



Table de concertation  
communautaire Mirabelloise



*MIRABEL*

## VIEILLIR À MIRABEL

Portrait des aînés

2015

## **MEMBRES DU COMITÉ**

**Table de concertation  
communautaire de Mirabel**

**Anick Lorrain  
Coordonnatrice**

**Table de concertation  
Communautaire de Mirabel**

**Thérèse Lavoie  
Présidente**

**Ville de Mirabel**

**Guylaine Coursol  
Conseillère Municipale**

**Ville de Mirabel**

**Ysabelle Gagnon  
Chef de division Socioculturel  
et vie communautaire**

**Centre de femmes Liber'elles**

**Mélanie Hébert  
Coordonnatrice**

**Service de police de Mirabel**

**Pierre Morel  
Agent sociocommunautaire**

**Association québécoises de défense  
des droits des personnes retraitées  
et préretraitées**

**Lucien Doucet  
Représentant LavalLaurentides**

**Cap Emmaüs**

**Pauline Dagenais  
Coordonnatrice**

**CISSS**

**Sylvie Deschambault  
Organisatrice communautaire**

**Service de prévention des incendies  
de Mirabel**

**Julien Touchette  
Préventionniste**

**Cercle des fermières  
Secteur St-Canut**

**Marie-Rose Soucy  
Présidente**

**Mirabel en forme**

**Karine Hébert  
Coordonnatrice**

## Table des matières

<b>Faits saillants</b>	<b>4</b>
<b>Bien comprendre... pour mieux agir</b>	<b>6</b>
<b>La démographie</b>	<b>7</b>
<b>L'habitat</b>	<b>10</b>
<b>L'alimentation</b>	<b>12</b>
<b>Le transport</b>	<b>14</b>
<b>La participation sociale et les loisirs</b>	<b>16</b>
<b>Conclusion</b>	<b>18</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>19</b>

## **FAITS SAILLANTS**

### **Démographie**

- Les aînés représentent 8,5% de la population actuelle du territoire, soit 4,365 personnes.
- En 2036, les aînés représenteront près de 18% de la population de Mirabel, soit 11,248 personnes.
- La tranche d'âge des 65 ans et plus est celle qui augmentera le plus au cours de 15 prochaines années, soit une variation de 215,5%.

### **Habitat**

- Les anciens villages qui constituent les différents secteurs de la ville demeurent le port d'attache des aînés.
- 78 aînés habitent en HLM, 30 sont en liste d'attente.
- 65% des aînés habitent dans une maison unifamiliale.

### **Alimentation**

- La majeure partie du territoire de Mirabel est considéré comme un désert alimentaire.
- La sécurité alimentaire est un des principaux facteurs déterminant de la santé chez les aînés.
- Seulement 3% des aînés fréquentent les ressources de distribution alimentaire.

## **Transport**

- Le maintien à domicile des aînés est étroitement lié à la mobilité et/ou à l'accessibilité des services.
- Les transports communautaires offerts par les Centre d'action bénévole ne desservent pas l'ensemble du territoire.
- Les transports en commun sont difficilement accessibles pour les aînés en zones rurales.

## **Participation sociale et loisirs**

- Les aînés désirent demeurer actifs dans leur petite communauté.
- Il importe de considérer deux cohortes d'aînés dans l'élaboration d'activités.
- L'accessibilité demeure au cœur des préoccupations.

## BIEN COMPRENDRE...

### POUR MIEUX AGIR!!!

Les effets du vieillissement de la population sont maintenant considérés comme faisant parties des préoccupations tant des décideurs que des acteurs des divers milieux. En effet, la dénatalité, les avancés de la médecine et les meilleures conditions d'hygiène de vie ont favorisé l'accroissement de l'espérance de vie.

Même si un nombre croissant d'aînés choisissent de changer de milieu de vie, la probabilité de changer de MRC est beaucoup moins élevée après 50 ans. De plus, certaines MRC, dont Mirabel fait partie<sup>1</sup>, semblent avoir un effet attractif important sur la population des 55 à 74 ans.

Ainsi, les transformations démographiques nous interpellent tous et nous devons y faire face puisque les aînés de demain ne sont pas ceux d'hier, ni même ceux d'aujourd'hui. En meilleure santé, ils vivront beaucoup plus vieux, et aussi, plus seuls puisqu'ils ont eu moins d'enfant et vivent moins souvent en couples<sup>2</sup>.

Il importe donc de brosser un bref portrait de la population aînée de Mirabel afin de jeter un éclairage intéressant sur les besoins à venir de cette tranche de population grandissante formant une mosaïque complexe et variée. Désireux d'exercer pleinement leur rôle dans la société, ils souhaitent être davantage reconnus tout en pouvant s'appuyer sur un soutien adapté à leurs besoins.

---

<sup>1</sup> Affaires municipales, sport et loisirs (2004), Les effets du vieillissement de la population québécoise sur la gestion des affaires et des services municipaux, p. 7.

<sup>2</sup> Idem, p. 8

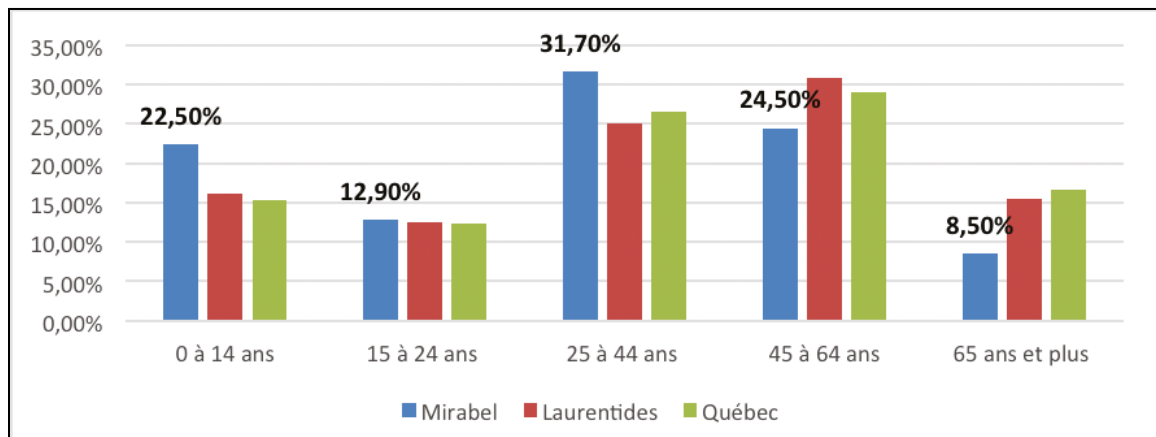
Entre 2011 et  
2036 la  
population des  
aînés  
augmentera de  
215,5%

## LA DÉMOGRAPHIE

Selon l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), Mirabel est et demeurera en tête de peloton des 104 MRC du Québec en ce qui a trait à l'augmentation démographique et ce, jusqu'en 2036.

Dans l'ensemble, la population du territoire est plus jeune que la moyenne des Laurentides et même, du Québec. Toutefois, toute proportion gardée, la tranche d'âge des 65 ans et plus est celle qui démontre la plus forte augmentation entre 2001 et 2014<sup>3</sup>.

### PROPORTION PAR TRANCHE D'ÂGE DE LA POPULATION DE MIRABEL, DES LAURENTIDES ET DU QUÉBEC



<sup>3</sup> Institut de la statistique du Québec (2014), site internet consulté en juillet 2015.

Répartition des aînés par sexe et groupe d'âge de 5 ans selon recensement 2011<sup>4</sup>

Âge	Total	Hommes	Femmes
65 à 69 ans	1455	690	765
70 à 74 ans	885	445	445
75 à 79 ans	605	285	325
80 à 84 ans	390	195	190
85 ans et plus	220	70	145

Variation de la population entre 2001 et 2014.

	2001	2014	Variation
0 – 24 ans	35,9%	33,9%	↓ 2,04%
25 – 64 ans	57,2%	56,8%	~
65 ans et plus	6,8%	9,3%	↑ 2,45%

De plus, toujours selon les perspectives démographiques de l'ISQ, entre 2011 et 2036, non seulement la population passera à plus de 63,000 pour l'ensemble de la MRC mais chez la tranche d'âge des 65 ans et plus, on note une variation de 215,5%, soit la plus forte du territoire des Laurentides.

<sup>4</sup> Statistiques Canada, site consulté en août 2015.



**Perspectives démographiques, selon le groupe d'âge et le sexe des Laurentides<sup>5</sup>**

	2011	2016	2022	2026	2031	2036	Variation 2036/2011
	nombre						%
<b>Mirabel</b>							
<b>Tous âges</b>	<b>42607</b>	<b>49070</b>	<b>53887</b>	<b>57872</b>	<b>60826</b>	<b>63080</b>	<b>48,1</b>
<b>Hommes</b>	<b>21660</b>	<b>24822</b>	<b>27171</b>	<b>29156</b>	<b>30638</b>	<b>31767</b>	<b>46,7</b>
<b>Femmes</b>	<b>20947</b>	<b>24248</b>	<b>26716</b>	<b>28716</b>	<b>30187</b>	<b>31314</b>	<b>49,5</b>
<b>0-19 ans</b>	<b>12292</b>	<b>13177</b>	<b>14429</b>	<b>15670</b>	<b>16210</b>	<b>16445</b>	<b>33,8</b>
Hommes	6258	6727	7361	7986	8266	8377	33,9
Femmes	6034	6450	7068	7685	7945	8067	33,7
<b>20-64 ans</b>	<b>26750</b>	<b>31039</b>	<b>33107</b>	<b>33945</b>	<b>34522</b>	<b>35387</b>	<b>32,3</b>
Hommes	13707	15734	16707	17068	17327	17762	29,6
Femmes	13043	15304	16399	16877	17195	17625	35,1
<b>65 ans et +</b>	<b>3565</b>	<b>4854</b>	<b>6352</b>	<b>8256</b>	<b>10093</b>	<b>11248</b>	<b>215,5</b>
Hommes	1695	2360	3102	4103	5046	5627	232,0
Femmes	1870	2494	3249	4154	5047	5621	200,6

Ainsi, la population des aînés fera plus que doubler au cours des 15 prochaines années et l'écart entre le groupe 0-19 ans et les 65 ans et plus aura nettement diminué en 2036. A ce moment, les aînés représenteront presque 18% de l'ensemble de la population de Mirabel.

Bien pourvus pour accueillir les jeunes familles et leurs enfants, les différents secteurs de Mirabel devront rapidement s'adapter à cette transformation démographique et planifier en conséquence de cette mutation populationnelle.

<sup>5</sup> Institut de la statistique du Québec (2014), site internet consulté en juillet 2015.

Près de 65%  
des aînés  
habitent des  
maisons  
individuelles.

## L'HABITAT

Le grand souhait des aînés est de demeurer dans leur logement le plus longtemps possible. Il n'est donc pas étonnant de constater qu'ils refuseront d'envisager un déménagement et revendiqueront plutôt des services leur permettant de rester dans leur demeure.

Ainsi, plusieurs besoins apparaissent comme déterminants dans le choix de l'habitat des aînés : l'autonomie, l'attachement à leur quartier et la proximité des services font parties des principaux identifiés<sup>6</sup>. À ces égards, la grandeur du territoire de Mirabel apparaît comme un obstacle au maintien des aînés dans leur milieu de vie naturel.

Plus souvent propriétaires que locataires, surtout en milieu rural, tel que se présente Mirabel<sup>7</sup>, les aînées voient leur autonomie se confirmer par le maintien à domicile dans un statut de propriétaire<sup>8</sup>. Ce dernier diminue avec l'âge; la tranche d'âge des 75 ans et plus est majoritairement locataire.

Les aînés de Mirabel ne font pas exception à la règle. Le territoire faisant 477 km<sup>2</sup> est issu de la fusion de 14 petites municipalités : "une ville, une MRC". Ces anciennes municipalités demeurent, encore aujourd'hui, de petites agglomérations villageoises constituant les différents secteurs de la ville et, dans la perception des aînés, leur principal port d'attache. La majorité des personnes interrogées restent profondément attachées à leur ancien village et envisagent mal de "s'expatrier" dans une autre partie de la ville.

<sup>6</sup> Affaires municipales, sport et loisirs (2004), Les effets du vieillissement de la population québécoise sur la gestion des affaires et des services municipaux, p. 66.

<sup>7</sup> Centre local de développement (2014), Profil socio-économique, p. 6.

<sup>8</sup> Affaires municipales, sport et loisirs (2004), Les effets du vieillissement de la population québécoise sur la gestion des affaires et des services municipaux, p. 10.

En fait, il ressort des consultations une fierté de vivre dans un environnement convivial connu. La proximité géographique y est pour beaucoup puisqu'elle facilite les contacts. De plus, ils évaluent faiblement leur capacité d'adaptation dans un nouvel environnement. Les aînés désirent vieillir chez eux avec une gamme de services de proximité ou de soutien à domicile leur permettant de le faire.

#### Répartition des aînés selon type d'habitat

Type d'habitat	Nombre de personnes
Habitation à loyer modique (HLM)	78
Centre hébergement de soins de longue durée (CHSLD)	74
Résidences aînés	342
Maison unifamiliale/appartement	3871

A Mirabel, selon les informations recueillies auprès des différents organismes, 11% des aînés demeurent dans un milieu encadré (HLM, Résidences pour aînés, CHSLD), 65% des aînés habitent dans des maisons unifamiliales et 95% d'entre eux en sont propriétaires<sup>9</sup>. Ces derniers autant que les locataires désirent continuer à vivre dans leur milieu où des liens d'affection et de confiance se sont tissés favorisant l'appartenance à un réseau qui offre sécurité et entraide tout en contribuant à diminuer les risques d'isolement.

<sup>9</sup> Statistiques Canada (2011), site internet consulté en juillet 2015.

Seulement 3%  
des aînés  
fréquentent les  
centres de  
distribution  
alimentaire.

## L'ALIMENTATION

Chez les aînés, la sécurité alimentaire apparaît comme un des principaux facteurs déterminants de la santé. Or, l'insécurité alimentaire les touche bien au-delà des revenus restreints. En effet, encore plus que les autres groupes d'âge, leur accessibilité à la nourriture peut être restreinte en raison de la maladie et de problèmes physiques. Les aînés souffrant de problèmes de santé peuvent être confrontés à des difficultés sur le plan de la mobilité limitant ainsi leur capacité à se déplacer pour se procurer de la nourriture<sup>10</sup>.

A Mirabel, malgré le développement et l'apparente richesse, plus de 11% de la population se retrouve en situation de vulnérabilité ou de précarité, 3,4% sont des aînés<sup>11</sup>. Peu de ces derniers fréquentent les centres de distribution alimentaire et ce, pour plusieurs raisons : le manque d'informations, les obstacles liés au transport, l'isolement, les difficultés de mobilité, etc.

De plus, seulement une maigre partie de Mirabel nord a accès au service de popote roulante et l'ensemble du territoire est privé de services alternatifs en sécurité alimentaire : pas de repas communautaire, absence de service de repas congelés, pas de cuisine collective dédiée à cette clientèle spécifique, pas d'accompagnement/transport pour l'épicerie, etc.

Ajoutons aussi que selon le portrait de la sécurité alimentaire produit en 2014, l'ensemble du territoire est considéré comme un désert alimentaire

<sup>10</sup> Ordre professionnel des diététistes du Québec (2007), Consultation publique sur les conditions de vie des personnes aînées, une responsabilité qui nous interpelle tous, p. 15.

<sup>11</sup> S. Taillefer (2014), Portrait de la sécurité alimentaire, p.16.

**selon les critères établis en termes de diversité, variété et accessibilité de la nourriture<sup>12</sup>.**

**Les enjeux alimentaires de la MRC apparaissent donc comme nombreux mais surtout essentiels au maintien des aînés dans leur milieu de vie naturel, de rompre l'isolement et d'améliorer leur qualité de vie.**

---

<sup>12</sup> Idem, p. 22

**Les + de 70 ans,  
deuxième groupe  
à risque d'être  
impliqué dans un  
accident.**

## LE TRANSPORT

Dans le contexte d'une population vieillissante, la question de la mobilité et du transport des aînés soulèvent des préoccupations particulières en termes d'accessibilité aux soins de santé, aux services de sécurité alimentaire ou encore de participation sociale.

Le désir de vieillir à domicile peut difficilement se concrétiser sans moyen de déplacement adéquat. À l'instar des autres groupes d'âge, les aînés favorisent la voiture pour effectuer leurs déplacements et ce, plus encore, en milieu rural<sup>13</sup>. Il n'est donc pas étonnant que la perte du permis de conduire soit étroitement liée à l'isolement social et la dépression<sup>14</sup>. Que dire lorsque le manque d'accès au transport en commun augmente encore plus les possibilités d'isolement et que les aînés deviennent dépendants ou même captifs de leur entourage.

À Mirabel, l'offre de transport en commun est particulièrement limitée en milieu rural. En effet, un service de transport en commun est présent en zone urbaine et un service de transport adapté offert aux personnes ayant une déficience<sup>15</sup>. Le système de taxi-bus, aux dires des aînés consultés, s'avère compliqué, onéreux et peu flexible.

La faible densité de la population rend difficile la déserte du territoire. Pourtant, la nécessité d'offrir des solutions efficaces est impérative. En effet, Mirabel étant rurale, 87,4% du territoire<sup>16</sup>, avec quelques noyaux urbains où se retrouve la majorité des

**Deuxième plus grande inquiétude après la dégradation de la santé chez les + de 55 ans : la perte du permis de conduire...**

<sup>13</sup> Martin Tuscotte (2012), Profil des habitudes liées au transport chez les aînés, p.3.

<sup>14</sup> Association médicale canadienne (2014), Les personnes âgées et la conduite automobile : est-il temps d'accrocher les clés? Site internet consulté en août 2015.

<sup>15</sup> Centre local de développement (2014), Profil socio-économique, p. 13.

<sup>16</sup> Idem, p.6.

services et organismes communautaires, la mise en place d'un service de transport collectif élargi à l'ensemble du territoire et accessible aux aînés pourrait devenir un levier de rétention de la population afin de contrer la dévitalisation de certaines zones (Sainte-Scholastique, Sainte-Monique, Saint-Jérusalem)<sup>17</sup>, en plus de favoriser le maintien de l'autonomie, d'améliorer l'accessibilité aux services et, par le fait même, mettre de l'avant une meilleure la qualité de vie.

---

<sup>17</sup> Centre local de développement (2014), Profil socio-économique, p. 29.

47% des aînés qui habitent en milieu rural s'impliquent dans leur communauté comparativement à 40% en milieu urbain.

## LA PARTICIPATION SOCIALE ET LES LOISIRS

Les perceptions concernant le vieillissement et la retraite se sont considérablement modifiées au cours des dernières années. En effet, la majorité des aînés tiennent maintenant à faire des activités valorisantes et à rester actifs aussi longtemps que leur santé leur permettra. Ainsi, au cœur de nombreux enjeux actuels, la participation sociale des aînés représentent un défi collectif incontournable.

Il importe tout d'abord de prendre en considération deux cohortes dans la répartition des aînés. Les 65 à 75 ans sont plus impliqués auprès de leur communauté en effectuant du bénévolat dans divers organismes. Quant à eux, les plus de 75 ans, la participation sociale est plus restreinte et fait place à l'implication dans des activités socioculturelles dont ils sont les participants<sup>18</sup>.

À Mirabel comme ailleurs, les aînés sont préoccupés par le maintien de leur participation active dans leur communauté. Ils désirent être mieux informés concernant les services, programmes et activités existants dans leur milieu. De plus, conscients de la grandeur du territoire et de la difficulté de pouvoir bénéficier de services de proximité, la mobilité demeure au cœur de leurs préoccupations.

La ville de Mirabel possède le plus d'équipement de loisirs et de locaux facilitant la mise ne place d'activités adaptées à leur âge. Ses aînés souhaitent donc être écoutés et considérés comme partie prenante des actions mises de l'avant pour eux.

<sup>18</sup> Raymond et coll. (2008), La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé : réflexion critique appuyée sur une analyse documentaire, p. X.



**La valorisation du bénévolat, l'accroissement des lieux et des possibilités d'activités de participation sociale sont autant de facteurs favorisant leur implication et correspondent à leur volonté de rester actif.**

## CONCLUSION

Ce bref portrait des aînés de Mirabel met en lumière la fragilité de certains groupes et permet de cibler des interventions et programmes permettant de maintenir leur qualité de vie.

Dans une perspective d'adaptation au vieillissement de la population, il importe d'investir dans les services à la communauté principalement dans le soutien au maintien à domicile, l'accessibilité aux services et la mobilité sur l'ensemble du territoire. Toutefois, ces défis ne sauraient être relevés uniquement par le réseau de la santé.

Les politiques sociales, les engagements municipaux à des environnements favorables ainsi que l'implication des membres des communautés doivent développer des solidarités, tissés des liens et ainsi, constituer de nouveaux réseaux d'entraide.

## BIBLIOGRAPHIE

Affaires municipales, sport et loisirs, Les effets du vieillissement de la population québécoise sur la gestion des affaires municipales, 2004, 39 p.

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, Vieillir à Montréal, un portrait des aînés, 2008, 24 p.

Centre local de développement, Profil socio-économique, Mirabel, 2014, 91 p.

Guideautoweb.com, Quand ils devraient rendre les clés..., site consulté en août 2015.

Institut de la statistique du Québec, Population selon le groupe d'âge, sexes réunis, MRC des Laurentides, site consulté en juillet 2015.

Institut de la statistique du Québec, Le vieillissement démographique : de nombreux enjeux à déchiffrer, 2012, 260 p.

Ordre professionnel des diététistes du Québec, Consultation publique sur les conditions de vie des personnes aînées, une responsabilité qui nous interpelle tous, 2007, 28 p.

Raymond, E. et coll La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé : réflexion critique appuyée sur une analyse documentaire, Institut national de la santé publique du Québec, 2008, 134p.

Statistiques Canada, Enquête nationale auprès des ménages, 2011, site consulté en juillet 2015.

Statistiques Canada, Série "Perspectives géographiques", recensement 2011 – Subdivision recensement, Mirabel, V – Québec, site consulté en juillet 2015.

Taillefer, Sylvie. Portrait de la sécurité alimentaire, 2014, 35 p.