

# Les aînés connectés au Québec



**NETendances** 2021

Édition 2021  
Volume 12 - Numéro 3

**ATN** Académie de la  
transformation  
numérique

AVEC LA COLLABORATION DE

**BIP** RECHERCHE

**BIP**

RECHERCHE

**Votre partenaire en sondage  
depuis 30 ans**

Spécialiste en recherche marketing et sociale



Sondage



Recherche marketing



Recherche sociale



Mesure de la satisfaction

2021, Ave. Union, bur. 1221  
Montréal (Québec) H3A 2S9

Téléphone : 514 288-1980  
Télécopieur : 514 288-6607

[www.biprecherche.com](http://www.biprecherche.com)

# Table des matières

Méthodologie .....	4
Faits saillants de l'enquête .....	5
<b>1. L'usage d'Internet chez les aînés québécois .....</b>	<b>6</b>
1.1 Le taux de connexion à Internet à la maison chez les aînés québécois.....	6
1.2 Les aînés québécois naviguent plus fréquemment sur Internet.....	7
1.3 Les appareils électroniques continuent de gagner en popularité auprès des aînés québécois .....	7
1.4 L'ordinateur demeure l'appareil le plus utilisé par les aînés québécois pour accéder à Internet.....	9
<b>2. Activités réalisées sur Internet par les aînés .....</b>	<b>10</b>
2.1 Les aînés québécois sont plus actifs en ligne.....	10
2.2 Les outils de communication en ligne poursuivent leur croissance chez les aînés québécois .....	11
2.3 Davantage d'aînés québécois achètent en ligne en 2021 .....	12
<b>3. La technologie au service de la santé des aînés .....</b>	<b>13</b>
3.1 Les aînés québécois utilisent de plus en plus Internet en matière de santé.....	13
3.2 L'incidence des technologies sur la condition de vie des aînés québécois .....	14
<b>4. Suivi de la santé et du bien-être des aînés québécois à l'aide d'applications mobiles .....</b>	<b>16</b>
4.1 Le suivi de la santé et du bien-être des aînés québécois à l'aide d'applications mobiles....	16
4.2 Aspects reliés à la santé et au bien-être des aînés suivis au moyen d'applications mobiles .....	17
4.3 Incidence de l'utilisation d'applications mobiles sur la santé et le bien-être des aînés québécois .....	18

## LES AÎNÉS CONNECTÉS AU QUÉBEC

L'enquête *NETendances 2021* est réalisée par l'Académie de la transformation numérique (ATN), avec la collaboration de BIP Recherche, et financée par le Mouvement des caisses Desjardins, Hydro-Québec et Services Québec.

### ÉQUIPE DE PROJET

**Claire Bourget**  
Directrice intelligence d'affaires et recherche marketing

**Jonathan Couturier**  
Consultant – recherche marketing

**Rafaël Boucher**  
Agente de recherche et planification marketing

### ÉQUIPE D'ÉDITION

**Claudine Vézina**  
Chargée de communication

**William Douville**  
Chargé de communication

**Cendrine Audet**  
Révisseuse linguistique – Littera

Merci à l'équipe de BIP Recherche pour sa collaboration à la collecte et au traitement des données.

Dépôt légal : 2021  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada  
ISSN (PDF) : (1923-6565)  
Ce numéro peut être consulté en ligne ou téléchargé en format PDF à partir du site Web de l'ATN à : [atn.ulaval.ca/netendances](http://atn.ulaval.ca/netendances).

L'information contenue aux présentes ne peut être utilisée ou reproduite à moins d'une autorisation écrite de l'ATN.

Mention de sources : Freepik | Flaticon | Unsplash

MERCI AUX PARTENAIRES FINANCIERS DES ENQUÊTES NETENDANCES



# Méthodologie

Pour réaliser le volet « *Les aînés connectés au Québec* » de l'enquête *NETendances 2021*, nous avons procédé à trois collectes de données réalisées aux mois de mars, juillet et août 2021 au cours desquelles un total de 729 adultes internautes québécois âgés de 65 ans et plus ont été interrogés via le Web. À ces répondants ont été ajoutés des non-internautes issus de la collecte téléphonique annuelle de l'enquête. Ces résultats ont ensuite été pondérés en fonction du sexe, de l'âge, de la région, de la langue et du niveau de scolarité des répondants afin d'assurer la représentativité de l'ensemble des aînés québécois. La marge d'erreur maximale, selon la proportion estimée, se situe à  $\pm 3,6\%$  pour la base des adultes et celle des internautes, et ce, 19 fois sur 20.

Aux fins du sondage, 16 régions administratives du Québec ont été regroupées en 5 grandes régions :

- > RMR de Montréal (Montréal, Laval, Lanaudière [RMR], Laurentides [RMR] et Montérégie [RMR]) ;
- > RMR de Québec (Québec [RMR] et Chaudière-Appalaches [RMR]) ;
- > Est-du-Québec (Bas-Saint-Laurent, Saguenay–Lac-Saint-Jean, Côte-Nord et Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine) ;
- > Centre-du-Québec (Mauricie, Estrie, Centre-du-Québec, Québec [hors RMR] et Chaudière-Appalaches [hors RMR]) ;
- > Ouest du Québec (Outaouais, Abitibi-Témiscamingue, Lanaudière [hors RMR], Laurentides [hors RMR] et Montérégie [hors RMR]).

## Note :

- Les chiffres **en rouge** indiquent des résultats significativement supérieurs au total, dans un intervalle de confiance d'au moins 95 % — **en gras rouge**, l'intervalle de confiance est de 99 %.
- Les chiffres **en bleu** indiquent des résultats significativement inférieurs au total, dans un intervalle de confiance d'au moins 95 % — **en gras bleu**, l'intervalle de confiance est de 99 %.

# Faits saillants de l'enquête

## LES ÂÎNÉS CONNECTÉS AU QUÉBEC EN 2021

En 2021, **85 %** des aînés québécois âgés de 65 ans et plus sont **branchés à Internet** à la maison. Il s'agit d'une légère augmentation de **3 points de pourcentage** depuis 2020 (82 %). Mentionnons que ce pourcentage est de **88 %** chez les aînés âgés de 65 à 74 ans.

### FRÉQUENCE D'UTILISATION D'INTERNET

**67 %** des aînés québécois naviguent sur Internet **plusieurs fois par jour** (+4 pts de % depuis 2020) :

- **72 %** chez les aînés âgés de **65 à 74 ans**
- **52 %** chez les aînés âgés de **75 ans et +**

### ADOPTION DES APPAREILS ÉLECTRONIQUES

**92 %** des aînés québécois possèdent **au moins un** des appareils électroniques évalués (+8 pts de % depuis 2020)

### TOP 4 DES APPAREILS ÉLECTRONIQUES POSSÉDÉS



**80 %**

Ordinateur  
(portable ou de table)



**62 %**

Téléphone  
intelligent



**58 %**

Tablette  
électronique



**13 %**

Montre intelligente  
ou bracelet  
d'activité connecté

### APPAREILS ÉLECTRONIQUES UTILISÉS POUR ACCÉDER À INTERNET

**60 %** des aînés internautes utilisent l'**ordinateur portable ou de table** pour **accéder à Internet** (+4 pts de % depuis 2020)

**23 %** des aînés internautes font usage de la **tablette électronique** et **13 %** du **téléphone intelligent** pour **naviguer sur Internet**

### ACTIVITÉS RÉALISÉES SUR INTERNET

Les **activités les plus populaires réalisées en ligne** par les aînés québécois sont les suivantes :

- Consulter l'actualité : **50 %** (-4 pts de % depuis 2020)
- Regarder du contenu vidéo gratuit : **50 %** (+6 pts de %)
- Consulter, publier ou partager du contenu sur un ou plusieurs réseaux sociaux : **41 %** (+3 pts de %)

### OUTILS DE COMMUNICATION EN LIGNE

**71 %** des aînés utilisent le **courriel** pour communiquer avec leur famille et leurs amis (+5 pts de % depuis 2020)

Quant aux autres moyens de communication utilisés par les aînés, **44 %** d'entre eux utilisent la **messagerie intégrée aux réseaux sociaux** (+7 pts de %) et **43 %**, les **messages textes** (+7 pts de %), ces deux moyens de communication étant d'ailleurs ceux qui ont le **plus augmenté** depuis 2020

### ACHATS EN LIGNE CHEZ LES ÂÎNÉS

En moyenne, **37 %** des aînés québécois **ont fait au moins un achat en ligne au cours des mois de février, juin et juillet 2021**, une hausse de **4 pts de %** depuis 2020

### LES TECHNOLOGIES ET LA SANTÉ DES ÂÎNÉS

**61 %** des aînés québécois **ont utilisé Internet dans le but de s'occuper de leur santé** (+17 pts de % depuis 2020)

**86 %** des aînés québécois sont d'accord pour dire que les technologies peuvent les **aider à améliorer leur qualité de vie à la maison** (-9 pts de % depuis 2020)

### LE SUIVI DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE DES ÂÎNÉS EN LIGNE À L'AIDE D'APPLICATIONS MOBILES

**26 %** des aînés internautes qui possèdent un téléphone intelligent ou une tablette électronique ont **utilisé**, au cours des 12 derniers mois, **des applications mobiles** pour suivre **leur santé et leur bien-être en ligne**

**37 %** de ces utilisateurs avouent qu'elles leur ont permis **d'améliorer leur santé et leur bien-être**

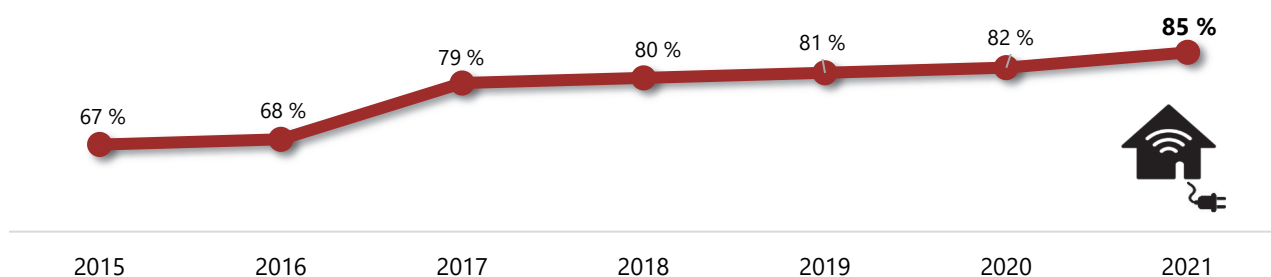
# 1. L'usage d'Internet chez les aînés québécois

## 1.1 Le taux de connexion à Internet à la maison chez les aînés québécois

L'année 2021 fut marquée au Québec comme ailleurs dans le monde par la continuation de la pandémie liée à la COVID-19. Cette situation n'est certainement pas étrangère au fait qu'à la maison, le pourcentage d'aînés québécois disposant d'une connexion Internet soit passé de 82 % en 2020 à 85 % en 2021, ce qui représente une légère augmentation de 3 points de pourcentage en un an. Chez le sous-groupe des aînés âgés de 65 à 74 ans, ce pourcentage s'établit maintenant à 88 %, alors qu'il se situe à 77 % chez les aînés âgés de 75 ans et plus. Quant aux aînés québécois non branchés à Internet, ils représentent dorénavant 15 % de l'ensemble des aînés. Chez les aînés dont le revenu familial annuel est de moins de 20 000 \$, le pourcentage d'aînés non branchés est de 40 %. En 2021, c'est chez les aînés détenant une scolarité de niveau primaire ou secondaire que nous avons observé la plus importante hausse du taux de branchement à Internet à la maison. Le taux de branchement à Internet de ce sous-groupe a progressé de 20 points de pourcentage, passant de 62 % en 2020 à 82 % en 2021.

Notons que c'est 84 % des aînés québécois qui disposent d'une connexion Internet résidentielle avec un fournisseur de télécoms, comme Bell ou Vidéotron, alors qu'ils sont 1 % à utiliser seulement le réglage « partage de connexion » qui permet de fournir un accès Internet à d'autres appareils ou d'autres utilisateurs à partir de leur propre compte de téléphone intelligent.

### BRANCHEMENT À INTERNET CHEZ LES AÎNÉS QUÉBÉCOIS



**Base :** adultes québécois âgés de 65 ans et plus (n=729 en 2021, 785 en 2020, 679 en 2019, 749 en 2018, 1 122 en 2017, 1 155 en 2016 et 194 en 2015)  
*Question :* À la maison, disposez-vous d'une connexion Internet résidentielle avec un fournisseur de télécoms, comme Bell ou Vidéotron ? À la maison, pour vous connecter à Internet à partir de votre téléphone intelligent, utilisez-vous le réglage « Partage de connexion » qui permet de fournir un accès Internet à d'autres appareils ou d'autres utilisateurs à partir de votre propre compte de téléphone intelligent?

Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Hommes	Femmes	65-74 ans	75 ans et plus	Mtl RMR	Qc RMR	Est du Qc	Centre -du-Qc	Ouest du Qc
<b>Branchés à Internet à la maison</b>	<b>85 %</b>	<b>91 %</b>	<b>80 %</b>	<b>88 %</b>	<b>77 %</b>	83 %	89 %	86 %	86 %	85 %
Disposent d'une connexion Internet résidentielle avec un fournisseur de télécoms	84 %	90 %	79 %	86 %	77 %	81 %	89 %	86 %	85 %	85 %
Utilisent uniquement le réglage « Partage de connexion »	1 %	2 %	1 %	2 %	0 %	3 %	0 %	0 %	1 %	0 %
Non branchés à Internet à la maison	15 %	9 %	20 %	12 %	23 %	17 %	11 %	14 %	14 %	15 %

Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Prim. / Second.	Collégial	Univ.	< 20 k\$	20 à 39 k\$	40 à 59 k\$	60 à 79 k\$	80 à 99 k\$	100 k\$ et plus
<b>Branchés à Internet à la maison</b>	<b>85 %</b>	<b>82 %</b>	89 %	<b>94 %</b>	<b>60 %</b>	91 %	<b>98 %</b>	91 %	94 %	91 %
Disposent d'une connexion Internet résidentielle avec un fournisseur de télécoms	84 %	80 %	88 %	<b>94 %</b>	<b>57 %</b>	88 %	<b>98 %</b>	91 %	<b>94 %</b>	91 %
Utilisent uniquement le réglage « Partage de connexion »	1 %	2 %	1 %	0 %	4 %	3 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Non branchés à Internet à la maison	15 %	<b>18 %</b>	11 %	<b>6 %</b>	<b>40 %</b>	9 %	<b>2 %</b>	9 %	6 %	9 %

### LES PERSONNES ÂGÉES SONT DE PLUS EN PLUS CONNECTÉES EN 2021!

Le contexte exceptionnel vécu depuis 2020 avec le confinement a poussé la grande majorité des personnes âgées à utiliser la technologie et les nouveaux moyens de communication un peu partout à travers le monde. D'ailleurs, une étude réalisée par la firme européenne Pro Senectute montre que près des trois quarts (74 %) des aînés naviguent désormais sur Internet en Suisse.

Source: « Les seniors de plus en plus connectés », Avril 2021, Pro Senectute Suisse, <https://cuideo.fr/blog-cuideo/les-seniors-de-plus-en-plus-connectes>

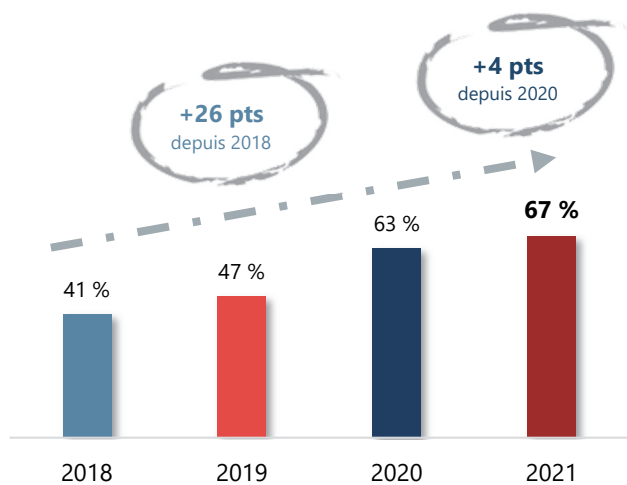
## 1.2 Les aînés québécois naviguent plus fréquemment sur Internet

En 2021, deux tiers (67 %) des aînés québécois naviguent plusieurs fois par jour sur Internet, soit 74 % des hommes et 61 % des femmes. Par ailleurs, bien que les femmes soient relativement moins nombreuses que les hommes à naviguer plusieurs fois par jour sur Internet, elles sont quand même dans une proportion de 82 % à utiliser maintenant Internet comparativement à 72 % en 2020. En 2021, on observe également une proportion plus importante d'aînés âgés de 65 à 74 ans, soit 72 %, qui naviguent plusieurs fois par jour sur Internet en comparaison à 52 % des aînés âgés de 75 ans et plus. Il s'agit d'une différence significative de 20 points de pourcentage.

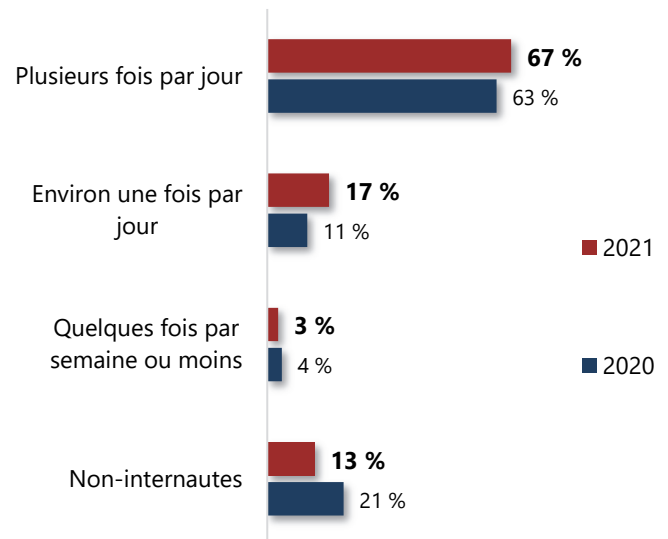
Du côté des aînés qui naviguent environ une fois par jour sur Internet, on observe une augmentation de 6 points de pourcentage depuis 2020 pour l'ensemble des aînés québécois. Cette augmentation est de 6 points de pourcentage chez les aînés âgés de 65 à 74 ans (9 % en 2020 et 15 % en 2021), et de 9 points de pourcentage chez les adultes âgés de 75 ans et plus (13 % en 2020 et 22 % en 2021).

### ÉVOLUTION DE L'UTILISATION QUOTIDIENNE D'INTERNET PAR LES AÎNÉS

(% des aînés qui utilisent Internet  
« plusieurs fois par jour »)



### FRÉQUENCE D'UTILISATION D'INTERNET PAR LES AÎNÉS



Base : adultes québécois âgés de 65 ans et plus (n=729 en 2021, 785 en 2020, 679 en 2019 et 749 en 2018)

Question : À quelle fréquence utilisez-vous personnellement Internet?

Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Hommes	Femmes	65-74 ans	75 ans et plus	Mtl RMR	Qc RMR	Est du Qc	Centre -du-Qc	Ouest du Qc
Plusieurs fois par jour	67 %	74 %	61 %	72 %	52 %	65 %	61 %	71 %	71 %	70 %
Environ une fois par jour	17 %	16 %	18 %	15 %	22 %	16 %	24 %	17 %	19 %	12 %
Quelques fois par semaine ou moins	3 %	2 %	3 %	3 %	4 %	3 %	5 %	0 %	0 %	4 %
Non-internautes	13 %	6 %	18 %	10 %	22 %	15 %	10 %	12 %	10 %	13 %

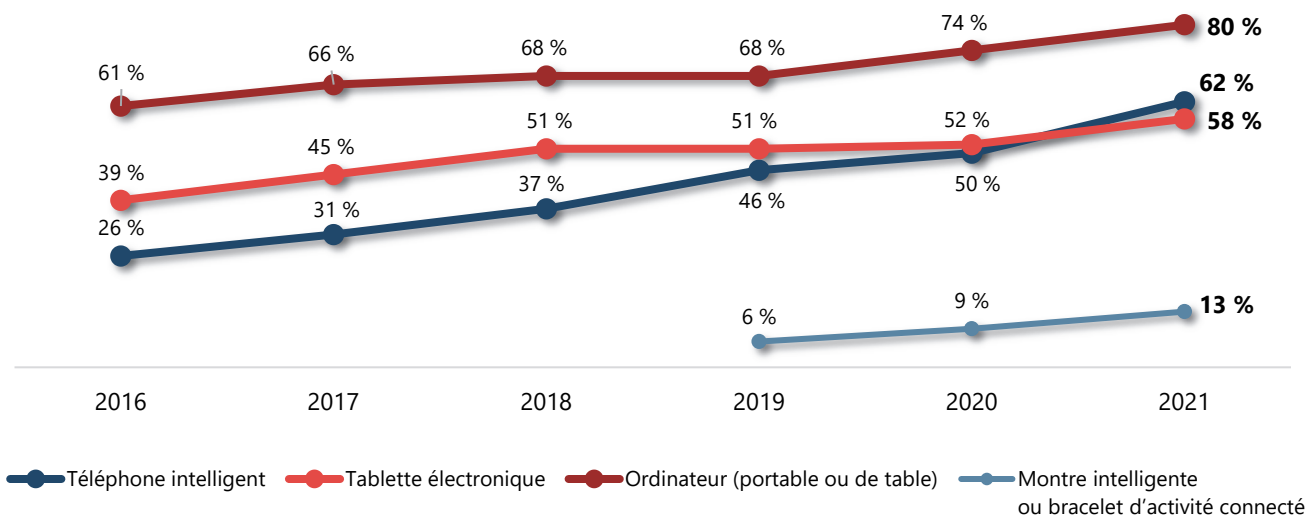
Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Prim. / Second.	Collégial	Univ.	< 20 k\$	20 à 39 k\$	40 à 59 k\$	60 à 79 k\$	80 à 99 k\$	100 k\$ et plus
Plusieurs fois par jour	67 %	62 %	76 %	80 %	48 %	61 %	73 %	86 %	93 %	82 %
Environ une fois par jour	17 %	19 %	13 %	14 %	7 %	27 %	23 %	5 %	4 %	9 %
Quelques fois par semaine ou moins	3 %	4 %	1 %	0 %	5 %	5 %	3 %	0 %	0 %	0 %
Non-internautes	13 %	15 %	10 %	6 %	39 %	5 %	1 %	9 %	3 %	9 %

## 1.3 Les appareils électroniques continuent de gagner en popularité auprès des aînés québécois

En 2021, 80 % des aînés québécois détiennent un ordinateur portable ou de table, 62 % un téléphone intelligent, 58 % une tablette électronique et 13 % une montre intelligente ou un bracelet d'exercice connecté. Au total, c'est désormais 92 % des aînés québécois qui disposent de l'un ou l'autre de ces appareils électroniques, un résultat en augmentation de 8 points de pourcentage par rapport à 2020 alors que ce pourcentage était de 84 %.

Comme c'était le cas en 2020, l'ordinateur portable ou de table demeure encore cette année l'appareil électronique préféré des aînés québécois. Son taux d'adoption a d'ailleurs grimpé de 6 points de pourcentage depuis 2020 alors qu'il se situait à 74 %. De son côté, le téléphone intelligent a détrôné la tablette électronique avec une augmentation de 12 points de pourcentage, passant de 50 % en 2020 à 62 % en 2021. Quant à la tablette électronique, les aînés sont dorénavant 58 % à en posséder une en 2021, soit une progression de 6 points de pourcentage depuis 2020. Du côté de la montre intelligente et du bracelet d'activité connecté, leur taux d'adoption a progressé de 4 points de pourcentage en un an, passant de 9 % en 2020 à 13 % en 2021.

### ADOPTION DES APPAREILS ÉLECTRONIQUES PAR LES AÎNÉS QUÉBÉCOIS



Base : adultes québécois âgés de 65 ans et plus (n=729 en 2021, 785 en 2020, 679 en 2019, 749 en 2018, 2 158 en 2017 et 1 155 en 2016)

Question : Personnellement, disposez-vous... a) d'un téléphone intelligent ou b) d'une tablette électronique ou c) d'un ordinateur (portable ou de table) ou d) d'une montre intelligente ou e) d'un bracelet d'exercice connecté?

Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Hommes	Femmes	65-74 ans	75 ans et plus	Mtl RMR	Qc RMR	Est du Qc	Centre -du-Qc	Ouest du Qc
<b>Total au moins un appareil</b>	<b>92 %</b>	<b>97 %</b>	<b>87 %</b>	<b>94 %</b>	<b>84 %</b>	90 %	93 %	99 %	91 %	93 %
Ordinateur (portable ou de table)	80 %	88 %	74 %	82 %	74 %	77 %	82 %	90 %	82 %	81 %
Téléphone intelligent	62 %	68 %	57 %	69 %	42 %	62 %	57 %	62 %	59 %	72 %
Tablette électronique	58 %	55 %	60 %	60 %	51 %	52 %	53 %	57 %	69 %	65 %
Montre intelligente ou bracelet d'activité connecté	13 %	15 %	11 %	14 %	8 %	12 %	16 %	9 %	16 %	11 %

Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Prim. / Second.	Collégial	Univ.	< 20 k\$	20 à 39 k\$	40 à 59 k\$	60 à 79 k\$	80 à 99 k\$	100 k\$ et plus
<b>Total au moins un appareil</b>	<b>92 %</b>	<b>89 %</b>	93 %	<b>99 %</b>	<b>72 %</b>	95 %	<b>100 %</b>	94 %	<b>100 %</b>	<b>99 %</b>
Ordinateur (portable ou de table)	80 %	75 %	87 %	94 %	44 %	85 %	96 %	92 %	88 %	93 %
Téléphone intelligent	62 %	60 %	59 %	70 %	47 %	63 %	59 %	66 %	87 %	89 %
Tablette électronique	58 %	56 %	61 %	61 %	51 %	51 %	62 %	60 %	83 %	81 %
Montre intelligente ou bracelet d'activité connecté	13 %	11 %	18 %	15 %	6 %	12 %	14 %	13 %	16 %	25 %

#### LA POPULARITÉ DU TÉLÉPHONE INTELLIGENT CHEZ LES AÎNÉS EST UNE TENDANCE FORTE AUX ÉTATS-UNIS

Selon une étude américaine de Pew Research Center réalisée en 2021, la proportion d'aînés qui disposent d'un téléphone intelligent a augmenté de 8 points de pourcentage au cours des deux dernières années, passant de 53 % à 61 %. Notons que ce taux est encore plus élevé chez ceux âgés de 65 à 74 ans (71 %), alors qu'il est plus faible auprès des 75 ans et plus (43 %).

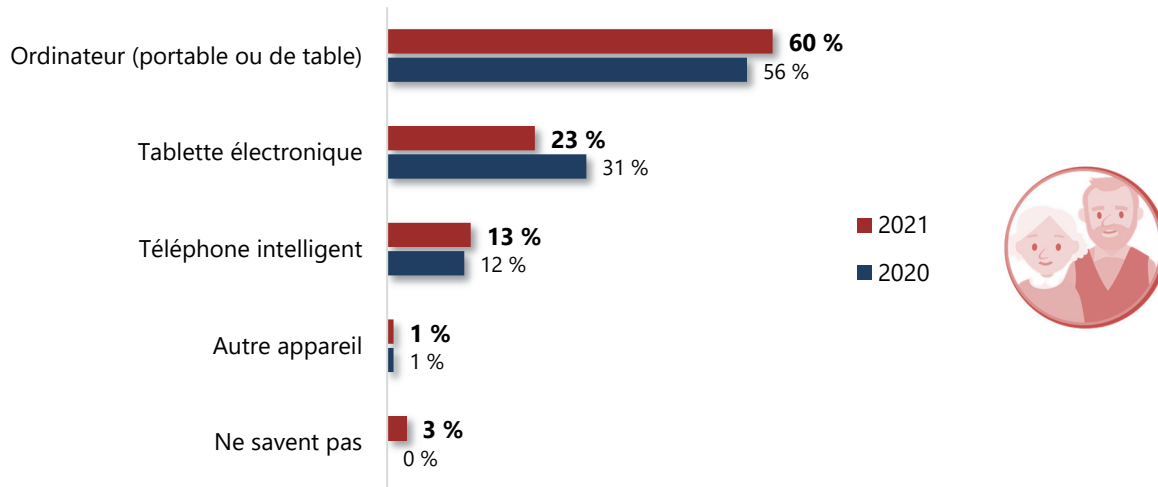
Source : « The Elderly and the World Wide Web », Juin 2021, Pew Research, <https://www.cnet.com/tech/mobile/older-people-are-using-more-smartphones-pew-finds/>



### 1.4 L'ordinateur demeure l'appareil le plus utilisé par les aînés québécois pour accéder à Internet

En 2021, 60 % des adultes internautes québécois âgés de 65 ans et plus affirment que l'ordinateur portable ou de table est l'appareil qu'ils utilisent le plus souvent pour accéder à Internet à la maison ou ailleurs. Il s'agit d'un gain de 4 points de pourcentage par rapport à 2020 alors que pour 56 % des répondants, c'était l'appareil utilisé le plus fréquemment pour accéder à Internet. La tablette électronique (23 %) et le téléphone intelligent (13 %) occupent respectivement les deuxième et troisième positions à ce chapitre. Pour la tablette électronique, c'est un résultat en baisse de 8 points de pourcentage par rapport à 2020 alors qu'il était à 31 %, tandis que celui du téléphone intelligent est stable (12 % en 2020 et 13 % en 2021).

#### APPAREIL ÉLECTRONIQUE LE PLUS FRÉQUEMMENT UTILISÉ PAR LES AÎNÉS INTERNAUTES POUR ACCÉDER À INTERNET



Base : adultes internautes québécois âgés de 65 ans et plus (n=654 en 2021 et 618 en 2020)

Question : Quel appareil électronique utilisez-vous le plus fréquemment pour accéder à Internet à la maison ou ailleurs?

Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Hommes	Femmes	65-74 ans	75 ans et plus	Mtl RMR	Qc RMR	Est du Qc	Centre -du-Qc	Ouest du Qc
Ordinateur (portable ou de table)	60 %	64 %	56 %	56 %	71 %	58 %	62 %	69 %	60 %	57 %
Tablette électronique	23 %	17 %	28 %	25 %	17 %	20 %	27 %	17 %	26 %	24 %
Téléphone intelligent	13 %	14 %	11 %	14 %	7 %	18 %	9 %	9 %	10 %	9 %
Autre appareil	1 %	0 %	2 %	1 %	2 %	1 %	0 %	0 %	0 %	2 %
Ne savent pas	3 %	4 %	3 %	4 %	4 %	3 %	2 %	5 %	4 %	8 %

Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Prim. / Second.	Collégial	Univ.	< 20 k\$	20 à 39 k\$	40 à 59 k\$	60 à 79 k\$	80 à 99 k\$	100 k\$ et plus
Ordinateur (portable ou de table)	60 %	57 %	65 %	65 %	48 %	63 %	71 %	61 %	34 %	60 %
Tablette électronique	23 %	22 %	23 %	24 %	35 %	18 %	22 %	22 %	34 %	28 %
Téléphone intelligent	13 %	15 %	8 %	9 %	9 %	17 %	5 %	17 %	27 %	4 %
Autre appareil	1 %	1 %	0 %	0 %	3 %	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Ne savent pas	3 %	4 %	4 %	2 %	6 %	1 %	1 %	0 %	5 %	8 %

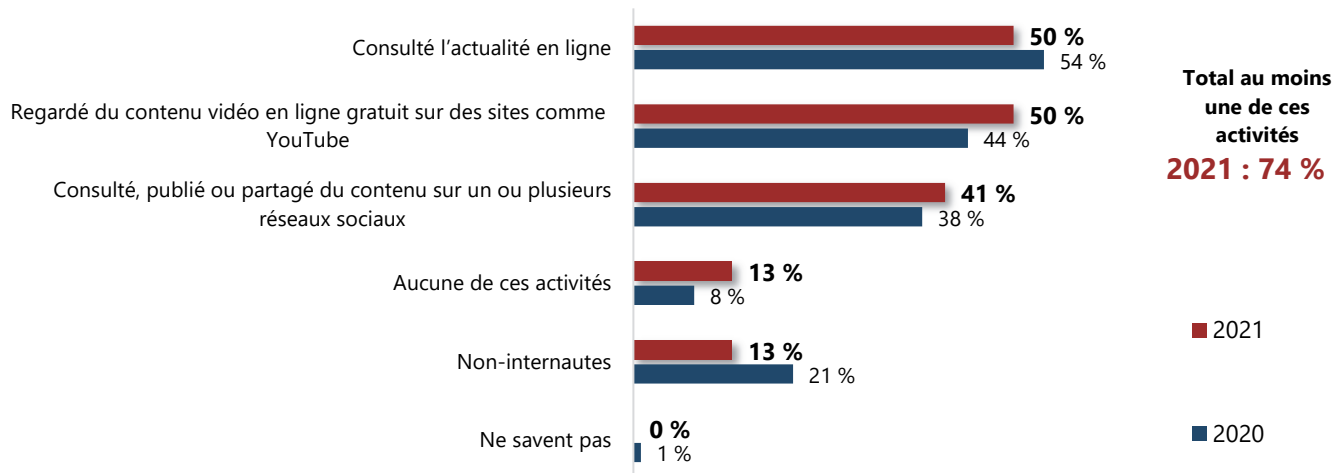
## 2. Activités réalisées sur Internet par les aînés

### 2.1 Les aînés québécois sont plus actifs en ligne

Sur une base mensuelle établie sur les mois de février, juin et juillet 2021, dans le cadre de leur utilisation personnelle d'Internet, 50 % des aînés ont consulté l'actualité en ligne, que ce soit sur des sites Web comme celui de Radio-Canada ou LaPresse.ca. C'est aussi 50 % des aînés qui ont regardé du contenu vidéo en ligne gratuit sur des sites comme YouTube, et 41 % qui ont consulté, publié ou partagé du contenu sur des réseaux sociaux comme YouTube.

Globalement, c'est 74 % des aînés interrogés qui ont réalisé l'une ou l'autre de ces activités en 2021, soit une hausse légère de 4 points de pourcentage comparativement à 2020. Basée sur cette même période, la consultation de l'actualité en ligne a connu une baisse de 4 points de pourcentage, alors que l'écoute de contenu vidéo en ligne gratuit a, pour sa part, connu une hausse de 6 points de pourcentage. Quant aux activités de consultation, de publication ou de partage de contenu sur un ou plusieurs réseaux sociaux en ligne, celles-ci ont enregistré une croissance de l'ordre de 3 points de pourcentage depuis 2020.

#### ACTIVITÉS RÉALISÉES EN LIGNE PAR LES AÎNÉS SUR UNE BASE MENSUELLE (résultats basés sur les mois de février, juin et juillet 2021)



Base : adultes québécois âgés de 65 ans et plus (n=729 en 2021, 785 en 2020 et 679 en 2019)

Question : Au cours du dernier mois, dans le cadre de votre utilisation personnelle d'Internet, avez-vous : a) consulté l'actualité en ligne OU b) regardé du contenu vidéo en ligne gratuit sur des sites comme YouTube OU c) consulté, publié ou partagé du contenu?

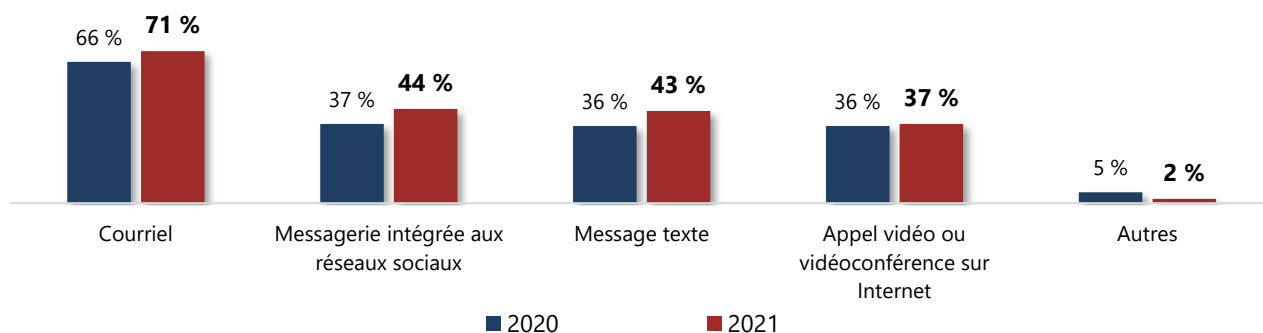
Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Hommes	Femmes	65-74 ans	75 ans et plus	Mtl RMR	Qc RMR	Est du Qc	Centre -du-Qc	Ouest du Qc
<b>Total au moins une de ces activités</b>	<b>74 %</b>	<b>83 %</b>	<b>67 %</b>	<b>77 %</b>	<b>64 %</b>	<b>68 %</b>	80 %	69 %	<b>80 %</b>	80 %
Consulter l'actualité en ligne	50 %	57 %	44 %	51 %	47 %	46 %	44 %	42 %	<b>60 %</b>	57 %
Regarder du contenu vidéo en ligne gratuit	50 %	58 %	44 %	56 %	35 %	48 %	58 %	41 %	52 %	55 %
Consulter, publier ou partager du contenu sur un ou plusieurs réseaux sociaux	41 %	39 %	43 %	44 %	32 %	37 %	29 %	37 %	<b>51 %</b>	<b>53 %</b>
Aucune de ces activités	13 %	10 %	15 %	12 %	14 %	16 %	9 %	18 %	10 %	7 %
Non-internautes	13 %	6 %	18 %	10 %	22 %	15 %	10 %	12 %	10 %	13 %

Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Prim. / Second.	Collégial	Univ.	< 20 k\$	20 à 39 k\$	40 à 59 k\$	60 à 79 k\$	80 à 99 k\$	100 k\$ et plus
<b>Total au moins une de ces activités</b>	<b>74 %</b>	<b>69 %</b>	78 %	<b>88 %</b>	<b>53 %</b>	78 %	80 %	81 %	<b>89 %</b>	82 %
Consulter l'actualité en ligne	50 %	41 %	63 %	75 %	34 %	49 %	45 %	<b>70 %</b>	58 %	<b>79 %</b>
Regarder du contenu vidéo en ligne gratuit	50 %	47 %	53 %	61 %	30 %	51 %	57 %	<b>66 %</b>	67 %	68 %
Consulter, publier ou partager du contenu sur un ou plusieurs réseaux sociaux	41 %	39 %	52 %	42 %	27 %	46 %	39 %	50 %	<b>66 %</b>	56 %
Aucune de ces activités	13 %	15 %	12 %	6 %	8 %	16 %	19 %	11 %	8 %	9 %
Non-internautes	13 %	15 %	10 %	6 %	39 %	5 %	1 %	9 %	3 %	9 %

## 2.2 Les outils de communication en ligne poursuivent leur croissance chez les aînés québécois

En 2021, c'est maintenant un peu plus de 8 aînés québécois sur 10 (82 %) qui font usage d'outils de communication en ligne comme le courriel, la messagerie intégrée aux réseaux sociaux, les messages textes, les appels vidéo ou visioconférences sur Internet. En 2020, ils étaient 76 % à utiliser ces outils, ce qui représente une hausse de 6 points de pourcentage sur une période d'un an. Comme en 2020, le courriel demeure l'outil de communication le plus populaire chez les aînés québécois avec un taux d'utilisation de 71 %. Les outils qui ont connu depuis 2020 les plus fortes hausses d'utilisation chez les aînés sont la messagerie intégrée aux réseaux sociaux (de 37 % en 2020 à 44 % en 2021) de même que les messages textes (de 36 % en 2020 à 43 % en 2021). Dans ces deux cas, il s'agit d'une hausse marquée de 7 points de pourcentage. On observe une différence significative entre les hommes et les femmes quant à l'utilisation de ces outils. C'est en effet 78 % des femmes comparativement à 86 % des hommes qui font usage d'outils de communication en ligne. Le groupe des aînés âgés de 65 à 74 ans est également relativement plus nombreux que le groupe des aînés âgés de 75 ans et plus. Dans le premier groupe, ils sont 87 %, et dans le deuxième, 68 %.

### OUTILS UTILISÉS PAR LES AÎNÉS POUR COMMUNIQUER EN LIGNE AVEC LEUR FAMILLE ET LEURS AMIS



Base : adultes québécois âgés de 65 ans et plus (n=729 en 2021, 785 en 2020 et 679 en 2019)

Question : Parmi les outils de communication en ligne suivants, lequel ou lesquels utilisez-vous pour communiquer avec votre famille ou vos amis?

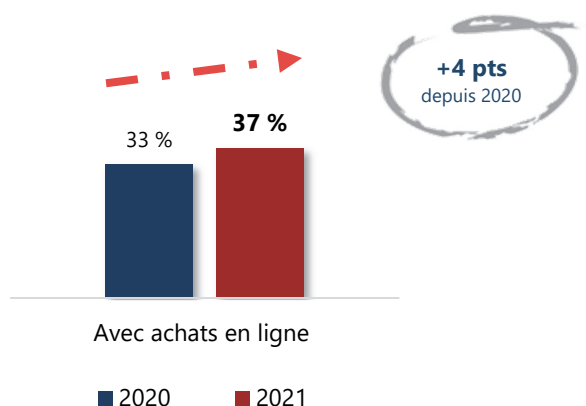
Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Hommes	Femmes	65-74 ans	75 ans et plus	Mtl RMR	Qc RMR	Est du Qc	Centre -du-Qc	Ouest du Qc
<b>Total au moins un outil de communication</b>	<b>82 %</b>	<b>86 %</b>	<b>78 %</b>	<b>87 %</b>	<b>68 %</b>	<b>79 %</b>	<b>87 %</b>	<b>78 %</b>	<b>84 %</b>	<b>87 %</b>
Courriel	71 %	74 %	67 %	73 %	64 %	64 %	82 %	67 %	77 %	74 %
Messagerie intégrée aux réseaux sociaux	44 %	42 %	47 %	48 %	33 %	40 %	40 %	34 %	54 %	55 %
Message texte	43 %	45 %	41 %	47 %	29 %	48 %	31 %	27 %	39 %	52 %
Appel vidéo ou visioconférence sur Internet	37 %	40 %	34 %	40 %	28 %	34 %	45 %	31 %	35 %	42 %
Autres	2 %	2 %	1 %	2 %	0 %	3 %	1 %	0 %	1 %	0 %

Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Prim. / Second.	Collégial	Univ.	< 20 k\$	20 à 39 k\$	40 à 59 k\$	60 à 79 k\$	80 à 99 k\$	100 k\$ et plus
<b>Total au moins un outil de communication</b>	<b>82 %</b>	<b>78 %</b>	<b>87 %</b>	<b>93 %</b>	<b>60 %</b>	<b>88 %</b>	<b>89 %</b>	<b>88 %</b>	<b>97 %</b>	<b>91 %</b>
Courriel	71 %	65 %	78 %	88 %	43 %	78 %	79 %	83 %	73 %	69 %
Messagerie intégrée aux réseaux sociaux	44 %	43 %	54 %	42 %	37 %	47 %	41 %	55 %	66 %	51 %
Message texte	43 %	41 %	37 %	52 %	30 %	45 %	39 %	52 %	75 %	61 %
Appel vidéo ou visioconférence sur Internet	37 %	33 %	44 %	46 %	15 %	30 %	44 %	54 %	66 %	53 %
Autres	2 %	0 %	3 %	4 %	0 %	1 %	2 %	2 %	0 %	3 %

### 2.3 Davantage d'ânés québécois achètent en ligne en 2021

Sur la base de trois collectes mensuelles distinctes pour des achats en ligne réalisés pendant les mois de février, juin et juillet 2021, on observe que 37 % des ânés québécois ont réalisé au moins un achat en ligne durant l'une ou l'autre de ces périodes, ce qui représente une augmentation de 4 points de pourcentage par rapport à la même mesure de 2020 alors qu'ils étaient 33 %. En 2021, on constate que le sous-groupe d'ânés âgés de 65 à 74 ans est relativement plus nombreux par rapport à celui des 75 ans et plus (respectivement 42 % et 22 %) à avoir réalisé au moins un achat en ligne. Parmi les ânés qui ont fait un achat en ligne en 2021 au cours de la période étudiée, on observe la présence d'une plus forte proportion d'ânés dont le revenu familial annuel est de 100 000 \$ et plus, soit 59 %. Alors que l'engouement pour les achats en ligne continue d'augmenter chez les ânés au Québec, cette tendance se confirme également dans d'autres études étrangères (voir encadré au bas de la page). Il sera donc intéressant de suivre l'évolution de cette mesure au cours des prochaines années.

#### ACHATS EN LIGNE DES ÂNÉS QUÉBÉCOIS AU COURS DES MOIS DE FÉVRIER, JUIN ET JUILLET 2021



#### Différences observées

##### Achats en ligne en 2021 :

- Hommes (43 %)
- Femmes (33 %)
- 65 à 74 ans (42 %)
- 75 ans et plus (22 %)
- Diplômés du primaire ou du secondaire (32 %)
- Diplômés d'études collégiales (47 %) et universitaires (50 %)
- Ceux dont le revenu familial annuel est de 100 000 \$ et plus (59 %)

**Base : adultes québécois âgés de 65 ans et plus (n=729 en 2021, 434 en 2020 [collectes de mars et avril 2020] et 679 en 2019)**

Question : Au cours du mois dernier, avez-vous réalisé personnellement un ou des achats sur Internet, incluant vos achats sur des applications mobiles et vos abonnements à des services en ligne (exemple Netflix)? \* La proportion de non-internautes diffère légèrement avec celle présentée plus tôt puisque cette question a été posée lors du sondage annuel téléphonique.

#### AUX ÉTATS-UNIS, LES ÂNÉS ACHÈTENT EN LIGNE PLUS SOUVENT DEPUIS LA PANDÉMIE ET ONT L'INTENTION DE GARDER LEURS NOUVELLES HABITUDES MÊME APRÈS LA CRISE

Selon une enquête réalisée aux États-Unis par la National Retail Federation, 45 % des baby-boomers ont déclaré que la pandémie les avait incités à acheter en ligne plus souvent. D'autres études estiment aussi qu'au moins 30 % des baby-boomers qui ont essayé de faire des achats en ligne, comme l'épicerie, continueraient de le faire après la fin de la pandémie.



Source: « What the New Demographics of Online Shoppers in 2021 Mean for Your Selling Strategy », National Retail Federation, Septembre 2021, <https://retailtouchpoints.com/blog/what-the-new-demographics-of-online-shoppers-in-2021-mean-for-your-selling-strategy>

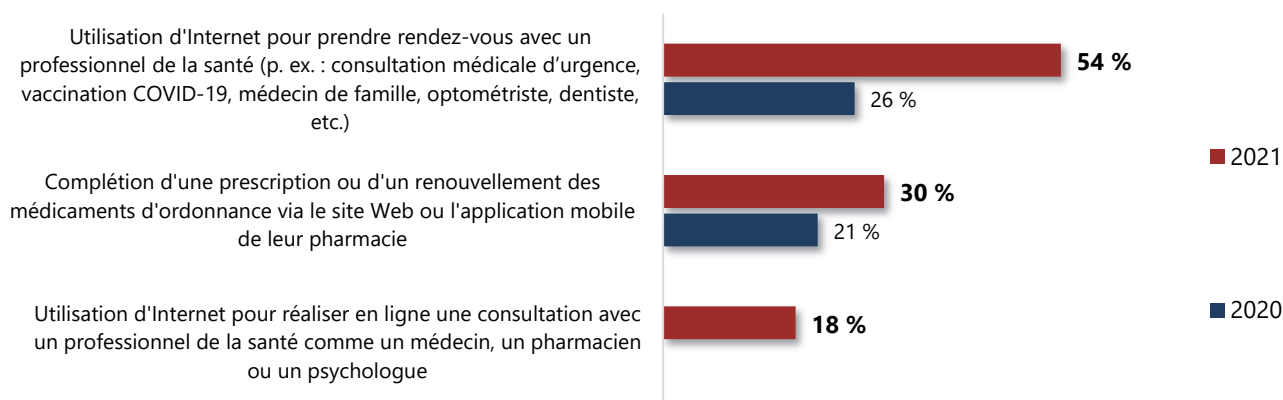
### 3. La technologie au service de la santé des aînés

#### 3.1 Les aînés québécois utilisent de plus en plus Internet en matière de santé

En 2021, c'est près des deux tiers des aînés québécois, soit 61 % d'entre eux, qui utilisent Internet pour s'occuper de leur santé, ce qui représente une augmentation de 17 points de pourcentage par rapport à 2020 alors qu'ils étaient 44 % à le faire. De manière plus spécifique, plus de la moitié des aînés interrogés (54 %) ont utilisé Internet pour prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé en 2021, que ce soit pour obtenir une consultation médicale d'urgence, se faire vacciner contre la COVID-19 ou rencontrer son médecin de famille, un optométriste ou un dentiste. Ce résultat est en forte hausse de 28 points de pourcentage par rapport à 2020 alors que le pourcentage des aînés à avoir fait la même chose était de 26 %. Les aînés québécois sont également plus nombreux (31 % en 2021 comparativement à 21 % en 2020) à remplir une prescription ou à renouveler des médicaments d'ordonnance sur le site Web ou l'application mobile de leur pharmacie. Enfin, en 2021, c'est près d'un aîné sur cinq (18 %) qui a utilisé Internet pour réaliser en ligne une consultation avec un professionnel de la santé comme un médecin, un pharmacien ou un psychologue.

#### ACTIVITÉS LIÉES À LA SANTÉ RÉALISÉES SUR INTERNET PAR LES AÎNÉS QUÉBÉCOIS

(au cours des 12 derniers mois)



Base : adultes québécois âgés de 65 ans et plus (n=729 en 2021)

Question : Au cours des 12 derniers mois, avez-vous personnellement... a) utilisé Internet pour prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé b) rempli une prescription ou renouvelé des médicaments d'ordonnance via le site Web ou l'application mobile de votre pharmacie, c) utilisé Internet pour réaliser en ligne une consultation avec un professionnel de la santé comme un médecin, un pharmacien ou un psychologue?

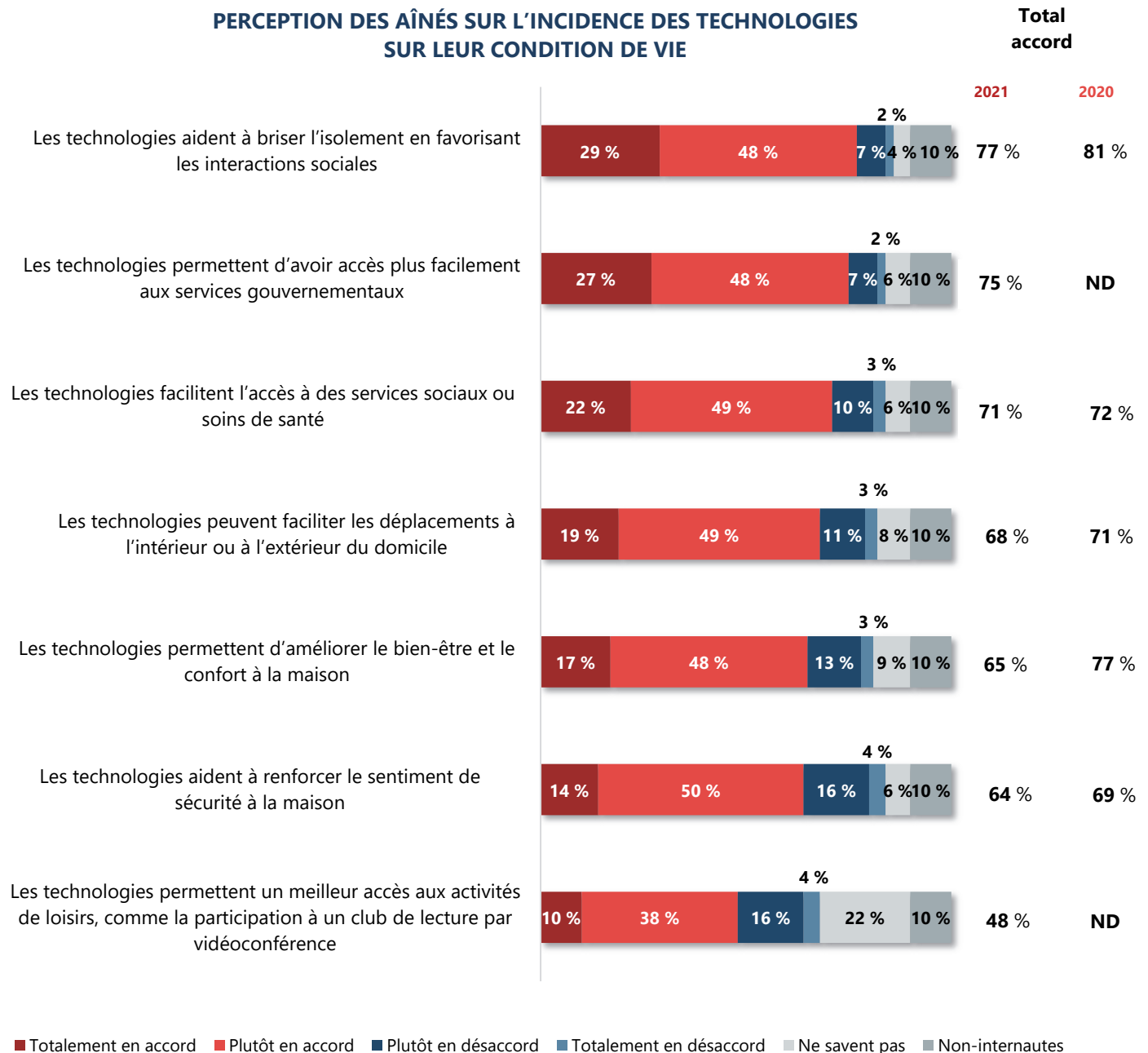
Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Hommes	Femmes	65-74 ans	75 ans et plus	Mtl RMR	Qc RMR	Est du Qc	Centre -du-Qc	Ouest du Qc
<b>Total au moins une de ces activités</b>	<b>61 %</b>	<b>66 %</b>	<b>57 %</b>	<b>65 %</b>	<b>48 %</b>	62 %	59 %	<b>43 %</b>	<b>68 %</b>	62 %
Utilisation d'Internet pour prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé	<b>54 %</b>	<b>60 %</b>	<b>49 %</b>	<b>58 %</b>	<b>42 %</b>	56 %	56 %	<b>34 %</b>	56 %	52 %
Complétion d'une prescription ou d'un renouvellement des médicaments d'ordonnance sur le site Web ou l'application mobile de leur pharmacie	<b>30 %</b>	<b>34 %</b>	<b>26 %</b>	<b>31 %</b>	<b>24 %</b>	27 %	35 %	24 %	31 %	33 %
Utilisation d'Internet pour réaliser en ligne une consultation avec un professionnel de la santé comme un médecin, un pharmacien ou un psychologue	<b>18 %</b>	<b>22 %</b>	<b>16 %</b>	20 %	15 %	18 %	22 %	<b>5 %</b>	21 %	20 %

Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus	Total 2021	Prim. / Second.	Collégial	Univ.	< 20 k\$	20 à 39 k\$	40 à 59 k\$	60 à 79 k\$	80 à 99 k\$	100 k\$ et plus
<b>Total au moins une de ces activités</b>	<b>61 %</b>	<b>56 %</b>	<b>70 %</b>	<b>73 %</b>	<b>42 %</b>	<b>55 %</b>	<b>73 %</b>	<b>78 %</b>	<b>81 %</b>	<b>85 %</b>
Utilisation d'Internet pour prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé	<b>54 %</b>	<b>50 %</b>	57 %	<b>67 %</b>	<b>34 %</b>	50 %	64 %	64 %	64 %	<b>83 %</b>
Complétion d'une prescription ou d'un renouvellement des médicaments d'ordonnance sur le site Web ou l'application mobile de leur pharmacie	<b>30 %</b>	27 %	35 %	35 %	<b>16 %</b>	26 %	37 %	<b>44 %</b>	47 %	42 %
Utilisation d'Internet pour réaliser en ligne une consultation avec un professionnel de la santé comme un médecin, un pharmacien ou un psychologue	<b>18 %</b>	18 %	12 %	24 %	17 %	13 %	23 %	19 %	<b>34 %</b>	22 %

### 3.2 L'incidence des technologies sur la condition de vie des aînés québécois

La grande majorité des aînés québécois (86 %) est d'accord pour dire que les technologies peuvent les aider à améliorer leur qualité de vie à la maison. Plus spécifiquement, les trois quarts des aînés québécois affirment que les technologies aident à briser l'isolement en favorisant les interactions sociales (77 %) et permettent d'avoir accès plus facilement aux services gouvernementaux (75 %). De même, plus des deux tiers des aînés affirment que les technologies facilitent l'accès à des services sociaux ou soins de santé (71 %), qu'elles peuvent faciliter les déplacements à l'intérieur ou à l'extérieur du domicile (68 %). De plus, les deux tiers des aînés trouvent aussi que les technologies permettent d'améliorer le bien-être et le confort à la maison (65 %) et qu'elles aident à renforcer le sentiment de sécurité à la maison (64 %). Enfin, près de la moitié (48 %) de ces derniers considèrent qu'elles permettent un meilleur accès aux activités de loisirs, comme la participation à un club de lecture par vidéoconférence (49 %).

#### PERCEPTION DES AÎNÉS SUR L'INCIDENCE DES TECHNOLOGIES SUR LEUR CONDITION DE VIE



Base : adultes québécois âgés de 65 ans et plus (n=729 en 2021, 785 en 2020)

Question : Dans quelle mesure êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants : a) Les technologies aident à renforcer le sentiment de sécurité à la maison, b) Les technologies peuvent simplifier les déplacements à l'intérieur ou à l'extérieur du domicile, c) Les technologies aident à briser l'isolement en favorisant les interactions sociales, d) Les technologies facilitent l'accès à des services sociaux ou soins de santé, e) Les technologies permettent un meilleur accès aux activités de loisirs, comme la participation à un club de lecture par vidéoconférence, f) Les technologies permettent d'améliorer le bien-être et le confort à la maison, g) Les technologies permettent d'avoir accès plus facilement aux services gouvernementaux.

Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus <i>(sous-total très ou assez en accord)</i>	Total 2021	Hommes	Femmes	65-74 ans	75 ans et plus	Mtl RMR	Qc RMR	Est du Qc	Centre -du-Qc	Ouest du Qc
<b>Total les technologies aident le vieillissement à domicile</b>	<b>86 %</b>	<b>91 %</b>	<b>81 %</b>	<b>89 %</b>	<b>75 %</b>	<b>82 %</b>	<b>90 %</b>	<b>91 %</b>	<b>87 %</b>	<b>89 %</b>
Les technologies aident à briser l'isolement en favorisant les interactions sociales	<b>77 %</b>	<b>81 %</b>	<b>75 %</b>	<b>80 %</b>	<b>69 %</b>	<b>74 %</b>	<b>80 %</b>	<b>79 %</b>	<b>80 %</b>	<b>83 %</b>
Les technologies permettent d'avoir accès plus facilement aux services gouvernementaux	<b>75 %</b>	<b>80 %</b>	<b>71 %</b>	<b>77 %</b>	<b>66 %</b>	<b>68 %</b>	<b>79 %</b>	<b>85 %</b>	<b>76 %</b>	<b>84 %</b>
Les technologies facilitent l'accès à des services sociaux ou soins de santé	<b>71 %</b>	<b>75 %</b>	<b>68 %</b>	<b>73 %</b>	<b>63 %</b>	<b>66 %</b>	<b>78 %</b>	<b>67 %</b>	<b>73 %</b>	<b>77 %</b>
Les technologies peuvent faciliter les déplacements à l'intérieur ou à l'extérieur du domicile	<b>68 %</b>	<b>69 %</b>	<b>68 %</b>	<b>71 %</b>	<b>62 %</b>	<b>66 %</b>	<b>68 %</b>	<b>72 %</b>	<b>65 %</b>	<b>78 %</b>
Les technologies permettent d'améliorer le bien-être et le confort à la maison	<b>65 %</b>	<b>71 %</b>	<b>62 %</b>	<b>68 %</b>	<b>60 %</b>	<b>58 %</b>	<b>71 %</b>	<b>75 %</b>	<b>72 %</b>	<b>71 %</b>
Les technologies aident à renforcer le sentiment de sécurité à la maison	<b>64 %</b>	<b>69 %</b>	<b>61 %</b>	<b>66 %</b>	<b>61 %</b>	<b>56 %</b>	<b>76 %</b>	<b>70 %</b>	<b>64 %</b>	<b>78 %</b>
Les technologies permettent un meilleur accès aux activités de loisirs, comme la participation à un club de lecture par vidéoconférence	<b>48 %</b>	<b>54 %</b>	<b>45 %</b>	<b>51 %</b>	<b>40 %</b>	<b>48 %</b>	<b>43 %</b>	<b>48 %</b>	<b>48 %</b>	<b>56 %</b>

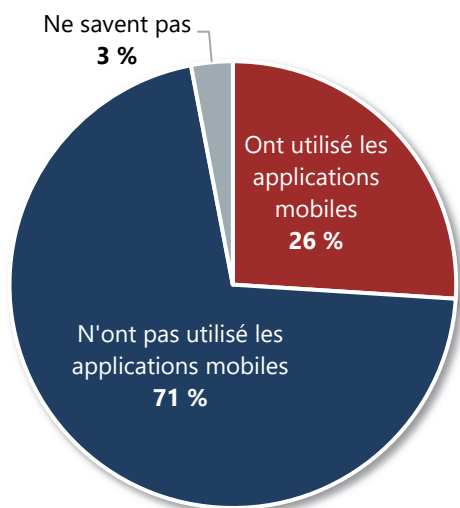
Parmi les adultes québécois âgés de 65 ans et plus <i>(sous-total très ou assez en accord)</i>	Total 2021	Prim. / Second.	Collégial	Univ.	< 20 k\$	20 à 39 k\$	40 à 59 k\$	60 à 79 k\$	80 à 99 k\$	100 k\$ et plus
<b>Total les technologies aident le vieillissement à domicile</b>	<b>86 %</b>	<b>82 %</b>	<b>90 %</b>	<b>95 %</b>	<b>59 %</b>	<b>90 %</b>	<b>95 %</b>	<b>87 %</b>	<b>96 %</b>	<b>98 %</b>
Les technologies aident à briser l'isolement en favorisant les interactions sociales	<b>77 %</b>	<b>76 %</b>	<b>82 %</b>	<b>80 %</b>	<b>52 %</b>	<b>84 %</b>	<b>81 %</b>	<b>80 %</b>	<b>89 %</b>	<b>83 %</b>
Les technologies permettent d'avoir accès plus facilement aux services gouvernementaux	<b>75 %</b>	<b>74 %</b>	<b>76 %</b>	<b>77 %</b>	<b>58 %</b>	<b>77 %</b>	<b>87 %</b>	<b>79 %</b>	<b>91 %</b>	<b>84 %</b>
Les technologies facilitent l'accès à des services sociaux ou soins de santé	<b>71 %</b>	<b>69 %</b>	<b>72 %</b>	<b>75 %</b>	<b>48 %</b>	<b>71 %</b>	<b>80 %</b>	<b>74 %</b>	<b>90 %</b>	<b>74 %</b>
Les technologies peuvent faciliter les déplacements à l'intérieur ou à l'extérieur du domicile	<b>68 %</b>	<b>67 %</b>	<b>72 %</b>	<b>71 %</b>	<b>50 %</b>	<b>70 %</b>	<b>71 %</b>	<b>75 %</b>	<b>91 %</b>	<b>92 %</b>
Les technologies permettent d'améliorer le bien-être et le confort à la maison	<b>65 %</b>	<b>64 %</b>	<b>75 %</b>	<b>67 %</b>	<b>44 %</b>	<b>69 %</b>	<b>72 %</b>	<b>74 %</b>	<b>77 %</b>	<b>72 %</b>
Les technologies aident à renforcer le sentiment de sécurité à la maison	<b>64 %</b>	<b>64 %</b>	<b>68 %</b>	<b>65 %</b>	<b>45 %</b>	<b>63 %</b>	<b>71 %</b>	<b>68 %</b>	<b>87 %</b>	<b>71 %</b>
Les technologies permettent un meilleur accès aux activités de loisirs, comme la participation à un club de lecture par vidéoconférence	<b>48 %</b>	<b>45 %</b>	<b>59 %</b>	<b>56 %</b>	<b>34 %</b>	<b>49 %</b>	<b>46 %</b>	<b>50 %</b>	<b>71 %</b>	<b>68 %</b>

## 4. Suivi de la santé et du bien-être des aînés québécois à l'aide d'applications mobiles

### 4.1 Le suivi de la santé et du bien-être des aînés québécois à l'aide d'applications mobiles

En 2021, un peu plus du quart (26 %) des aînés internautes québécois âgés de 65 ans et plus disposant d'un téléphone intelligent ou d'une tablette électronique affirment avoir utilisé des applications mobiles pour suivre leur santé et leur bien-être en ligne. Notons que les aînés qui habitent dans l'ouest du Québec sont relativement plus nombreux (34 %) à avoir fait l'usage de ces applications mobiles servant à suivre des aspects spécifiques reliés à leur santé et à leur bien-être.

#### UTILISATION DES APPLICATIONS MOBILES PAR LES AÎNÉS QUÉBÉCOIS POUR SUIVRE LEUR SANTÉ ET LEUR BIEN-ÊTRE EN LIGNE



Base : adultes internautes québécois âgés de 65 ans et plus qui possèdent un téléphone intelligent ou une tablette électronique (n=549 en 2021)

Question : Au cours des 12 derniers mois, avez-vous utilisé au moins une application mobile pour suivre des aspects spécifiques de votre santé ou de votre bien-être?

Parmi les adultes internautes québécois âgés de 65 ans et plus disposant d'un téléphone intelligent ou d'une tablette électronique	Répartition par sexe, âge et région									
	Total 2021	Hommes	Femmes	65-74 ans	75 ans et plus	Mtl RMR	Qc RMR	Est du Qc	Centre -du-Qc	Ouest du Qc
Ont utilisé les applications mobiles pour suivre leur santé ou leur bien-être	26 %	26 %	26 %	27 %	23 %	25 %	26 %	23 %	21 %	34 %
N'ont pas utilisé les applications mobiles pour suivre leur santé ou leur bien-être	71 %	71 %	71 %	70 %	73 %	72 %	72 %	71 %	76 %	59 %
Ne savent pas	3 %	3 %	3 %	3 %	4 %	2 %	2 %	6 %	3 %	6 %

Parmi les adultes internautes québécois âgés de 65 ans et plus disposant d'un téléphone intelligent ou d'une tablette électronique	Répartition par niveau d'éducation et revenu									
	Total 2021	Prim. / Second.	Collégial	Univ.	< 20 k\$	20 à 39 k\$	40 à 59 k\$	60 à 79 k\$	80 à 99 k\$	100 k\$ et plus
Ont utilisé les applications mobiles pour suivre leur santé ou leur bien-être	26 %	24 %	33 %	26 %	22 %	24 %	27 %	21 %	34 %	16 %
N'ont pas utilisé les applications mobiles pour suivre leur santé ou leur bien-être	71 %	72 %	63 %	71 %	72 %	76 %	73 %	79 %	66 %	76 %
Ne savent pas	3 %	3 %	4 %	2 %	6 %	0 %	0 %	0 %	0 %	8 %

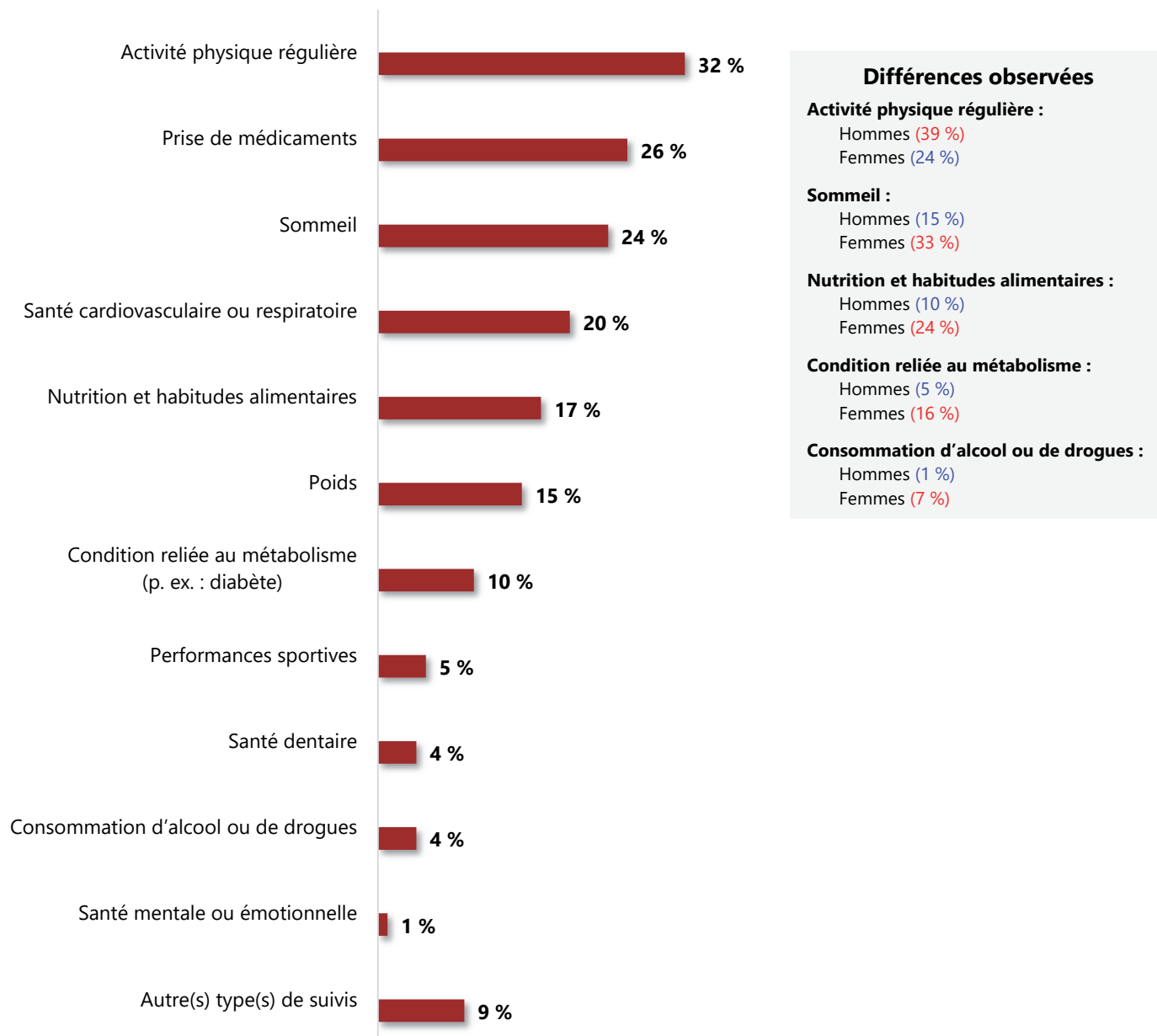


## 4.2 Aspects reliés à la santé et au bien-être des aînés suivis au moyen d'applications mobiles

Les quatre aspects reliés à la santé et au bien-être les plus suivis au moyen d'applications mobiles par les aînés internautes québécois disposant d'un téléphone intelligent ou d'une tablette électronique sont dans l'ordre : l'activité physique régulière (32 %), la prise de médicaments (26 %), le sommeil (24 %) et la santé cardiovasculaire ou respiratoire (20 %).

Il est à noter que les aînés internautes québécois qui suivent au moyen d'applications mobiles leur activité physique régulière sont plus nombreux chez les hommes (39 %) que chez les femmes (24 %). On observe toutefois l'opposé, soit que les femmes sont plus nombreuses que les hommes à suivre les aspects suivants de leur santé et de leur bien-être au moyen d'applications mobiles : leur sommeil (hommes 15 % et femmes 33 %), leur nutrition et leurs habitudes alimentaires (hommes 10 % et femmes 24 %), leur condition reliée au métabolisme (hommes 5 % et femmes 16 %) et leur consommation d'alcool ou de drogues (hommes 1 % et femmes 7 %).

### ASPECTS RELIÉS À LA SANTÉ ET AU BIEN-ÊTRE SUIVIS AU MOYEN D'APPLICATIONS MOBILES



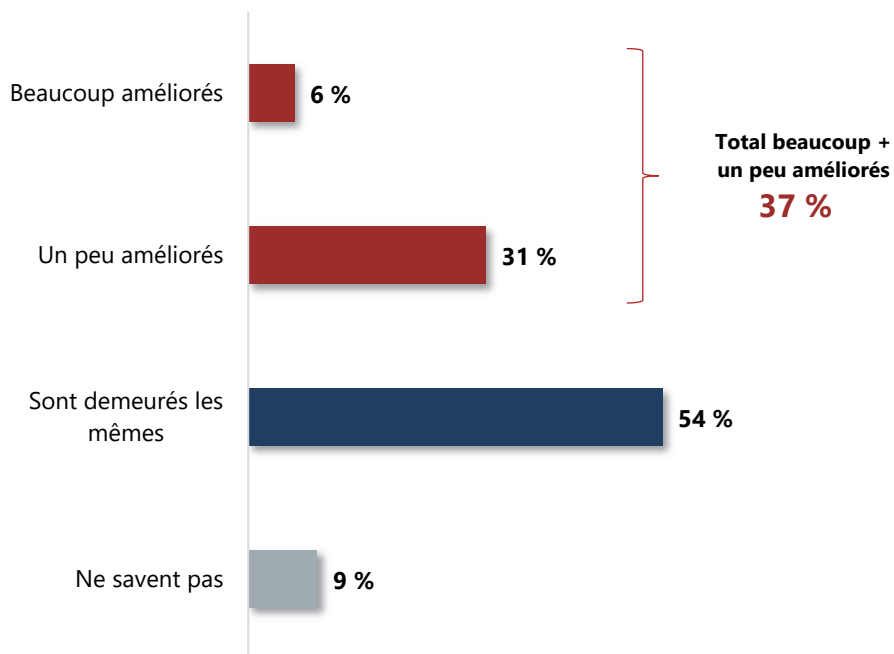
**Base :** adultes internautes québécois âgés de 65 ans et plus qui possèdent un téléphone intelligent ou une tablette électronique et qui ont utilisé une application mobile pour suivre leur santé et leur bien-être (n=142 en 2021)

**Question :** Quel(s) aspect(s) spécifique(s) de votre santé ou de votre bien-être parmi les suivants avez-vous suivis au moyen de cette ou ces applications mobiles?

### 4.3 Incidence de l'utilisation d'applications mobiles sur la santé et le bien-être des aînés québécois

Parmi les aînés internautes utilisant des applications mobiles pour suivre certains aspects spécifiques de leur santé et de leur bien-être en ligne, plus du tiers (37 %) d'entre eux sont d'avis que ces applications leur ont permis d'améliorer leur santé et leur bien-être. On constate d'ailleurs que cette situation est davantage observée chez les femmes (45 %) que chez les hommes (29 %). Notons aussi que plus de la moitié (54 %) des aînés internautes ayant utilisé au moins une application mobile pour suivre leur santé et leur bien-être considèrent que leur état de santé est demeuré le même depuis l'utilisation de ces applications mobiles et qu'aucun n'a trouvé qu'elles avaient nui à leur santé et à leur bien-être.

#### INCIDENCE DE L'UTILISATION DES APPLICATIONS MOBILES SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES AÎNÉS QUÉBÉCOIS



**Base : adultes internautes québécois âgés de 65 ans et plus qui possèdent un téléphone intelligent ou une tablette électronique et qui ont utilisé une application mobile pour suivre leur santé et leur bien-être (n=142 en 2021)**

Question : Depuis que vous utilisez au moins une application mobile liée à votre santé ou à votre bien-être, diriez-vous que votre santé et votre bien-être se sont...?

Parmi les adultes internautes québécois âgés de 65 ans et plus qui possèdent un téléphone intelligent ou une tablette électronique et qui ont utilisé une application mobile pour suivre leur santé et leur bien-être

	Total 2021	Hommes	Femmes	65-74 ans	75 ans et plus	Mtl RMR	Qc RMR	Est du Qc	Centre -du-Qc	Ouest du Qc
<b>TOTAL AMÉLIORÉS</b>	<b>37 %</b>	29 %	45 %	39 %	27 %	41 %	25 %	*	35 %	44 %
Beaucoup améliorés	6 %	7 %	5 %	6 %	4 %	6 %	0 %	*	11 %	3 %
Un peu améliorés	31 %	22 %	40 %	33 %	23 %	35 %	25 %	*	24 %	41 %
<b>SONT DEMEURÉS LES MÊMES</b>	<b>54 %</b>	60 %	47 %	55 %	50 %	54 %	53 %	*	54 %	46 %
Ne savent pas	9 %	9 %	8 %	6 %	21 %	5 %	20 %	*	11 %	10 %

Parmi les adultes internautes québécois âgés de 65 ans et plus qui possèdent un téléphone intelligent ou une tablette électronique et qui ont utilisé une application mobile pour suivre leur santé et leur bien-être

	Total 2021	Prim. / Second.	Collégial	Univ.	< 20 k\$	20 à 39 k\$	40 à 59 k\$	60 à 79 k\$	80 à 99 k\$	100 k\$ et plus
<b>TOTAL AMÉLIORÉS</b>	<b>37 %</b>	34 %	51 %	34 %	*	23 %	38 %	*	*	*
Beaucoup améliorés	6 %	2 %	13 %	11 %	*	2 %	12 %	*	*	*
Un peu améliorés	31 %	32 %	38 %	24 %	*	21 %	26 %	*	*	*
<b>SONT DEMEURÉS LES MÊMES</b>	<b>54 %</b>	55 %	42 %	59 %	*	62 %	60 %	*	*	*
Ne savent pas	9 %	11 %	6 %	5 %	*	15 %	2 %	*	*	*

# NETendances<sup>2021</sup>

## Thèmes des fascicules

Maison intelligente : le portrait québécois

Services bancaires en ligne

### Aînés connectés

Portrait numérique des Québécois

Famille numérique

Commerce électronique

Services gouvernementaux en ligne

Accessibilité numérique

Portrait numérique des régions

Portrait numérique des générations

## Allions nos forces humaines et numériques

L'Académie de la transformation numérique (ATN) a été créée dans le but de répondre aux besoins criants des ministères, des organisations publiques et des municipalités en matière de transformation numérique. Née d'un partenariat entre l'Université Laval et le gouvernement du Québec, l'ATN permet à ces organisations d'assumer un véritable rôle de leader du numérique et de soutenir leurs employés dans l'acquisition de connaissances et le développement de compétences et de savoir-être pour relever les défis de cette grande transformation. Par son adéquation unique entre la mesure, la recherche et la formation, l'ATN positionne l'humain au cœur de sa démarche et est engagée dans le développement d'une culture durable du numérique en exerçant un rôle de premier plan dans l'évolution des talents et plus globalement, de la société.



**Abonnez-vous à notre infolettre**

[atn.ulaval.ca/infolettre](http://atn.ulaval.ca/infolettre)

Facebook : @atn.ulaval

LinkedIn : @atn.ulaval

Twitter : @atn\_ulaval

### Réalisation

**ATN** Académie de la  
transformation  
numérique

Pavillion J. -A. DeSève  
1025, avenue des Sciences-Humaines  
Université Laval  
Québec (Québec) G1V 0A6  
Courriel : [info@atn.ulaval.ca](mailto:info@atn.ulaval.ca)

### Propulsée par

