

Le bénévolat : une richesse inégalée

Par Francine Bernier, Centre d'action bénévole des Moulins

Est-il pertinent d'attribuer une valeur économique à l'action bénévole ? Puisqu'il s'agit d'un geste posé librement et gratuitement, on a tendance à sous-estimer son impact sur la qualité de vie des gens qui en bénéficient ou qui le font. Pourtant ça vaut de l'or, sachant que plus de 2,5 millions de Québécois.es ont fait du bénévolat en 2023 seulement, selon les dernières données de l'institut de la statistique du Québec. Voyons quelques chiffres.

Côté santé

Dans l'édition 2026 de son *Bilan démographique du Québec*, l'Institut de la statistique du Québec, les personnes de 65 ans et plus, majoritairement des femmes, représentent 21,7 % de la population totale. Ces personnes sont à la fois les principaux bénéficiaires de l'action bénévole et la première ressource pour l'offrir. Or la demande de services bénévoles, particulièrement en soutien à domicile et en accompagnement-transport à des rendez-vous médicaux, ne cesse de croître avec le vieillissement de la population. Sans ces précieux services, offerts à travers le Québec, un grand nombre de personnes âgées vulnérables, en perte d'autonomie, isolées ou à faible revenu seraient laissées à elles-mêmes.

Ce n'est pas tout : les bienfaits du bénévolat sur la santé cognitive, mentale et physique des bénévoles sont bien documentés. De nombreuses études confirment qu'elle contribue à augmenter l'espérance de vie, à briser l'isolement social, à diminuer l'anxiété et la tension artérielle, à lutter contre la dépression et à améliorer la santé cardiovasculaire. Imaginez la valeur de tous ces bienfaits !

Côté économie

Bien des gens ignorent que les retombées économiques de l'action bénévole se comptent par milliards de dollars. En fait, selon une analyse du Réseau de l'action bénévole du Québec, la valeur totale est estimée à plus de 8 milliards de dollars chaque année, rien qu'au Québec ! À titre d'exemple, le secteur du loisir et du sport bénéficie à lui seul du soutien de quelque 590 000 bénévoles à travers la province, équivalant à 57 000 postes à temps plein pour une valeur de 1,9 milliard de dollars en salaires. Ajoutez tous les autres secteurs d'activité qui dépendent des bénévoles : la culture, la santé, les services sociaux, l'aide alimentaire...

L'action bénévole est un investissement humain à ne jamais sous-estimer !



Il n'y a pas d'âge pour bénévolat !

Que vous soyez jeune ou jeune de cœur, vous pouvez donner le meilleur de vous-même seul, en groupe ou en famille à une cause ou une organisation qui vous touche. Découvrez toutes les possibilités sur le site jebenevole.ca ou appelez-nous : 450-964-9898.



Centre d'action bénévole des Moulins
Le meilleur de nous-mêmes
info@cabdesmoulins.org
www.cabdesmoulins.org