découpage géographique du Recensement de 2021.

2. Partie québécoise uniquement.

Note : L'évolution annuelle détaillée de la population totale et des groupes d'âge est présentée dans des [graphiques interactifs disponibles en ligne](#), pour chaque région.

Source : Institut de la statistique du Québec.

Tableau 5

Variation projetée des grands groupes d'âge, scénario *Référence* de 2026, Québec et régions, de 2025 à 2051

Région <sup>1</sup>	Population								Variation de la population 2025-2051								
	2025				2051				0-19			20-64			65+		
	Total	0-19	20-64	65+	Total	0-19	20-64	65+	0-19	20-64	65+	0-19	20-64	65+			
	k (milliers)								k (milliers)			%					
<b>Le Québec</b>	<b>9 058</b>	<b>1 869</b>	<b>5 225</b>	<b>1 964</b>	<b>9 173</b>	<b>1 692</b>	<b>5 075</b>	<b>2 405</b>	<b>- 176</b>	<b>- 150</b>	<b>441</b>	<b>- 9</b>	<b>- 3</b>	<b>22</b>			
01 Bas-Saint-Laurent	205	37	107	61	188	31	98	59	- 6	- 9	- 2	- 15	- 8	- 4			
02 Saguenay-Lac-Saint-Jean	286	56	153	78	264	48	140	77	- 8	- 13	- 1	- 14	- 8	- 1			
03 Capitale-Nationale	814	162	463	189	927	174	529	224	12	66	35	7	14	18			
04 Mauricie	290	54	154	82	304	55	162	86	2	9	4	3	6	4			
05 Estrie	527	104	288	135	557	98	293	166	- 6	5	31	- 6	2	23			
06 Montréal	2 172	414	1 381	377	1 962	325	1 169	468	- 89	- 212	91	- 21	- 15	24			
07 Outaouais	429	94	251	83	463	88	260	114	- 6	9	31	- 6	4	37			
08 Abitibi-Témiscamingue	149	32	82	35	137	27	75	35	- 5	- 8	0	- 17	- 9	1			
09 Côte-Nord	90	18	50	21	76	14	41	20	- 4	- 9	- 1	- 21	- 18	- 4			
10 Nord-du-Québec	48	16	26	5	52	16	29	8	- 1	3	3	- 4	11	52			
11 Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	92	15	47	30	82	13	41	28	- 2	- 6	- 1	- 16	- 14	- 4			
12 Chaudière-Appalaches	459	98	247	114	510	102	270	138	4	24	24	4	10	21			
13 Laval	462	100	270	91	477	88	258	131	- 12	- 12	40	- 12	- 4	43			
14 Lanaudière	569	129	316	124	598	117	318	163	- 12	2	39	- 10	1	31			
15 Laurentides	679	144	382	153	717	134	383	200	- 10	1	48	- 7	0	31			
16 Montérégie	1 522	338	864	321	1 568	304	853	412	- 34	- 11	91	- 10	- 1	28			
17 Centre-du-Québec	265	57	143	65	289	59	154	77	2	11	11	4	8	17			
408 RMR de Saguenay	170	33	93	44	160	29	87	44	- 4	- 6	- 0	- 12	- 7	- 1			
421 RMR de Québec	904	184	516	203	1 048	200	596	252	16	80	48	9	16	24			
433 RMR de Sherbrooke	244	48	139	57	256	45	141	71	- 4	2	14	- 7	1	26			
442 RMR de Trois-Rivières	174	33	96	46	187	35	102	50	2	7	4	5	7	9			
447 RMR de Drummondville	109	24	60	25	125	27	67	31	3	7	6	11	11	26			
462 RMR de Montréal	4 598	966	2 772	860	4 456	810	2 520	1 125	- 155	- 252	266	- 16	- 9	31			
505 RMR d'Ottawa-Gatineau <sup>2</sup>	374	85	223	67	407	79	232	96	- 5	9	29	- 6	4	44			
Territoire hors des RMR	2 485	496	1 326	663	2 534	467	1 330	736	- 28	4	73	- 6	0	11			

1. Régions administratives selon le découpage géographique au 1<sup>er</sup> juillet 2025 et régions métropolitaines de recensement (RMR) selon le découpage géographique du Recensement de 2021.

2. Partie québécoise uniquement.

Note : L'évolution annuelle détaillée de la population totale et des groupes d'âge est présentée dans des [graphiques interactifs disponibles en ligne](#), pour chaque région.

Source : Institut de la statistique du Québec.

Tableau 6

## Configuration des hypothèses de projection, mise à jour 2026

Composante	Unité	Scénarios de base <sup>1</sup>		
		Faible (D) ▼	Référence (A) ●	Fort (E) ▲
<b>Population de départ</b> (au 1 <sup>er</sup> juillet 2025)	n	●	9 058 297	●
<b>Fécondité</b>				
Indice synthétique de fécondité (à partir de 2031)	nombre d'enfants par femme	1,20	1,40	1,60
<b>Mortalité</b>				
Espérance de vie, hommes/femmes (en 2070)	années	80,7/84,5	84,8/87,1	88,6/89,6
<b>Solde migratoire international</b> (à partir de 2030) <sup>2</sup>	n	16 000	40 000	64 000
Immigrants (à partir de 2026 ou 2027)	n	25 000	45 000	65 000
Émigrants nets (à partir de 2025)	n	- 9 000	- 5 000	- 1 000
Résidents non permanents (RNP) – Cible en 2030 <sup>3</sup>	n	300 000	375 000	450 000
<b>Solde migratoire interprovincial</b> (cible en 2025, évolutif ensuite)	n	- 11 000	- 6 000	- 1 000
<b>Migration interrégionale</b>	Période de référence	●	2016– 2019 et 2022– 2025	●
	Baisse des taux de sortie de Montréal et Laval (d'ici 2035)	- 40 %	- 20 %	Aucune
<b>Ménages privés et personnes en logement collectif</b>	Taux de personnes repères d'un ménage privé	●	Recensement 2021	●
	Taux de personnes en logement collectif	●	Recensement 2021	●
	Évolution des taux	●	Fixe	●

● Hypothèse de référence, ▲ Hypothèse forte, ▼ Hypothèse faible.

1. Les hypothèses cibles pour la période de projection pour chacune des composantes sont atteintes après une période de transition entre la plus récente valeur observée et le niveau établi par hypothèse. L'année où est atteinte l'hypothèse cible est précisée (entre parenthèses) pour chaque composante.
2. Le solde migratoire international correspond à la somme du nombre d'immigrants permanents admis et du solde des résidents non permanents, moins le nombre d'émigrants nets.
3. Après l'atteinte de l'effectif cible de résidents non permanents (RNP), leur nombre reste fixe pour le reste de la projection, ce qui signifie autant d'entrées que de sorties chaque année.

Source : Institut de la statistique du Québec.

Tableau 7

## Configuration des scénarios principaux, mise à jour 2026

Description	Hypothèse utilisée selon la composante			
	Fécondité	Mortalité (espérance de vie)	Migrations	
Référence (A)	●	●	●	
Scénarios univariés	Fécondité forte (F+)	▲	●	
	Fécondité faible (F-)	▼	●	
	Espérance de vie forte (S+)	●	▲	
	Espérance de vie faible (S-)	●	▼	
	Migrations fortes (M+)	●	●	▲
	Migrations faibles (M-)	●	●	▼
Scénarios migratoires	Immigration permanente forte (IP+)	●	●	Immigration permanente forte
	Immigration permanente faible (IP-)	●	●	Immigration permanente faible
	Migrations zéro (Z)	●	●	Zéro RNP en 2027 et solde nul <sup>1</sup>
	Immigration temporaire à 450k (IT+)	●	●	450k RNP à partir de 2030 <sup>2</sup>
	Immigration temporaire à 300k (IT-)	●	●	300k RNP à partir de 2030 <sup>2</sup>
Scénarios combinatoires	Croissance forte (E)	▲	▲	▲
	Croissance faible (D)	▼	▼	▼
	Rapport de dépendance démographique accentué (RDD+)	▲	▲	▼
	Rapport de dépendance démographique atténué (RDD-)	▼	▼	▲
	Vieillessement accentué (V+)	▼	▲	▼
	Vieillessement atténué (V-)	▲	▼	▲

● Hypothèse de référence, ▲ Hypothèse forte, ▼ Hypothèse faible.

1. On atteint un nombre nul de résidents non permanents (RNP) au 1<sup>er</sup> juillet 2027 et les autres composantes migratoires sont maintenues à zéro à partir de 2026.

2. Les hypothèses d'immigration permanente, d'émigration nette et de migration interprovinciale sont celles du scénario Référence (A).

Source : Institut de la statistique du Québec.

## Références

- BÉZY, Simon, Luc DENEULT et Martine ST-AMOUR (2026). « La migration interrégionale au Québec en 2024-2025 : une dynamique globalement défavorable aux plus grands centres », *Bulletin sociodémographique*, [En ligne], vol. 30, n° 1, janvier, Institut de la statistique du Québec, p. 1-20. [[statistique.quebec.ca/fr/fichier/migration-interregionale-quebec-2024-2025.pdf](https://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](https://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](https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/fiches-demographiques-regions-administratives-quebec-2025.pdf)].
- INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2025). « Perspectives démographiques du Québec et de ses régions, mise à jour 2025 », *Bulletin sociodémographique*, [En ligne], vol. 29, n° 2, juillet, Québec, L'Institut, p. 1-18. [[statistique.quebec.ca/fr/fichier/perspectives-demographiques-quebec-et-regions-edition-2025.pdf](https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/perspectives-demographiques-quebec-et-regions-edition-2025.pdf)].
- INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2024). *Perspectives démographiques du Québec et de ses régions, 2021-2071. Édition 2024*, [En ligne], Québec, L'Institut, 85 p. [[statistique.quebec.ca/fr/fichier/perspectives-demographiques-quebec-et-regions-2021-2071-edition-2024.pdf](https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/perspectives-demographiques-quebec-et-regions-2021-2071-edition-2024.pdf)].
- INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2022). « Mise à jour 2022 des perspectives démographiques du Québec et de ses régions, 2021-2066 », *Bulletin sociodémographique*, [En ligne], vol. 26, n° 4, juillet, Québec, L'Institut, 11 p. [[statistique.quebec.ca/fr/fichier/mise-a-jour-2022-perspectives-demographiques-quebec-regions-2021-2066.pdf](https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/mise-a-jour-2022-perspectives-demographiques-quebec-regions-2021-2066.pdf)].
- MINISTÈRE DE L'IMMIGRATION, DE LA FRANCISATION ET DE L'INTÉGRATION (2025). *La planification de l'immigration au Québec pour la période 2026-2029 – Orientations pluriannuelles 2026-2029*, [En ligne], Québec, Gouvernement du Québec, 6 p. [[cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/immigration/publications-adm/planif-pluriannuelle/Orientations\\_planification\\_pluriannuelle\\_immigration\\_2026-2029.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/immigration/publications-adm/planif-pluriannuelle/Orientations_planification_pluriannuelle_immigration_2026-2029.pdf)].
- MINISTÈRE DE L'IMMIGRATION, DE LA FRANCISATION ET DE L'INTÉGRATION (2025a). *Plan d'immigration du Québec 2026*, [En ligne], Québec, Gouvernement du Québec, 14 p. [[cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/immigration/publications-adm/plan-immigration/PL\\_immigration\\_2026\\_MIFI.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/immigration/publications-adm/plan-immigration/PL_immigration_2026_MIFI.pdf)].
- MINISTÈRE DE L'IMMIGRATION, DE LA FRANCISATION ET DE L'INTÉGRATION (2026, mis à jour le 1<sup>er</sup> avril). *Plan d'action ministériel sur la régionalisation de l'immigration 2025-2029*, [En ligne]. [[www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/immigration/publications/plan-action-regionalisation](https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/immigration/publications/plan-action-regionalisation)].

## Autres publications d'intérêt

<a href="#">Entrevoir le futur démographique du Québec : l'éclairage des scénarios prospectifs</a>	Juillet 2026
<a href="#">Le bilan démographique du Québec – Édition 2026</a>	Mai 2026
<a href="#">Fiches démographiques – Les régions administratives du Québec en 2025</a>	Janvier 2026
<a href="#">La migration interrégionale au Québec en 2024-2025 : une dynamique globalement défavorable aux plus grands centres</a>	Janvier 2026
<a href="#">Perspectives démographiques du Québec et de ses régions, 2021-2071. Édition 2024</a>	Octobre 2024

## À paraître

Les mariages au Québec en 2025	Été 2026
Perspectives démographiques des MRC du Québec, mise à jour 2026	Automne 2026
Perspectives démographiques des municipalités du Québec, mise à jour 2026	Automne 2026

## Notice bibliographique suggérée

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2026). « *Perspectives démographiques du Québec et de ses régions, mise à jour 2026* », [En ligne], juillet, L'Institut, p. 1-26. [[statistique.quebec.ca/fr/fichier/perspectives-demographiques-quebec-et-regions-edition-2026.pdf](https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/perspectives-demographiques-quebec-et-regions-edition-2026.pdf)].

Ce document a été réalisé à l'Institut de la statistique du Québec par :  
Direction des statistiques démographiques  
Révision linguistique et édition :  
Direction de la diffusion et des communications

Pour plus de renseignements :  
Centre d'information et de documentation  
Institut de la statistique du Québec  
200, chemin Sainte-Foy, 3<sup>e</sup> étage  
Québec (Québec) G1R 5T4  
Téléphone :  
418 691-2401  
1 800 463-4090 (Canada et États-Unis)  
Courriel : [cid@stat.gouv.qc.ca](mailto:cid@stat.gouv.qc.ca)  
Site Web : [statistique.quebec.ca](https://statistique.quebec.ca)

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
3<sup>e</sup> trimestre 2026  
ISBN 978-2-555-04366-4 (en ligne)

© Gouvernement du Québec  
Institut de la statistique du Québec, 2026

Toute reproduction autre qu'à des fins de consultation personnelle est interdite sans l'autorisation du gouvernement du Québec.  
[statistique.quebec.ca/fr/institut/nous-joindre/droits-auteur-permission-reproduction](https://statistique.quebec.ca/fr/institut/nous-joindre/droits-auteur-permission-reproduction)