

Statistiques

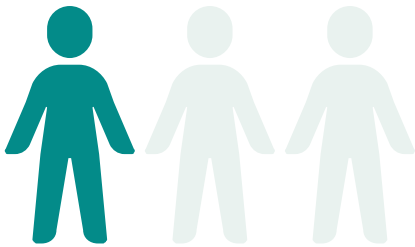
Portrait de la réalité proche aidante au Québec



Les personnes proches aidantes demeurent souvent peu visibles.

Leur rôle s'exerce au quotidien, dans la discrétion, et reste encore peu reconnu.

Les données qui suivent permettent d'en tracer un portrait partiel, sans en refléter toute la complexité.



Un tiers des adultes du Québec sont des personnes proches aidantes

2,3 millions de Québécois accompagnent un de leurs proches en lui fournissant de l'aide ou des soins au moins 1h par semaine.

49%



travaillent à temps plein. Le rôle d'une personne proche aidante est en effet un rôle additionnel, qui s'ajoute à une vie déjà bien remplie.



Près du **quart** des PPA a déjà utilisé des ressources ou des services d'aide.

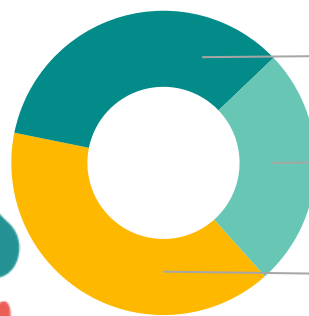
44%

Sans égard à l'intensité ou la durée de l'aide (1 heure par semaine ou moins), ce sont **44%** des adultes québécois qui fournissent, sans rémunération, de l'aide ou du soutien à un proche ayant une maladie, un handicap ou une incapacité temporaire ou permanente.



54% des personnes proches aidantes sont des femmes

Près de la moitié des personnes proches aidantes n'ont pas conscience de l'être.



18 à 44 ans **34%**

45 à 64 ans **39%**

65 ans et plus **25%**

Les personnes proches aidantes jouent un **rôle essentiel** et souvent invisibilisé dans le maintien à domicile des personnes âgées, ainsi que pour la continuité des soins.

Statistiques

Portrait de la réalité proche aidante au Québec



21%

des personnes étudiantes de niveau postsecondaire au Québec soutiennent un proche atteint d'une maladie ou d'un handicap.

Source : Étude sur les élèves et les étudiant.es soutenant un.e proche au Québec (ESPO) réalisée par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches de l'Université du Québec en Outaouais, 2025.

29%

des personnes proches aidantes s'occupent d'un proche de moins de 21 ans passent 20 heures ou plus par semaine à fournir de l'aide.

Au Québec,

85%

des soins aux aînés sont assurés par des personnes proches aidantes.

Source : Stratégie nationale – Valoriser et épauler les proches aidants (Québec, 2018)

2/3

des personnes proches aidantes s'occupent principalement d'un aîné. Les aînés accompagnés souffrent principalement d'une perte d'autonomie liée au vieillissement ou de troubles neurocognitifs tels que l'Alzheimer.

1/4

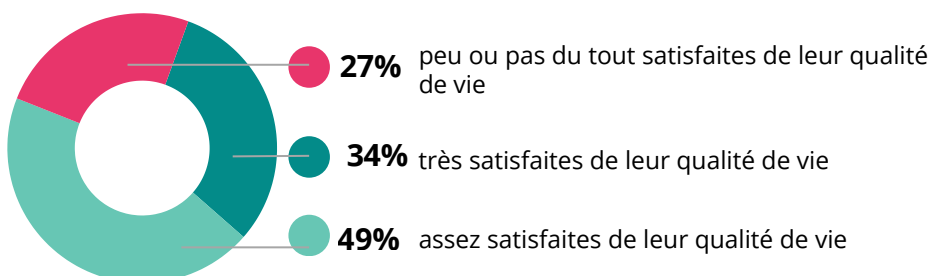
s'occupe d'un adulte entre 21 et 64 ans touché par un problème de santé mentale ou un cancer principalement.

Entre les besoins d'enfants qui grandissent et ceux de parents qui vieillissent, de nombreuses personnes de **45 à 54 ans** se retrouvent coincées dans la « génération sandwich », jonglant avec les responsabilités et exposées à un risque bien réel d'épuisement.



Pour près de 2 personnes proches aidantes sur 5, la charge représente un investissement de **5 h** ou plus par semaine. Chez les proches aidants qui fournissent plus de **10 h** d'aide par semaine, 61 % sont des femmes.

Les personnes proches aidantes se disent :



41% des personnes proches aidantes s'occupent principalement d'un parent ou beau-parent.

Il y a autant de personnes proches aidantes qui s'occupent d'un proche sans lien de parenté que de proches aidants soutenant leur conjoint.