



DÉMOGRAPHIE

Bilan et perspectives 2025 | 2026

CARTE DE LA RMR DE QUÉBEC



LA PUBLICATION : BILAN ET PERSPECTIVES

Chaque année, l'équipe des études économiques de Québec International fait la lumière sur divers indicateurs économiques importants dans le cadre de sa publication nommée « Bilan et perspectives ». En plus d'analyser les données de l'an précédent, les économistes considèrent le contexte en cours et les scénarios de projection à moyen et long terme pour se forger une opinion sur les changements à prévoir. Québec International est ainsi heureuse de vous dévoiler la section Démographie de ce document, évaluant l'évolution de la population.

NOTE AUX LECTEURS

Cette étude a été produite par l'équipe d'Études économiques et veille stratégique de Québec International qui a pour mandat d'assurer la disponibilité d'une information économique de qualité. Elle est appelée à suivre l'évolution de la conjoncture économique et de l'environnement d'affaires à l'échelle régionale, nationale et internationale et à réaliser différentes recherches et analyses permettant d'identifier des opportunités, d'orienter les stratégies de développement et de définir les actions à mettre en place pour soutenir la croissance de notre économie régionale. Pour en savoir plus sur les services offerts par Québec International, nous vous invitons à visiter notre site Internet au quebecinternational.ca.

FAITS SAILLANTS SUR LA DÉMOGRAPHIE DANS LA RMR DE QUÉBEC EN 2025

Une trajectoire démographique influencée par les politiques migratoires



+9 525

**Accroissement
démographique**

un recul comparativement
à l'amplitude observée lors
des dernières années



75,7 %

**Part de
l'accroissement
démographique**

attribuable à l'immigration
internationale



1,0 %

**Taux
d'accroissement
dans la région**

0,1 p.d.p. supérieur
à la moyenne canadienne

Un accroissement démographique porté majoritairement par l'immigration,
mettant de l'avant le risque de stagnation ou de décroissance de la population



+188

Croissance

attribuable à l'accroissement naturel



≈97 %

Part de la croissance

attribuable au solde migratoire total

Le cap du million d'habitants devrait être atteint en 2041 plutôt qu'en 2036,
et possiblement ultérieurement selon la trajectoire démographique future



1 001 087

**Nombre
d'habitants**

en 2041, une première
au-dessus du seuil
du million



23,1 %

**Croissance
démographique
projetée**

d'ici 2051, la plus forte hausse
anticipée au Québec



-3 190

**Perte cumulative
d'individus**

liée au resserrement des
politiques migratoires
selon Signal49 Research



TABLE DES MATIÈRES

Normalisation démographique après un cycle expansionniste	5
La population de la RMR de Québec dans l'ensemble canadien en 2025	5
Le recul du taux d'accroissement démographique	6
L'accroissement naturel toujours marginal.....	7
Risque de rupture pour la croissance démographique?	9
L'immigration, moteur essentiel d'une croissance en ralentissement.....	9
Répercussions multilatérales de la révision des seuils migratoires.....	10
Le vieillissement ralentit par l'immigration : une affirmation toujours soutenable avec la nouvelle législation?.....	10
Perspectives pour 2026	12
Concrètement, qu'entrevoions-nous comme impact du resserrement des politiques migratoires?.....	12
Quand la RMR de Québec franchira-t-elle le cap du million d'habitants?.....	12
Évolution de la composition démographique par région administrative.....	14
Conclusion	15



NORMALISATION DÉMOGRAPHIQUE APRÈS UN CYCLE EXPANSIONNISTE

La population de la RMR de Québec dans l'ensemble canadien en 2025

Les données démographiques des régions métropolitaines de recensement (RMR) canadiennes montrent une croissance presque généralisée en 2025, mais nettement moins vigoureuse que celle observée au cours des dernières années, en plus d'être marquée par d'importants écarts régionaux. La RMR de Québec a atteint 903 607 habitants, enregistrant un taux de croissance annuelle de 1,0 %, ce qui est légèrement supérieur à la moyenne canadienne (0,9 %). Il s'agit toutefois de son plus faible rythme d'expansion depuis 2021 et les risques de stagnation, voire de décroissance de la population, ne peuvent pas être écartés.

Cette décélération, dont les déterminants seront analysés dans les sections suivantes, s'inscrit néanmoins dans la tendance historique observée depuis 2003, se situant dans la moyenne à long terme (2003-2026). Elle confirme que les hausses exceptionnellement fortes des dernières années relevaient davantage d'une situation conjoncturelle que d'un nouveau régime démographique durable. Comme anticipé lors du Bilan 2024-2025, l'ampleur des croissances récentes, comparable à celles de la période du baby-boom, ne pouvait se maintenir, contrairement aux 19 années qui avaient soutenu cette phase d'accroissement naturel historique.

À l'échelle provinciale, la population du Québec a progressé de 0,7 %. Ailleurs au pays, les RMR d'Edmonton (+3,1 %) et de Calgary (+2,9 %) se distinguent toujours par la plus forte expansion démographique, mais elles n'échappent pas à la tendance à la baisse alors qu'elles affichaient des taux de croissance respectifs de 4,7 % et de 6,0 % en 2024. Dans le même ordre d'idée, Vancouver et Toronto enregistrent une quasi-stagnation de leur population avec respectivement +0,2 % et +0,0 % alors qu'elles figurent parmi les marchés urbains les plus dynamiques du Canada.

L'ampleur des écarts de croissance entre 2024 et 2025 se mesure à travers quelques comparaisons particulièrement révélatrices. En 2024, l'augmentation de la population à Toronto (+268 911 personnes) dépassait la population totale de la RMR de Sherbrooke (243 517 habitants), tandis que la croissance enregistrée à Montréal (+131 999 personnes) excédait celle de la population de Drummondville (108 291 habitants). En 2025, la situation a toutefois évolué différemment alors que Toronto a enregistré un recul de 992 habitants et Montréal, une hausse de seulement 25 024 personnes, soit à peine 19 % de l'accroissement observé l'année précédente dans la métropole québécoise.

Tableau 1 – Évolution de la population des principales RMR canadiennes en 2025

RMR	Population		Taux d'accroissement annuel
	2024	2025	2025
Calgary	1 783 661	1 836 012	2,9 %
Edmonton	1 641 668	1 692 385	3,1 %
Vancouver	3 081 713	3 088 036	0,2 %
Toronto	7 109 866	7 108 874	0,0 %
Winnipeg	940 010	951 758	1,2 %
Ottawa	1 661 966	1 700 014	2,3 %
Montréal	4 572 813	4 597 837	0,5 %
Québec	894 691	903 607	1,0 %
Canada	41 262 329	41 651 653	0,9 %
Le Québec	8 995 474	9 058 297	0,7 %

Sources : Statistique Canada, Tableau 17-10-0148-01 et 17-10-0005-01, et Québec International

Le recul du taux d'accroissement démographique

Entre 2015 et 2021, la croissance démographique de la RMR de Québec est demeurée relativement stable, évoluant dans une fourchette étroite de 0,5 % à 1,0 %, comme observé en 2025 (+1,0 %). Cette période de modération a été suivie d'une accélération marquée dans les dernières années alors que le taux d'accroissement a atteint 1,5 % en 2022, puis 2,0 % en 2023 et 2,2 % en 2024. Au total, 36 994 habitants se sont ajoutés à la RMR de Québec en seulement deux ans, illustrant l'ampleur de cette poussée démographique sur cette période. Cette dynamique exceptionnelle est largement attribuable à l'augmentation des flux migratoires, dont le cadre a récemment évolué (voir Encadré 1). Si la croissance démographique actuelle a rejoint les niveaux observés entre 2015 et 2021, elle pourrait ne pas être suffisante pour subvenir aux besoins économiques actuels, en 2026.

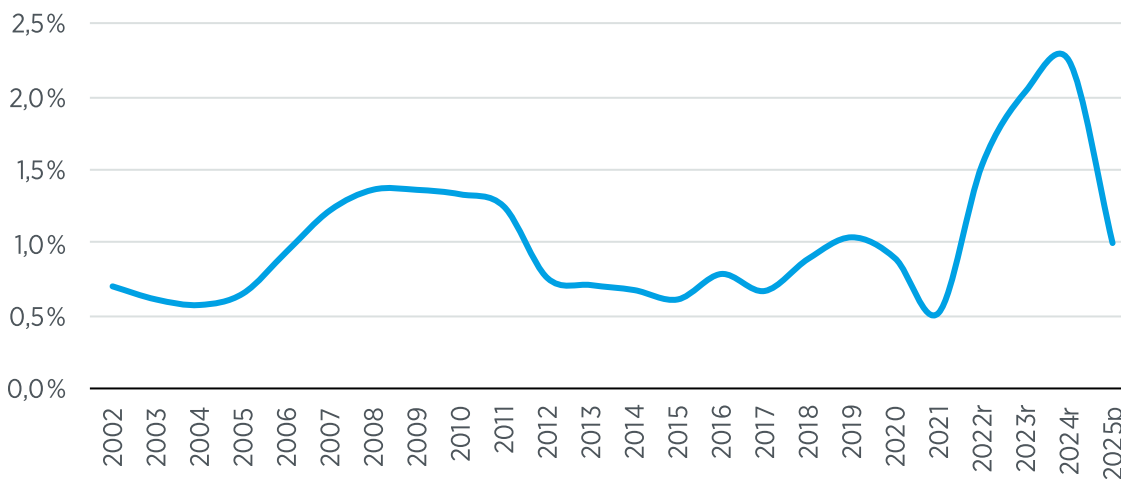
À cet égard, les ajustements récents aux seuils migratoires et aux politiques d'immigration ont rapidement influencé l'évolution démographique régionale, leurs effets se manifestant dès les premiers mois de l'annonce. Bien que ces enjeux soient analysés en de plus amples détails dans la section *Risque de rupture pour la croissance démographique?*, il importe de souligner dès maintenant leur rôle déterminant dans l'inflexion observée au cours des dernières années, soit une trajectoire de forme quasi parabolique prenant place entre 2021 et 2025 (Graphique 1), ainsi que dans le resserrement subséquent du rythme de croissance.

ENCADRÉ 1 – Les modifications apportées aux politiques migratoires québécoises en 2025

En 2025, le Québec :

- réduit fortement ses seuils d'immigration permanente;
- abolit le *Programme de l'expérience québécoise* (PEQ), qui était pourtant historiquement performant;
- s'engage pour la première fois à diminuer l'immigration temporaire sur son territoire;
- ajoute les exigences linguistiques des travailleurs temporaires après trois ans sur le territoire;
- recentre la sélection sur le *Programme de sélection des travailleurs qualifiés* (PSTQ) et sur la capacité d'intégration en français;
- et vise une diminution globale après des sommets records en immigration (2022–2024).

Graphique 1 – Accroissement démographique de la RMR de Québec de 2002 à 2025



r : révision; p : prévision
Sources : Statistique Canada, Tableau 17-10-0148-01, et Québec International

Tableau 2 – Évolution des seuils migratoires au Québec

Catégorie	Ancien seuil (2023–2025)	Nouveau seuil (2026–2029)
Immigration permanente	~60 000 admissions	45 000 par an
Travailleurs étrangers temporaires	Aucune limite formelle (forte hausse)	65 000 d'ici 2029 pour le programme de travailleurs étrangers temporaires (PTET)*
Étudiants étrangers	Aucune limite formelle	110 000 d'ici 2029
Programme mobilité internationale	Aucune limite formelle (forte hausse)	Aucun seuil, mais resserrement de certaines règles
Demandeurs d'asiles	Aucune limite (très forte hausse)	Aucun seuil, mais resserrement de certaines règles

*Note : Le Québec a un contrôle sur le PTET. Il existe d'autres programmes permettant l'émission de permis de travail temporaire qui ne sont pas contrôlés par Québec et pour lesquels seul Ottawa pourrait établir des seuils
Sources : Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (Planification pluriannuelle et plan d'immigration 2026), et Québec International

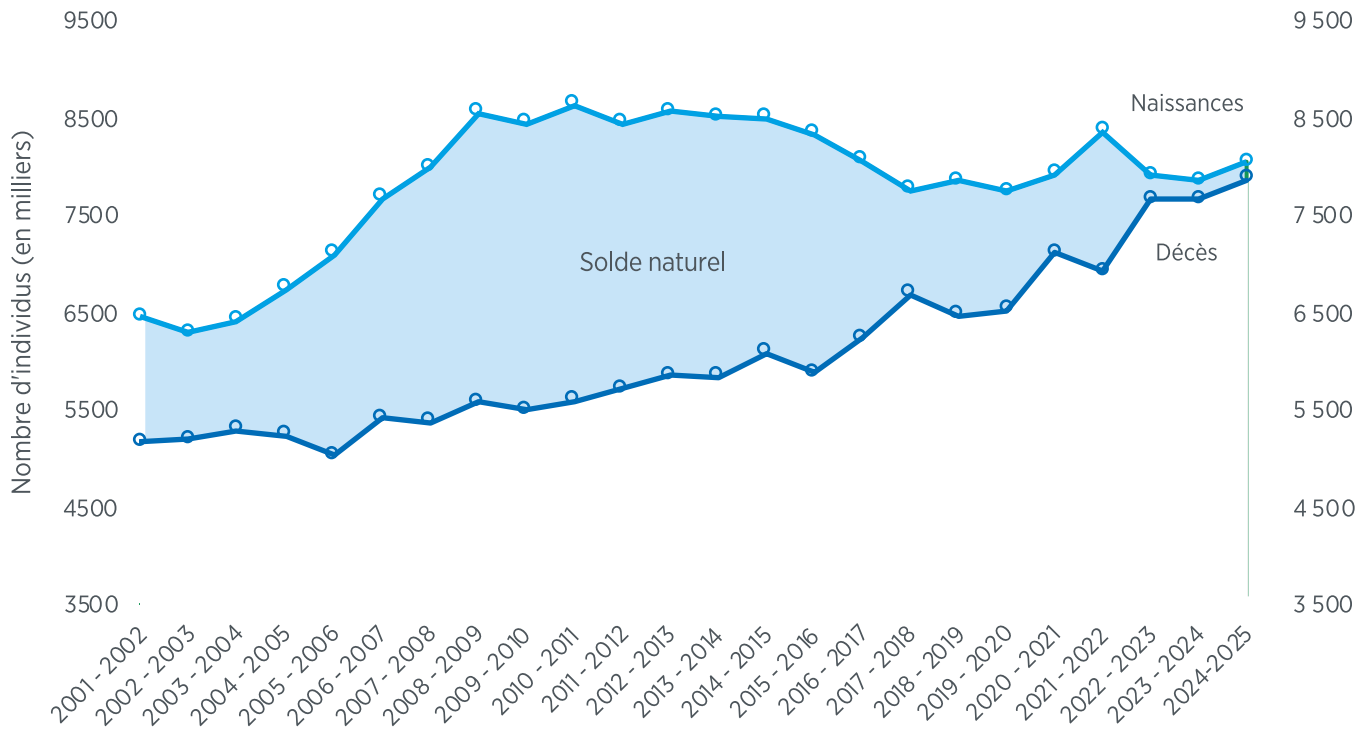
Entre 2016 et 2025, la population de la RMR de Québec a progressé de façon soutenue, passant de 811 724 à 903 607 habitants. Cette évolution représente une hausse cumulative de près de 92 000 personnes en dix ans, témoignant d'une croissance démographique continue, bien qu'asymétrique dans le temps.

L'accroissement naturel toujours marginal

L'accroissement naturel, soit la différence entre le nombre de naissances et de décès, continue d'accuser un très faible apport à la croissance démographique. Stable depuis 2024 à seulement 188, le risque de stagnation, voire de recul de la population, pèse sur les perspectives démographiques. À titre comparatif, en 2024, il était de 182, soit le niveau le plus bas des 20 dernières années.

Cette donnée indique que, parmi les 7 536 personnes additionnelles recensées par rapport à l'année précédente, moins de 3 % proviennent de l'accroissement naturel. Une si faible proportion naturelle signifie que la vitalité démographique régionale dépend presque entièrement de facteurs externes alors que, sans un apport migratoire soutenu, la population tendrait à stagner ou à diminuer sous l'effet du vieillissement, de la baisse des naissances et de la hausse structurelle des décès.

Graphique 2 – Accroissement naturel de la RMR de Québec de 2001 à 2025

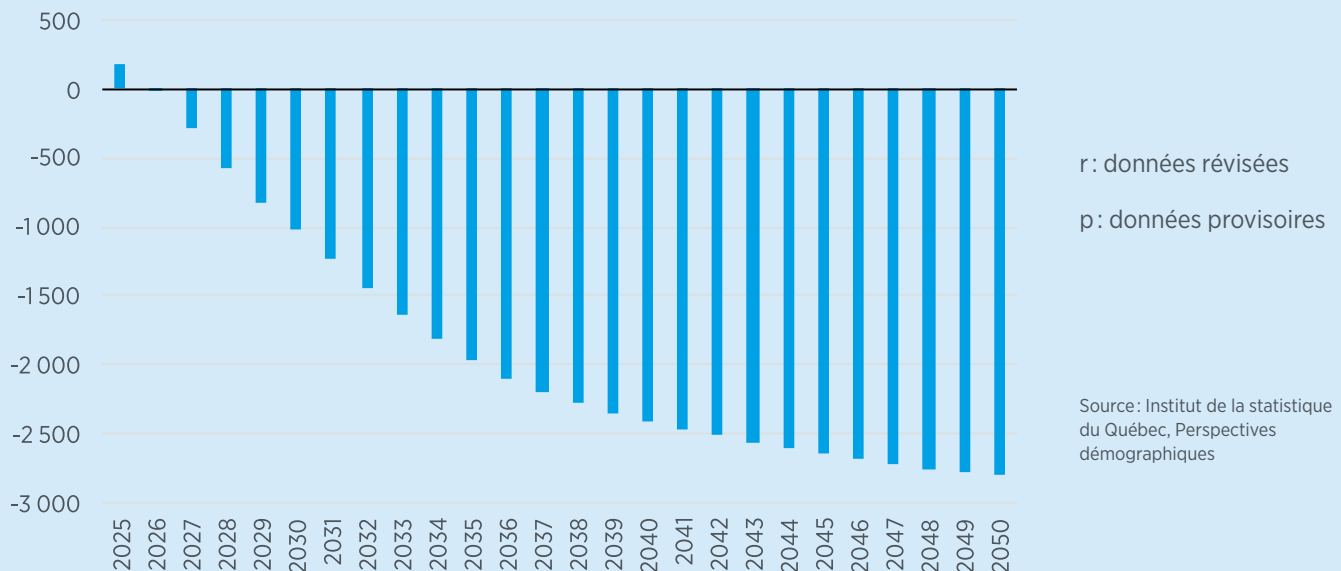


Sources : Statistique Canada, Tableau 17-10-0149-01, et Québec International

ENCADRÉ 2 – Évolution des naissances dans la région

Le recul de l'accroissement naturel dans la RMR de Québec s'inscrit dans une tendance mondiale. Globalement, les familles sont moins nombreuses et la longévité augmente, ce qui réduit mécaniquement la part des jeunes et freine la croissance naturelle. L'indice synthétique de fécondité suit la même trajectoire. Après une brève hausse au début des années 2000, il est retombé à 1,31 enfant par femme en 2024, son niveau le plus bas depuis 2002. Il est ainsi bien en dessous du seuil de 2,1 requis pour assurer le renouvellement de la population.

Graphique 5 – Projection de l'accroissement naturel de la RMR de Québec de 2025 à 2050



r : données révisées
p : données provisoires

Source : Institut de la statistique du Québec, Perspectives démographiques

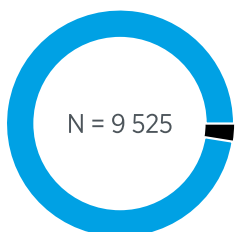
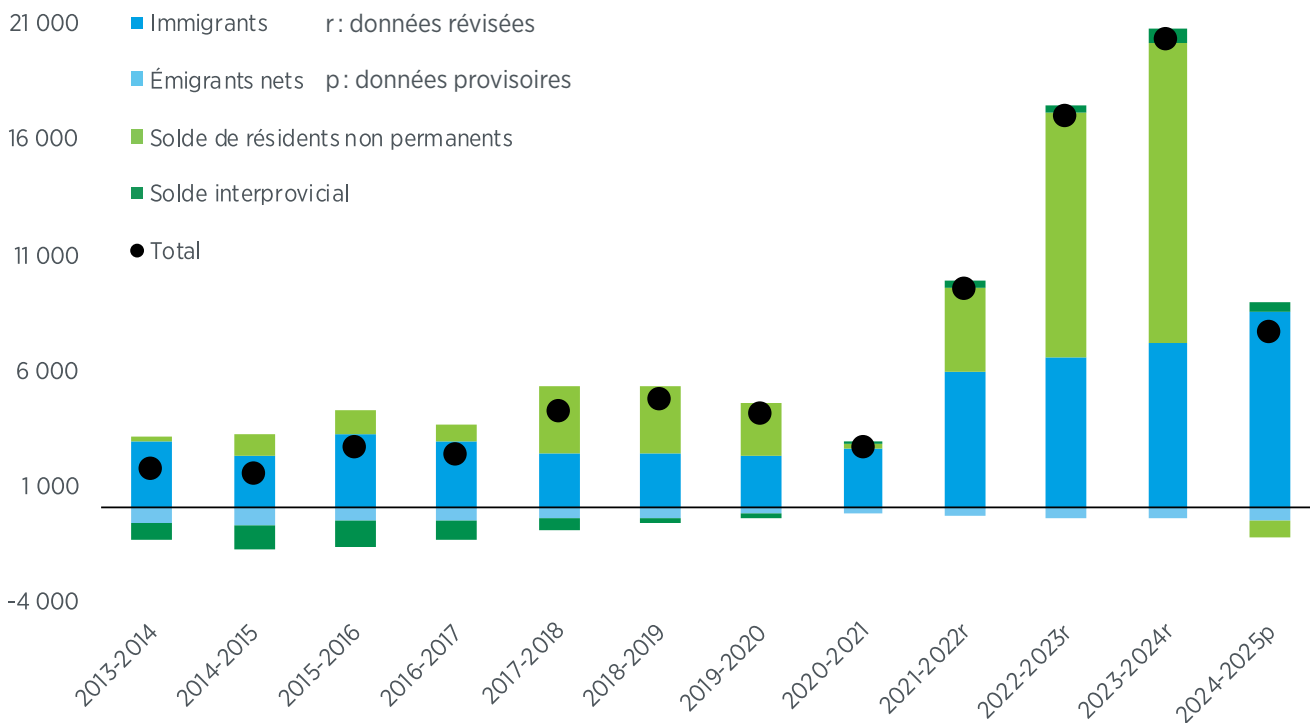
RISQUE DE RUPTURE POUR LA CROISSANCE DÉMOGRAPHIQUE?

L'immigration, moteur essentiel d'une croissance en ralentissement

La croissance démographique régionale repose principalement sur l'immigration internationale, qui ajoute 7 214 personnes en 2025. Ce résultat marque toutefois un net recul par rapport au cycle exceptionnel de 2023-2024 avec 19 741 personnes. Fait notable, malgré ce contexte, la région de Québec demeure la seule RMR québécoise à enregistrer un solde migratoire positif avec l'ensemble des autres RMR, confirmant sa forte attractivité. Ce ralentissement reflète surtout les politiques migratoires plus restrictives, qui ont entraîné un solde négatif de résidents non permanents (-757). Les mouvements interprovinciaux (+400) bien que plus modestes, contribuent également à la variation démographique.

Ainsi, en 2024-2025, l'immigration demeure de loin le moteur principal de la croissance démographique, malgré un apport d'amplitude plus faible. C'est 75,7 % (-13,3 points de pourcentage [p.d.p.]) de l'augmentation de population qui provient de l'immigration internationale, soit la combinaison des nouveaux immigrants et du solde des résidents non permanents, moins les émigrants nets. En intégrant les soldes migratoires interprovincial et intraprovincial, on constate que 97,0 % de la croissance démographique régionale est attribuable à l'arrivée de nouveaux citoyens, confirmant le rôle déterminant de la migration dans l'évolution récente de la population. Ainsi, sommes-nous à risque de rupture de la croissance démographique advenant le cas d'une immigration réduite? Les chiffres semblent l'indiquer!

Graphiques 4 et 5 – Ventilation de l'accroissement populationnel de la RMR de Québec



Accroissement naturel : ≈3 %
Solde migratoire total : ≈97 %

Sources : Statistique Canada, Tableau 17-10-0149-01, Institut de la statistique du Québec et Québec International

Répercussions multilatérales de la révision des seuils migratoires¹

La baisse des admissions et l'abolition du PEQ risquent de réduire l'attractivité de la région auprès des étudiants, des travailleurs qualifiés et de leurs employeurs à l'international, en allongeant les délais, en accroissant l'incertitude et en compliquant la transition vers la résidence permanente. Les établissements d'enseignement et les entreprises signalent d'ailleurs des coûts et des pertes de prévisibilité, tandis que des orphelins du PEQ, déjà intégrés, se retrouvent sans voie claire, ce qui dégrade la marque employeur régionale et la capacité de rétention des talents formés localement.

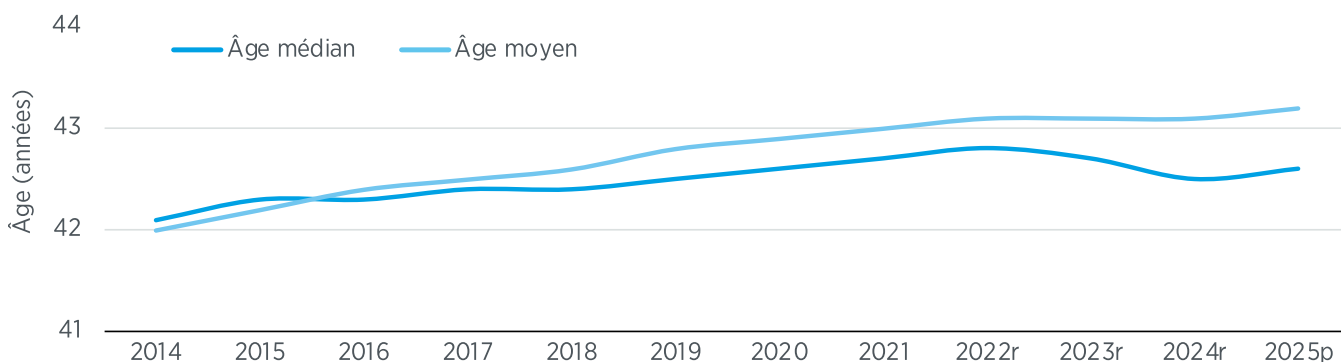
Parallèlement, la réduction du nombre de résidents non permanents (et les plafonds fédéraux sur les flux temporaires) resserre l'offre de travail dans des secteurs clés, dont la construction et le manufacturier, tout en amplifiant les défis d'adéquation entre les compétences disponibles et les compétences recherchées. À l'échelle macro, les nouvelles cibles canadiennes impliquent moins d'heures travaillées et une révision à la baisse des anticipations de croissance du produit intérieur brut (PIB) réel, ce qui réduit, à court terme, la base fiscale et la cadence d'expansion de l'économie locale.

Finalement, à court terme, la demande de logement et de services peut s'alléger en raison d'une croissance démographique davantage modérée, mais la Banque du Canada rappelle que les nouveaux arrivants soutiennent le potentiel de croissance et que les gains d'offre dépendent de leur intégration rapide. Si les portes se referment, la région perd un levier pour accroître la productivité et atténuer le vieillissement². À moyen terme, l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) et le Fonds monétaire international (FMI) soulignent qu'une immigration bien calibrée élève la productivité dans les économies de l'OCDE. Inversement, un resserrement marqué affaiblit la trajectoire de croissance et la capacité d'ajustement face aux chocs^{3,4,5,6}.

Le vieillissement ralentit par l'immigration : une affirmation toujours soutenable avec la nouvelle législation?

En 2025, l'âge moyen (43,2) et l'âge médian (42,6) de la population dans la région de Québec sont tous deux demeurés quasi stables (+0,1 an). Or, alors que les légers reculs observés dans les années précédentes laissent entrevoir l'effet rajeunissant de l'immigration sur la pyramide des âges, les premiers signes de renversement de la situation apparaissent. Le resserrement des règles migratoires, notamment à l'égard des résidents non permanents et de certaines catégories temporaires (dont les étudiants et les travailleurs temporaires), atténue le levier démographique qui avait soutenu la région durant la période de fort afflux (2021-2024). Autrement dit, la stabilisation de l'âge reflète moins une dynamique endogène qu'un effet de politique qui réduit l'apport de cohortes plus jeunes, limitant la capacité de l'immigration à ralentir le vieillissement à court terme.

Graphique 6 – Évolution de l'âge moyen et médian de la RMR de Québec entre 2014 et 2025



r : révision; p : prévision

Sources : Statistique Canada, Tableau 17-10-0148-01, Institut de la statistique du Québec et Québec International

- 1 Les mentions ci-bas ne constituent pas une liste exhaustive, l'impact des politiques migratoires se répercutant de maintes manières selon les milieux
- 2 Bank of Canada. (2024). *How newcomers impact the Canadian economy*. In *Monetary Policy Report—July 2024 (In focus)*. <https://www.bankofcanada.ca/publications/mpr/mpr-2024-07/in-focus-2/>
- 3 Schué, R. (2020). *Réforme en immigration : Québec assouplit les règles du PEQ*. Radio Canada. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1718329/immigration-quebec-peq-legault-girault-jolin-barrette-etudiants-travailleurs>
- 4 Venne, J.-F. (2020). *PEQ : Moins d'étudiants internationaux pourront rester au Québec*. Affaires universitaires. <https://www.affairesuniversitaires.ca/actualites/moins-detudiants-internationaux-pourront-rester-au-quebec/>
- 5 Organisation for Economic Co operation and Development (OECD). (2025). *OECD Economic Surveys: Canada 2025*. https://www.oecd.org/en/publications/oecd-economic-surveys-canada-2025_28f9e02c-en.html
- 6 Engler, P., MacDonald, M., Piazza, R., & Sher, G. (2023). *The macroeconomic effects of large immigration waves* (IMF Working Paper N°. 2023/259). International Monetary Fund. <https://www.imf.org/en/publications/wp/issues/2023/12/14/the-macroeconomic-effects-of-large-immigration-waves-542526>

De manière plus précise, en 2025, la population atteint 903 607 (+1,0 %), tirée surtout par les 70-89 ans (≈60 % de la hausse), tandis que le noyau des 20-59 ans n'augmente que faiblement (+1 398; +0,3 %). Cette structure accentue le vieillissement et entraîne des besoins accrus en santé, en soutien à domicile, en mobilité et en logements adaptés, tout en resserrant l'offre de travail. Le recul des 20-29 ans (-1,4 %) diminue le volume de nouveaux travailleurs et de diplômés alors que la baisse des 50-59 ans (-1,1 %) peut creuser l'écart de compétences et compliquer la transmission du savoir. Les hausses de population chez les 30-39 ans (+1,9 %) et les 40-49 ans (+1,4 %) soutiennent la demande en services familiaux, de garde et les places dans les écoles, mais ne compensent pas la pénurie de main-d'œuvre.

Ainsi, bien que l'idéal soit de planifier nos besoins de main-d'œuvre trois à cinq ans à l'avance, la réalité du marché rend cet exercice difficile et crée un contexte où un recrutement planifié, d'abord local, puis international au besoin, devient essentiel pour sécuriser les compétences clés. Il importe également d'accélérer les gains de productivité en entreprise, notamment par l'automatisation et la robotisation, et ce, dans le but de diminuer la dépendance unique au capital humain. En plus de cette accélération, soulignons l'importance de la réallocation de l'investissement public (Plan québécois des infrastructures [PQI], maintien d'actifs) vers les segments les plus sollicités, dont la santé, l'éducation, la construction, le maintien des infrastructures et les programmes de soutien, afin de préserver la capacité d'exécution des entreprises et la soutenabilité des services.

Tableau 3 – Population de la RMR de Québec par tranche d'âge en 2024-2025

	2024 ^r	2025 ^p	Variation annuelle
Tous âges	894 691	903 607	1,0 %
0 à 9 ans	87 911	87 911	0,0 %
10 à 19 ans	94 001	96 318	2,5 %
20 à 29 ans	109 777	108 273	-1,4 %
30 à 39 ans	125 191	127 543	1,9 %
40 à 49 ans	120 896	122 537	1,4 %
50 à 59 ans	100 151	99 060	-1,1 %
60 à 69 ans	116 902	116 647	-0,2 %
70 à 79 ans	91 035	93 728	3,0 %
80 à 89 ans	40 008	42 507	6,2 %
90 ans et plus	8 819	8 925	1,2 %

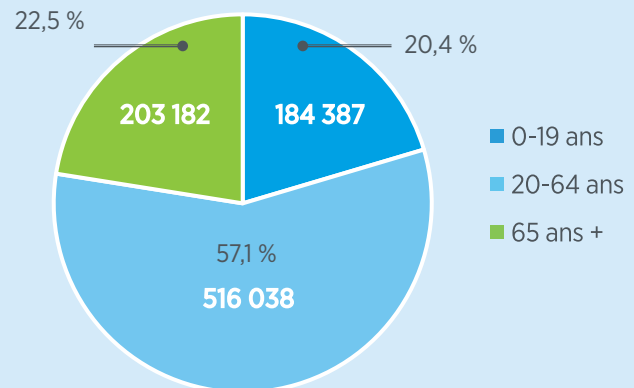
r : révision; p : prévision

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

ENCADRÉ 3 – Évolution globale des tranches d'âge

- 65 ans et plus : +2,9 %
 - Ce groupe affiche la plus forte croissance, confirmant le vieillissement accéléré de la population.
- 0 à 19 ans : +1,4 %
 - Cette hausse témoigne notamment de l'effet combiné des naissances et de l'arrivée de familles immigrantes.
- 20 à 64 ans : +0,2 %
 - Cette quasi-stagnation du groupe en âge de travailler se reflète notamment dans les tensions sur le marché du travail.

Graphique 7 – Structure des principaux groupes d'âge de la population de la RMR de Québec en 2025



Sources : Institut de la statistique du Québec et Québec International



PERSPECTIVES POUR 2026

Concrètement, qu'entrevoions-nous comme impact du resserrement des politiques migratoires?

Dans une économie comme celle de la région de Québec, où la croissance de la population active reposait largement sur l'immigration internationale dans les dernières années, les modifications des politiques migratoires constituent un changement structurel majeur. Une baisse durable des arrivées risque effectivement d'entraîner un ralentissement du renouvellement de la main-d'œuvre, une croissance insuffisante de la population active dans un contexte de vieillissement accéléré, ainsi qu'une dépendance accrue envers des flux interprovinciaux historiquement modestes, ce qui représente un ensemble de freins à la croissance des entreprises.

Dans ce contexte, les moteurs démographiques devront se diversifier alors que la région ne pourra plus compter uniquement sur l'immigration pour soutenir son expansion, et les tensions persistantes dans plusieurs secteurs stratégiques continueront de freiner le plein potentiel économique. La productivité deviendra un levier incontournable, sans toutefois compenser entièrement les effets d'un recul migratoire ou d'un resserrement des règles d'embauche.

À l'échelle nationale, les projections du Directeur parlementaire du budget anticipent une baisse de 1,7 % du PIB réel en 2027, liée à la contraction de l'offre de travail. Parallèlement, le recentrage fédéral sur la transition des travailleurs déjà présents au pays pourrait atténuer certaines pressions immédiates, sans toutefois répondre aux besoins structurels des prochaines années⁷. Bien que l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) maintienne une trajectoire démographique régionale orientée à la hausse, le Signal49 Research (anciennement Conference Board du Canada) anticipe, pour sa part, un solde migratoire international négatif entre 2025 et 2027, ce qui se traduirait par une perte cumulative d'environ 3 190 personnes, un scénario susceptible de compromettre le renouvellement de la population active et la croissance économique régionale⁸.

En somme, l'immigration internationale demeurera un levier crucial, mais ne pourra plus soutenir seule la dynamique démographique de la RMR de Québec. La région devra s'appuyer davantage sur la rétention, la mobilité interprovinciale et, surtout, sur des gains de productivité pour absorber cette transition et maintenir son potentiel de croissance.

Quand la RMR de Québec franchira-t-elle le cap du million d'habitants?

Les perspectives démographiques pour 2021-2051 indiquent que la RMR de Québec connaîtra une forte expansion, avec une croissance projetée de 23,1 %, dépassant *de facto* la RMR de Drummondville (22,7 %), qui trône habituellement au sommet du classement. À titre comparatif, la croissance estimée entre 2021-2051 dans la RMR de Montréal se chiffre à 2,6 %⁹. Or, l'abaissement des seuils migratoires pourrait amenuiser cette croissance alors que l'effet sera visible ultérieurement dans les données.

Quel que soit le seuil d'admissions que fixera le Québec, les impératifs économiques et d'équité territoriale commandent une gestion différenciée de l'immigration selon les réalités propres à chaque région, ce qui renforce la nécessité d'une planification rigoureuse du volume de main-d'œuvre essentiel au maintien de la croissance et de l'équilibre du marché du travail.

7 Bureau du directeur parlementaire du budget. (2025). *Impact assessment of 2025-2027 Immigration Level Plan*

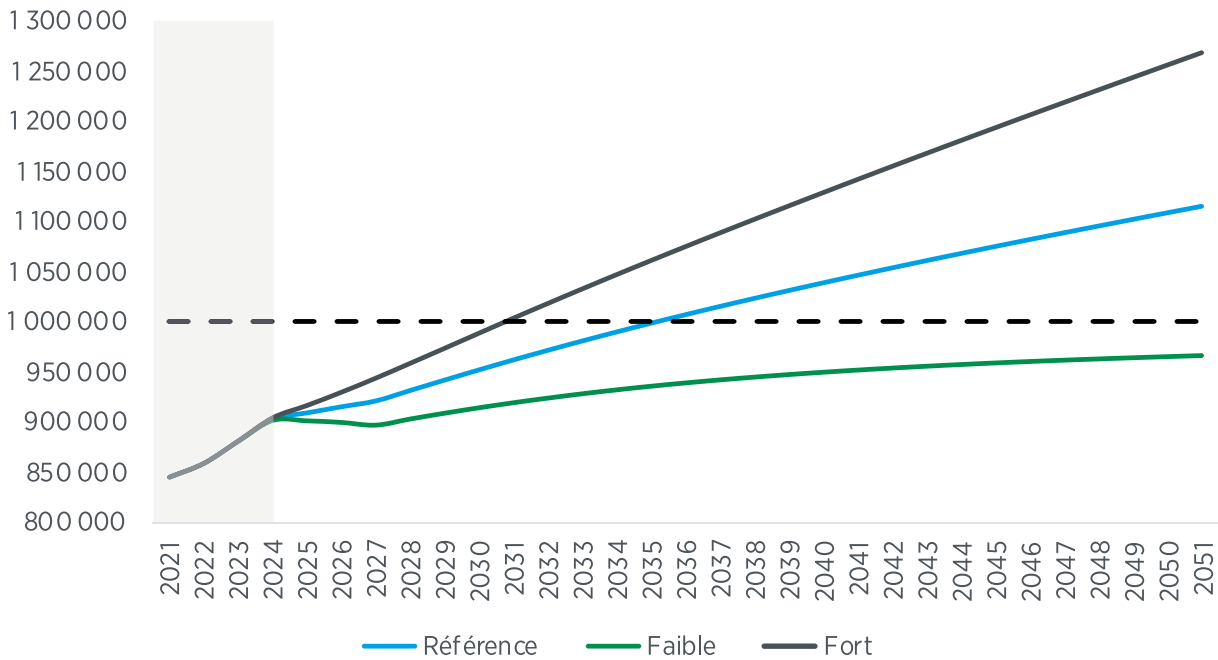
8 Conference Board du Canada (2025). *Major City Insights - Québec City. Rocky road amid economic challenges and shifting demographics*

9 Bulletin sociodémographique (2025). *Perspectives démographiques du Québec et de ses régions*

Les projections du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale prévoient 1,4 million d'emplois à pourvoir entre 2024 et 2033, dont 24 % (environ 336 000), seraient comblés par des personnes immigrantes. Proportionnellement au poids démographique de la RMR de Québec (10,0 %, voir Graphique 9), cette situation représenterait l'arrivée d'environ 33 600 résidents permanents sur dix ans.

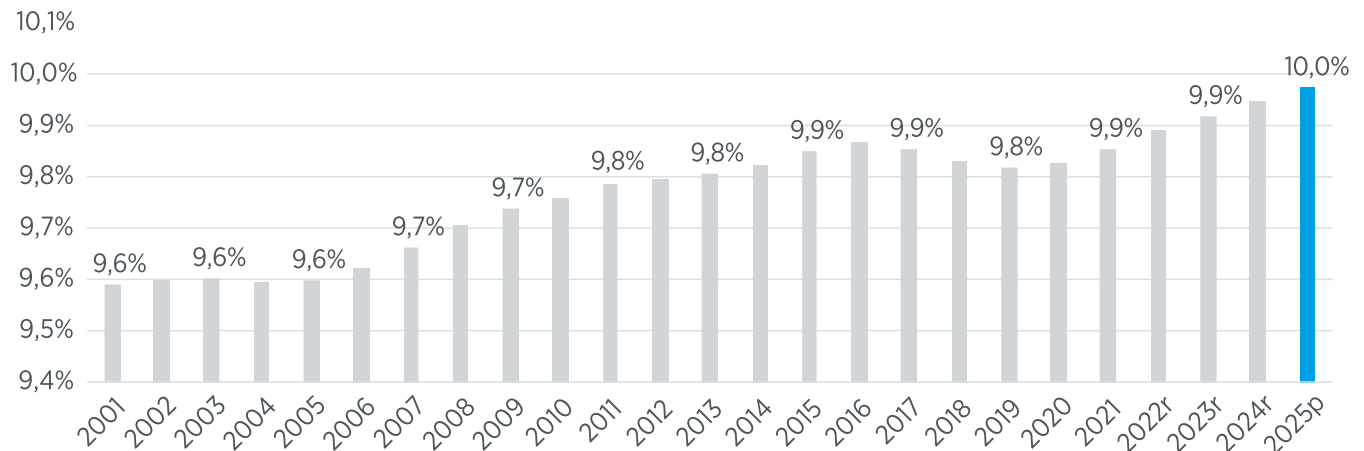
Cette estimation, bien qu'utile, demeure prudente, puisque la démographie ne reflète qu'imparfaitement le dynamisme régional, particulièrement dans une région marquée par un taux de chômage durablement faible. Répartie uniformément, cette cible équivaut à 3 600 personnes immigrantes en emploi par année, un apport essentiel pour soutenir la compétitivité des entreprises et réduire les tensions persistantes sur le marché du travail, d'où la nécessité d'une stratégie concertée d'attraction et d'intégration.

Graphique 8 – Population totale dans la RMR de Québec selon les scénarios démographiques, 2021-2051



Sources : Institut de la statistique du Québec, *Perspectives démographiques du Québec et de ses régions*, et Québec International

Graphique 9 – Évolution du poids démographique de la RMR de Québec



r : révision; p : prévision

Sources : Institut de la statistique du Québec, *Estimation de la population des régions métropolitaines de recensement (RMR), Québec, 1^{er} juillet 2001 à 2025*, et Québec International

Le poids sur les infrastructures publiques

D'un point de vue économique, l'accroissement de la population se traduit aussi par une intensification de la demande adressée aux infrastructures et aux services publics, ce qui tend à accroître les coûts d'exploitation, à révéler des goulots de capacité et, lorsque l'offre peine à suivre, à dégrader la qualité de service (congestion, listes d'attente, pression sur le parc immobilier et sur les services de proximité). Cette pression s'ajoute à celle induite par le maintien structurel des infrastructures déjà en service.

Cette dynamique n'est pas seulement tributaire à la conjoncture, notamment avec la croissance des flux migratoires des dernières années, mais d'un phénomène structurel. En effet, toute croissance démographique, qu'elle soit attribuable aux naissances, à la longévité accrue, aux migrations interprovinciales ou à l'immigration internationale, augmente mécaniquement l'utilisation des actifs publics et accélère leur usure. Le cœur du problème réside souvent dans un décalage temporel : les besoins se manifestent rapidement, alors que la planification, le financement et la réalisation des investissements exigent des horizons longs, des arbitrages budgétaires et une coordination intergouvernementale.

Il convient par ailleurs de nuancer, car si l'immigration contribue, comme toute croissance, à accroître la demande d'infrastructures, elle peut aussi renforcer la capacité collective de réponse en élargissant la main-d'œuvre et la base fiscale, à condition que l'intégration au marché du travail et l'accueil territorial soient bien arrimés aux investissements requis. Finalement, l'enjeu n'est donc pas tant la croissance démographique elle-même que sa vitesse et sa répartition territoriale.

Évolution de la composition démographique par région administrative

L'économie de la RMR de Québec étant fortement imbriquée à celle des régions limitrophes, il importe d'analyser le territoire dans sa globalité en incluant les régions périurbaines et rurales. Globalement, selon le Bulletin sociodémographique de l'ISQ¹⁰, la Capitale-Nationale se distingue par son dynamisme, avec une croissance démographique projetée de 20,8 % d'ici 2051. Cette progression, supérieure à l'ensemble des autres régions administratives et de la province (7,3 %), témoigne d'un territoire attractif. Avec une croissance attendue de 16,7 % sur la même période, Chaudière-Appalaches confirme également sa vitalité et son rôle stratégique. Cette dynamique est notamment portée par la région de Québec qui, avec une croissance projetée de 23,1 %, se positionne comme la RMR la plus en essor au Québec, créant ainsi un environnement propice à l'innovation et à l'investissement.

Sur le plan de la structure d'âge, la Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches présentent un profil démographique plus équilibré que plusieurs autres régions. Bien que le vieillissement soit une réalité, ces territoires conservent une proportion d'aînés plus modérée que dans les régions éloignées où les parts dépasseront souvent les 30 % d'ici 2051. Par contraste, des régions comme le Bas-Saint-Laurent, la Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine ou le Saguenay—Lac-Saint-Jean risquent de devoir composer avec une pyramide d'âge dont l'inversion est davantage marquée.

Les écarts se renforcent en observant l'évolution des populations actives. Dans plusieurs régions, la tranche d'âge couvrant les individus de 20 à 64 ans devrait diminuer de manière notable d'ici 2051, risquant de contraindre le développement économique régional. La baisse pourrait atteindre -19 % à Montréal, et jusqu'à -20 % sur la Côte-Nord. En comparaison, la Capitale-Nationale (+7 %) et la Chaudière-Appalaches (+4 %) se distinguent par une stabilité relative de cette métrique, ne permettant toutefois pas d'échapper au risque de pénurie de main-d'œuvre de plus en plus imposant, voire préoccupant.

La situation apparaît encore plus favorable en ce qui concerne la population des 0-19 ans. Alors que la quasi-totalité des régions du Québec devrait connaître une diminution parfois substantielle de ce groupe d'âge, atteignant jusqu'à -24 % dans des territoires comme Montréal et la Côte-Nord, seules quatre régions enregistreraient une croissance du nombre de jeunes. Parmi celles-ci, la Capitale-Nationale se distingue avec une progression projetée de 7 %, la plus élevée à l'échelle provinciale, tandis que Chaudière-Appalaches, avec une hausse de 4 %, suivrait également une trajectoire positive. Cette dynamique favorable annonce non seulement une demande accrue en infrastructures scolaires, en services destinés aux familles et en aménagements résidentiels, mais révèle surtout un potentiel de renouvellement démographique particulièrement rare dans le contexte québécois actuel.

¹⁰ Institut de la statistique du Québec (2025). *Bulletin sociodémographique. Volume 29, numéro 2 | Juillet 2025. Perspectives démographiques du Québec et de ses régions, mise à jour 2025*



CONCLUSION

La RMR de Québec amorce une transition démographique déterminante dans laquelle la croissance de la population active ne pourra plus reposer essentiellement sur l'immigration internationale. Le vieillissement rapide de la population, la contraction naturelle du bassin de main-d'œuvre et l'évolution des politiques migratoires modifient ensemble durablement les conditions de la croissance économique. Dès lors, l'enjeu central ne réside plus uniquement dans le volume de travailleurs disponibles, mais dans la capacité de l'économie régionale à créer davantage de valeur dans un contexte de rareté, voire de pénurie, de main-d'œuvre.

Dans cette perspective, le rehaussement de la productivité s'impose comme un levier incontournable du maintien du dynamisme économique. L'automatisation, la numérisation des processus, l'innovation et une meilleure mise en valeur des compétences déjà présentes sur le territoire constituent des réponses structurelles aux contraintes démographiques. Toutefois, malgré une sensibilisation soutenue, l'ampleur des investissements productifs demeure inférieure à ce qui serait requis pour absorber pleinement ces pressions et soutenir la croissance régionale de la population.

L'immigration internationale continuera par ailleurs de jouer un rôle essentiel dans l'économie de la région, mais elle ne pourra plus, à elle seule, en assurer la vitalité. À cet égard, la contribution des travailleurs temporaires et des étudiants étrangers, déjà déterminante pour plusieurs secteurs, gagne à être évaluée en fonction des besoins sectoriels actuels et futurs. En parallèle, une planification plus ciblée des admissions, arrimée aux diplômes et aux compétences appelés à être en déficit dans les prochaines années, permettra de constituer un bassin de talents mieux aligné avec les besoins de main-d'œuvre à moyen et long terme. En somme, la prospérité future de la région de Québec reposera sur une approche combinant une immigration mieux ciblée et mieux arrimée aux besoins du marché du travail et surtout, une accélération du virage productif des entreprises. Comme le mentionne le démographe Foot, «la démographie explique le deux tiers de tout»¹¹ et nous sommes actuellement à risque de décroissance démographique advenant une réduction de l'immigration.

¹¹ Foot, 1996

Rédaction

L'équipe des études économiques et de la veille stratégique

Crédits photos

Université Laval, Québec International, Dany Vachon et Carl Bélanger

Mai 2026



QUÉBEC
INTERNATIONAL

Développement économique

quebecinternational.ca

Canada

Québec

VILLE DE
QUÉBEC