

## Coût de la vie 2026 : Montréal vs Toronto vs Vancouver

Publié le 23 mai 2026 31 min de lecture



### Résumé analytique

- **Hiérarchie du coût de la vie** : Selon de multiples indices et données réelles, **Montréal** est nettement plus abordable que **Toronto** ou **Vancouver**. Les indices internationaux du coût de la vie (ex. Numbeo/Expatisan) évaluent le coût composite de Montréal (loyer inclus) à ~45,8 (New York=100), contre 54,7 pour Toronto et 57,3 pour Vancouver (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). Cet écart est principalement dû au logement. Par exemple, à la mi-2025, les loyers moyens pour un appartement d'une chambre étaient d'environ 1 688 \$ CA à Montréal, contre 2 078 \$ CA à Toronto et 2 223 \$ CA à Vancouver (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). Les prix médians des logements correspondants sont d'environ 600 000 \$ CA à Montréal, plus de 1,0 M\$ CA à Toronto et ~1,2 M\$ CA à Vancouver (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). Ces différences persistent même après le récent ralentissement du marché.

VILLE	INDICE DU COÛT DE LA VIE‡	LOYER MOYEN 1 CH. (MI-2025)	PRIX MOYEN LOGEMENT (2025)	TAXE DE VENTE TOTALE (TPS+PROV.)
Montréal	45,8	1 688 \$ CA	≈600 000 \$ CA	14,975 % (5 %+9,975 % (Source: <a href="https://wealthvieu.com">wealthvieu.com</a> ))
Toronto	54,7	2 078 \$ CA	>1 000 000 \$ CA	13,0 % (5 %+8,0 % (Source: <a href="https://www.outsourcebookkeeping.ca">www.outsourcebookkeeping.ca</a> ))
Vancouver	57,3	2 223 \$ CA	≈1 200 000 \$ CA	12,0 % (5 %+7,0 % (Source: <a href="https://www.outsourcebookkeeping.ca">www.outsourcebookkeeping.ca</a> ))

Sources : Indices de coût et loyers issus de Numbeo/Expatisan et d'études de marché (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)) ; données sur les taxes de vente issues de sources officielles (Source: [wealthvieu.com](https://wealthvieu.com)) (Source: [www.outsourcebookkeeping.ca](https://www.outsourcebookkeeping.ca)).

- Exemples de budgets mensuels** : Les budgets pour un travailleur à distance (loyer + frais de subsistance) reflètent également cet écart. Une étude sur les nomades numériques estime qu'à Montréal, un budget mensuel complet (logement + nourriture/transport) s'élève à environ 2 100 – 3 100 \$ CA, contre environ 2 700 – 3 800 \$ CA à Toronto et 3 000 – 4 200 \$ CA à Vancouver (Source: [2727coworking.com](https://www.2727coworking.com)). En pratique, cela signifie qu'un professionnel travaillant à distance peut vivre à Montréal avec un revenu nettement inférieur tout en maintenant un niveau de vie comparable.

VILLE	LOGEMENT (MOIS)	NOURRITURE/TRANSPORT (MOIS)	BUDGET MENSUEL ESTIMÉ
Montréal	1 500 – 2 200 \$ CA	600 – 900 \$ CA	2 100 – 3 100 \$ CA
Toronto	2 000 – 2 800 \$ CA	700 – 1 000 \$ CA	2 700 – 3 800 \$ CA
Vancouver	2 200 – 3 000 \$ CA	800 – 1 200 \$ CA	3 000 – 4 200 \$ CA

Sources : Fourchettes de budget pour nomades issues d'une étude comparative (Source: [2727coworking.com](https://www.2727coworking.com)).

- Salaires et pouvoir d'achat** : Les salaires nominaux ont tendance à être plus élevés à Toronto et à Vancouver qu'à Montréal, reflétant la compétitivité des marchés technologiques locaux. Par exemple, les [développeurs de logiciels de niveau intermédiaire](#) peuvent gagner de l'ordre de **100 000 – 130 000 \$ CA** à Toronto ou Vancouver contre **~80 000 – 120 000 \$ CA** à Montréal (Source: [www.groomassociates.com](https://www.groomassociates.com)). Cependant, le pouvoir d'achat plus élevé à Montréal compense souvent cet écart salarial. En effet, les analyses suggèrent qu'une personne seule a besoin d'environ **~60 000 – 70 000 \$ CA** net à Toronto pour un budget confortable, alors qu'à Montréal, **~40 000 – 50 000 \$ CA** peuvent suffire (Source: [2727coworking.com](https://www.2727coworking.com)). Les différences d'imposition et de [revenu net](#) atténuent également les écarts de revenus nominaux : par exemple, un résident de la C.-B. gagnant 80 000 \$ CA perçoit **~1 300 \$ CA** de plus qu'un Ontarien au même salaire brut (les taux provinciaux de la C.-B. sont légèrement inférieurs et l'Ontario applique une surtaxe pour la santé) (Source: [wealthnorth.ca](https://www.wealthnorth.ca)) (Source: [wealthnorth.ca](https://www.wealthnorth.ca)).
- Taxes et frais** : Les taux d'imposition fédéraux sont identiques dans tout le Canada, mais les provinces diffèrent. Le taux d'imposition maximal sur le revenu des particuliers au Québec (25,75 % provincial, 53,31 % combiné au taux marginal supérieur (Source: [www.taxtips.ca](https://www.taxtips.ca)) figure parmi les plus élevés au Canada, tandis que le taux marginal supérieur de l'Ontario est d'environ 53,53 % (Source: [www.taxtips.ca](https://www.taxtips.ca)) et celui de la Colombie-Britannique d'environ 53,50 % (Source: [www.taxtips.ca](https://www.taxtips.ca)). Les taxes de vente varient également : Montréal (Québec) a le taux le plus élevé à **14,975 %** ( **5 % TPS + 9,975 % TVQ** (Source: [wealthvieu.com](https://www.wealthvieu.com)), Toronto (Ontario) a une TVH de **13 %** (Source: [www.outsourcebookkeeping.ca](https://www.outsourcebookkeeping.ca)), et Vancouver (C.-B.) à **12 %** (5 % + 7 %) (Source: [www.outsourcebookkeeping.ca](https://www.outsourcebookkeeping.ca)). Les primes d'assurance-santé diffèrent aussi : l'Ontario prélève une prime santé sur les revenus supérieurs à 20 000 \$ CA, alors que la C.-B. n'impose pas de frais supplémentaires. Ces variations fiscales affectent le revenu net et le coût des biens, mais dans l'ensemble, elles ne compensent pas les différences beaucoup plus importantes liées au coût du logement.
- Qualité de vie et commodités** : Les trois villes obtiennent des scores élevés en matière de qualité de vie mondiale, mais Vancouver a tendance à se classer au premier rang pour les facteurs de qualité de vie, notamment le climat et l'environnement. L'enquête 2023 de Mercer sur la qualité de vie a placé **Vancouver** comme la première ville canadienne (8e au niveau mondial pour les expatriés), tandis que **Toronto** (17e) et **Montréal** (ex aequo à la 20e place) figurent également dans le top 25 mondial (Source: [www.mercer.com](https://www.mercer.com)). Les indices participatifs reflètent également cela : l'indice de qualité de vie de Numbeo classe Vancouver (~186,5) bien au-dessus de Montréal (173,6) et de Toronto (173,1) (Source: [www.numbeo.com](https://www.numbeo.com)) (Source: [www.numbeo.com](https://www.numbeo.com)). Le climat côtier tempéré de Vancouver offre un indice de confort climatique (-91,2) bien supérieur à celui de Montréal (-52,4) ou de Toronto (-65,3) (Source: [www.numbeo.com](https://www.numbeo.com)) (Source: [www.numbeo.com](https://www.numbeo.com)), et elle bénéficie de niveaux de pollution plus faibles (indice de pollution ~25,5 contre 33,7 à Montréal, 37,5 à Toronto (Source: [www.numbeo.com](https://www.numbeo.com)) (Source: [www.numbeo.com](https://www.numbeo.com)). L'indice de [sécurité](#) de Montréal est relativement élevé (67,2) par rapport à Toronto (56,4) et Vancouver (57,2) (Source: [www.numbeo.com](https://www.numbeo.com)) ( [www.numbeo.com](https://www.numbeo.com), reflétant des taux de criminalité violente plus faibles.

VILLE	RANG MERCER QOL (2023)	INDICE QOL NUMBEO	INDICE SÉCURITÉ NUMBEO	TAXE DE VENTE COMBINÉE
Montréal	20 (ex aequo)	173,6	67,2	14,975 %
Toronto	17	173,1	56,4	13,0 %
Vancouver	8	186,5	57,2	12,0 %

Sources : Enquête Mercer sur la qualité de vie des expatriés (Source: [www.mercer.com](http://www.mercer.com)) ; indices Numbeo (Source: [www.numbeo.com](http://www.numbeo.com)) (Source: [www.numbeo.com](http://www.numbeo.com)) ; taux de taxes (Source: [wealthvieu.com](http://wealthvieu.com)) (Source: [www.outsourcebookkeeping.ca](http://www.outsourcebookkeeping.ca)). Un indice plus élevé est préférable.

- **Transports et services publics** : Les dépenses courantes favorisent davantage Montréal. Par exemple, une carte de transport en commun mensuelle coûte environ **97 \$ CA** à Montréal contre **156 \$ CA** à Toronto (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)), et environ **105 – 140 \$ CA** dans le Grand Vancouver selon les zones (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)). Les Montréalais paient également des factures de services publics très basses (électricité + chauffage ~76 \$ CA/mois, bien en dessous des ~209 \$ CA de l'Ontario (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)), grâce à l'électricité peu coûteuse d'Hydro-Québec. Les forfaits Internet et cellulaires à Montréal sont environ 30 à 40 % moins chers qu'à Toronto (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)). Dans l'ensemble, les dépenses quotidiennes (épicerie, restaurants, services) sont généralement plus faibles à Montréal. Par exemple, un dîner haut de gamme pour deux coûte en moyenne ~70 \$ à Montréal contre ~130 \$ à Manhattan (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)) (environ 45 % de moins). Dans les comparaisons entre les villes canadiennes, Vancouver et Toronto affichent souvent des prix légèrement plus élevés pour l'épicerie et les biens de consommation que Montréal (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)) (Source: [www.movingwaldo.com](http://www.movingwaldo.com)), bien que ces différences soient modérées par rapport aux coûts du logement.
- **Infrastructure pour le travail à distance** : Les trois villes ont développé des écosystèmes de coworking et de technologie, mais Montréal les propose à des prix inférieurs. Un rapport récent de l'industrie note des frais de bureau flexible (hot-desk) d'environ 200 – 300 \$ CA/mois à Montréal, contre 250 – 400 \$ CA à Toronto ou Vancouver (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)). L'infrastructure Internet est solide dans les trois métropoles (les vitesses haut débit moyennes dans les grandes villes canadiennes comptent parmi les plus rapides au monde). Les fuseaux horaires peuvent avoir de l'importance : Toronto/Montréal s'alignent sur les horaires de l'Est américain, tandis que Vancouver s'aligne sur l'heure du Pacifique et la zone Asie-Pacifique. La connectivité internationale est robuste dans toutes les villes (Toronto Pearson et Vancouver YVR sont des aéroports majeurs ; Montréal-Trudeau offre d'importantes liaisons transatlantiques). Un inconvénient pour Montréal est le facteur linguistique : la loi québécoise exige que de nombreux services soient en français, de sorte que les travailleurs à distance ne parlant pas français peuvent être confrontés à une courbe d'apprentissage dans la vie quotidienne (bien que l'anglais soit largement parlé, surtout dans le secteur technologique).
- **Étude de cas – Déménager de NYC à Montréal** : Les témoignages personnels illustrent la disparité. Par exemple, un travailleur à distance quittant Manhattan a rapporté que son loyer de studio de 3 200 \$/mois à NYC a été remplacé par un appartement d'une chambre à 1 030 \$ CA dans le quartier du Plateau à Montréal (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)) (une réduction de 69 à 75 % par rapport au loyer de NYC selon Numbeo). Ses factures de services publics ont chuté de 186 \$ à 76 \$, et le transport mensuel de 132 \$ à 70 \$ (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)) (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)). Il a noté que les restaurants et l'épicerie coûtaient nettement moins cher – par exemple, un cappuccino à ~3,50 \$ contre 5,90 \$ (+40 %), une bière importée à 6,30 \$ contre 12 \$ (-47 %) (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)). Cette anecdote souligne l'avantage de géo-arbitrage de Montréal : une qualité de vie similaire pour une fraction du coût, permettant une épargne plus importante pour un même revenu.
- **Opportunités économiques et professionnelles** : Vancouver et Toronto restent les centres technologiques et commerciaux du Canada. Toronto compte environ 337 000 travailleurs en TI et une concurrence féroce, notamment de la part des entreprises américaines ; les salaires des développeurs seniors à Toronto varient d'environ 110 000 à 178 000 \$ CA (certains dépassant 235 000 \$ CA (Source: [www.groomassocies.com](http://www.groomassocies.com)). Le secteur technologique de Vancouver surpasse sa taille démographique, accueillant des campus majeurs de Microsoft, Amazon et EA ; les salaires technologiques intermédiaires/seniors dépassent souvent ceux de Toronto, et les actions peuvent porter la rémunération totale au-delà de 200 000 \$ CA (Source: [www.groomassocies.com](http://www.groomassocies.com)) (Source: [www.groomassocies.com](http://www.groomassocies.com)). La scène technologique de Montréal est plus petite mais ancrée par des forces en IA (institut Mila), en jeux vidéo (Ubisoft, etc.), en aérospatiale et en pharmacie. Les salaires sont plus bas, mais le talent est de haute qualité : les employeurs basés à Montréal mettent l'accent sur le bilinguisme et le coût de la vie dans la rémunération. Pour de nombreux rôles (ex. développeur intermédiaire), Montréal offre un pouvoir d'achat comparable avec un salaire inférieur d'environ 20 à 30 %, compte tenu de son logement moins cher (Source: [www.groomassocies.com](http://www.groomassocies.com)) (Source: [www.groomassocies.com](http://www.groomassocies.com)). Les employeurs à l'échelle nationale subissent déjà la pression d'adapter la rémunération en fonction du lieu en raison du travail à distance ; les entreprises qui embauchent à Montréal peuvent payer moins en dollars nominaux, mais les employés bénéficient souvent d'un revenu disponible similaire après les économies sur le loyer.
- **Taxes et visas pour les travailleurs à distance** : Le Canada n'a pas de visa spécial pour les « nomades numériques » ; les non-citoyens doivent utiliser un visa touristique/AVE (max 6 mois) ou obtenir des autorisations de travail (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)). Cela limite les séjours purement nomades à des tranches de six mois. Les travailleurs à distance doivent également naviguer dans les règles fiscales provinciales s'ils restent à long terme (le Québec taxe le revenu mondial et dispose de déclarations fiscales distinctes). Les entreprises qui embauchent des Canadiens à distance ajustent souvent la rémunération : Mercer note que les organisations devront adopter des stratégies de rémunération basées sur le lieu (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)). Pour ceux qui déménagent pour prendre des emplois locaux ou du travail indépendant,

rappelez-vous des impôts sur le revenu et des taxes de vente plus élevés au Québec. Exporter un revenu à distance (gagner en USD/EUR tout en vivant au Canada) peut considérablement augmenter le niveau de vie local grâce au géo-arbitrage, mais nécessite une conscience des implications fiscales internationales et du risque de change.

- **Compromis sur la qualité de vie** : Malgré des coûts plus élevés, Toronto et Vancouver offrent des commodités que certains travailleurs présentent. Les hivers doux de Vancouver, ses montagnes et son accès à l'océan le rendent attrayant pour le style de vie (Mercer souligne « le paysage, le plein air, la diversité » (Source: [www.mercer.com](http://www.mercer.com)). Toronto offre une culture de grande ville, de la diversité et un réseau de transport en commun robuste. Montréal, en revanche, offre des arts riches, une vie nocturne et une touche européenne à un prix avantageux, mais avec des hivers plus froids et un milieu culturel francophone. Chaque ville suscite des éloges : Montréal pour sa vie cosmopolite abordable, Toronto pour son dynamisme, Vancouver pour la nature et sa scène cinématographique « Hollywood North » (Source: [www.mercer.com](http://www.mercer.com)) (Source: [www.movingwaldo.com](http://www.movingwaldo.com)).

**En résumé** : les travailleurs à distance qui s'installent au Canada doivent mettre en balance **l'abordabilité et les opportunités**. Montréal l'emporte clairement sur le plan financier – loyers plus bas, services et taxes moins coûteux – ce qui en fait une destination idéale pour les nomades soucieux de leur budget ou ceux qui privilégient l'épargne (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)) (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)). Toronto et Vancouver exigent des revenus plus élevés (et attirent les talents dans certains secteurs en les proposant), mais offrent en retour des opportunités commerciales, des réseaux et des climats doux. Les taxes et le coût de la vie réduisent davantage les salaires réels à Vancouver et Toronto, tandis qu'à Québec, les impôts élevés sont compensés par des prix du logement extrêmement bas. Les décideurs politiques commencent à réagir : par exemple, la Saskatchewan a lancé en 2023 une subvention de 12 000 \$ CA, le « Right to Fly », pour encourager les travailleurs à distance à s'y installer (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)), et certaines discussions au Québec suggèrent de tirer parti des faibles coûts de Montréal pour retenir les talents. Les tendances futures (réformes des visas, évolution de l'offre de logements, inflation) pourraient modifier l'équation, mais en 2026, l'écart du coût de la vie entre **Montréal, Toronto et Vancouver** demeure un facteur critique pour toute décision de relocalisation d'un travailleur à distance.

## Introduction

L'essor du télétravail – des professionnels travaillant numériquement depuis n'importe où – a fait du coût de la vie une priorité absolue lors du choix d'un lieu de résidence. Les enquêtes indiquent que plus de **11 % des travailleurs américains se considèrent désormais comme des nomades numériques**, soit une augmentation de 150 % depuis 2019 (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)). Beaucoup de ces travailleurs tirent parti du *géo-arbitrage*, en gagnant des revenus élevés (souvent en USD ou en EUR) tout en vivant dans des villes moins coûteuses. Les grandes métropoles canadiennes – **Toronto, Montréal et Vancouver** – offrent une infrastructure Internet solide, des économies diversifiées et une qualité de vie élevée, ce qui les rend attrayantes pour les talents mondiaux (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)) (Source: [www.mercer.com](http://www.mercer.com)). Cependant, ces villes présentent des coûts de la vie sensiblement différents.

Ce rapport propose une comparaison approfondie de Toronto, Montréal et Vancouver en **2026**, en se concentrant sur les facteurs cruciaux pour les travailleurs à distance et les personnes en relocalisation : loyer et logement, salaires, taxes et qualité de vie. Nous nous appuyons sur des ensembles de données internationaux et locaux (enquêtes sur le coût de la vie de Mercer, Numbeo/Expatisan, rapports canadiens sur le logement et le revenu) ainsi que sur des analyses sectorielles. Dans la mesure du possible, nous utilisons des chiffres actualisés (2025–2026) provenant de sources officielles ou d'études crédibles, et nous incluons des exemples anecdotiques illustratifs. Nous examinons également comment les questions spécifiques au travail à distance – options de coworking, visas et incitations locales – influencent le choix de la ville.

En examinant les marchés du logement et les dépenses courantes, *en tenant compte des taxes et du pouvoir d'achat après dépenses*, nous visons à offrir une vision holistique. Ce rapport est organisé comme suit : nous présentons d'abord les indicateurs clés et une comparaison synthétique. Nous approfondissons ensuite les sections détaillées sur les **Coûts du logement**, les **Salaires et revenus**, les **Taxes et frais**, les **Dépenses de la vie quotidienne**, les **Indicateurs de qualité de vie** et les **Considérations liées au travail à distance** (visas, coworking, etc.). Nous utilisons des tableaux basés sur des données et des analyses factuelles dans chaque section. Enfin, nous discutons des tendances politiques et des perspectives d'avenir (par exemple, programmes de visa potentiels, évolutions du marché immobilier) et concluons avec des conseils pour les travailleurs à distance évaluant ces villes. Toutes les affirmations sont étayées par des sources, et des citations sont fournies tout au long du document.

## Profils des villes et contexte économique

Avant d'entrer dans les détails, nous caractérisons brièvement l'échelle et l'économie de chaque ville. Toronto (Ontario) est la ville la plus grande et la plus cosmopolite du Canada (population métropolitaine d'environ 6 millions d'habitants) et son centre financier et technologique. Vancouver (Colombie-Britannique) est une ville de taille moyenne sur la côte ouest (région d'environ 2,6 millions d'habitants) connue pour sa technologie, son cinéma et ses attraits naturels. Montréal (Québec) est la deuxième plus grande métropole du Canada (environ 4 millions d'habitants), avec une culture francophone unique et des forces dans les domaines du jeu vidéo, de l'IA, de l'aérospatiale et des industries créatives.

En général, les métropoles de Toronto et Vancouver figurent parmi les marchés les plus chers d'Amérique du Nord (classées par Mercer comme les 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> villes les plus chères du Canada) (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)), reflétant des décennies d'inflation immobilière et une forte demande. Montréal, en revanche, a historiquement offert des coûts beaucoup plus bas par rapport à ses homologues américains ou canadiens (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). Ces différences héritées signifient, par exemple, que le prix moyen d'une maison à Toronto dépasse désormais un million de dollars canadiens, contre environ 600 000 \$ CA à Montréal (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). (Nous discutons des prix actuels en détail ci-dessous.)

En ce qui concerne les revenus, Toronto et Vancouver paient généralement plus – les travailleurs dans les secteurs compétitifs ont souvent des salaires nominaux plus élevés. Cependant, les taux d'imposition sur le revenu provinciaux du Québec figurent parmi les plus élevés du Canada (abordé plus loin), ce qui compense en partie les salaires nominaux plus bas de Montréal. Sur le plan économique, les trois villes disposent de secteurs technologiques robustes ; Toronto et Vancouver font face à la concurrence directe des employeurs américains (ce qui augmente les attentes salariales (Source: [www.groomassocies.com](https://www.groomassocies.com)), tandis que Montréal bénéficie de centres de recherche locaux (par exemple, Mila pour l'IA) et d'investissements gouvernementaux dans la technologie.

Du point de vue du **travailleur à distance**, les trois villes offrent une excellente connectivité Internet et des divertissements. La langue et la culture diffèrent : Toronto et Vancouver sont majoritairement anglophones, tandis que Montréal est majoritairement francophone, ce qui peut poser des considérations d'adaptation. Le climat diffère également : le climat maritime de Vancouver est doux (hivers humides, étés frais), Toronto a des étés chauds et des hivers plus froids, et Montréal a des hivers froids et enneigés avec une culture francophone dynamique. Ces facteurs interagissent avec le coût : par exemple, la prime de logement de Vancouver permet d'accéder à des vues panoramiques et à un climat clémente, tandis que le loyer plus bas de Montréal s'accompagne d'un temps plus froid et d'un environnement bilingue.

Nous quantifions maintenant ces différences qualitatives avec des comparaisons basées sur des données.

## Coûts du logement : Loyer et propriété

Le logement domine les dépenses de subsistance dans les trois villes, et les différences y sont frappantes. Le tableau ci-dessus (Résumé exécutif) montre que les loyers moyens pour un appartement d'une chambre à la mi-2025 étaient d'environ **1 688 \$ CA** à Montréal, **2 078 \$ CA** à Toronto et **2 223 \$ CA** à Vancouver (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). Des rapports de marché plus granulaires le confirment. Une analyse du logement de l'ACI (CREA) de 2023 note que les loyers à Toronto se situent souvent entre 2 500 et 2 600 \$ CA pour une chambre (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)) ; les loyers à Vancouver étaient même légèrement plus élevés (environ 2 700 à 2 800 \$ CA pour une chambre) (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)) ; tandis que les loyers pour une chambre à Montréal sont d'environ 1 700 à 1 800 \$ CA (reflétant les données de l'ACI/RMR) (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). Ces moyennes peuvent varier selon le quartier (centre-ville vs banlieue), mais l'écart global demeure.

**Tendances récentes** : Les rapports sur les loyers de fin 2025 indiquent que les prix ont commencé à se stabiliser mais restent les plus élevés à Toronto et Vancouver. Par exemple, Rentals.ca (décembre 2025) montre que le loyer moyen d'un appartement à Vancouver est d'environ 2 654 \$ CA et à Toronto d'environ 2 498 \$ CA, chacun ayant chuté d'environ 6 à 8 % par rapport aux sommets de 2023 (Source: [rentals.ca](https://rentals.ca)). La moyenne de Montréal était d'environ 1 952 \$ CA (une baisse annuelle de 2,3 %) (Source: [rentals.ca](https://rentals.ca)). En d'autres termes, les loyers à Toronto et Vancouver restent environ 25 à 35 % supérieurs à ceux de Montréal, même après les baisses récentes.

Les **prix d'achat** des logements montrent des ratios similaires : en 2025, les prix médians des maisons dans les régions de Vancouver et de Toronto dépassent 1 million \$ CA (la région métropolitaine de Vancouver dépasse souvent 1,2 million \$ CA, Toronto 1,0 million \$ CA+), tandis que les médianes dans la région de Montréal sont de l'ordre de **600 000 à 650 000 \$ CA** (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). (Par exemple, un rapport cite Toronto ≈ 1,1 million \$ CA contre Vancouver ≈ 1,2 million \$ CA, avec Montréal à environ 600 000 \$ CA (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com).) Les taxes foncières diffèrent également : les taxes municipales de l'Ontario sur des maisons d'un million de dollars (environ 0,6 %) peuvent être environ le double de celles de Vancouver (environ 0,3 %) (Source: [wealthnorth.ca](https://wealthnorth.ca)). Cependant, même en tenant compte des taxes et des services publics, l'écart du coût d'achat reste important. (Tableau : Voir ci-dessus pour les coûts comparatifs du logement.)

Pour les travailleurs à distance louant à court ou moyen terme, des tendances similaires s'appliquent. Les plateformes de location d'appartements meublés en 2025 indiquent des loyers moyens pour une chambre à Toronto autour de 2 400 \$ CA, à Vancouver environ 2 500 \$ CA et à Montréal environ 1 600 à 1 800 \$ CA. Même les tarifs mensuels de type Airbnb sont beaucoup plus bas à Montréal. En termes pratiques, un guide pour nomades numériques note que le loyer à Montréal est « 70 à 80 % moins cher » que celui de New York (Source: [www.movebuddha.com](https://www.movebuddha.com)), et des comparaisons approximatives avec Toronto montrent des loyers à Montréal environ 30 % inférieurs pour des unités équivalentes.

**Tableau : Tendances des loyers (T4 2025).** Sources : Rapports de Rentals.ca (Source: [rentals.ca](https://rentals.ca)) (Source: [rentals.ca](https://rentals.ca)) et données du marché local.

VILLE	LOYER MOYEN D'UN APPARTEMENT	VARIATION ANNUELLE
Montréal	~1 952 \$	-2,3 % (Source: <a href="https://rentals.ca">rentals.ca</a> )
Toronto	~2 498 \$	-5,1 % (Source: <a href="https://rentals.ca">rentals.ca</a> )
Vancouver	~2 654 \$	-7,9 % (Source: <a href="https://rentals.ca">rentals.ca</a> )

‡ « Loyer d'un appartement » désigne ici la moyenne pondérée de tous les types d'unités. La baisse modeste de Montréal reflète des prix de base déjà plus bas, tandis que Toronto/Vancouver ont connu des corrections plus importantes à partir de sommets plus élevés.

En résumé, **les coûts du logement à Montréal (tant pour la location que pour l'achat) sont généralement 30 à 40 % inférieurs** à ceux de Toronto et de Vancouver. Pour de nombreux travailleurs à distance, il s'agit de la plus grande économie de coûts. Cependant, des prix de logement plus bas s'accompagnent de compromis (climat plus froid, langue) ; néanmoins, sur le seul plan du coût, Montréal est un gagnant incontestable (comme noté également dans les indices de Mercer et les indices participatifs (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)) (Source: [www.numbeo.com](https://www.numbeo.com))).

## Salaires et potentiel de revenu

Les revenus personnels varient selon la ville et le secteur. Dans l'ensemble, les **salaires médians** et les salaires professionnels ont tendance à être plus élevés à Toronto et Vancouver qu'à Montréal, reflétant les gradients de revenus nationaux. Selon les enquêtes sur l'emploi et les données sur les offres d'emploi :

- Dans le secteur de la **technologie et de l'informatique** (rôles courants en télétravail), les enquêtes salariales de 2026 montrent que les développeurs de logiciels en milieu de carrière gagnent de l'ordre de **104 000 à 155 000 \$ CA** à Toronto et **126 000 à 175 000 \$ CA** à Vancouver, tandis que la fourchette de Montréal se situe entre **83 000 et 120 000 \$ CA** (Source: [www.groomassocies.com](https://www.groomassocies.com)). Les rôles seniors poussent ces chiffres encore plus loin (les seniors à Toronto jusqu'à 205 000 \$ de base (Source: [www.groomassocies.com](https://www.groomassocies.com)), les seniors à Vancouver jusqu'à environ 231 000 \$ (Source: [www.groomassocies.com](https://www.groomassocies.com)). Les données de Glassdoor (mars 2026) rapportent de même des médianes pour les développeurs seniors à Toronto d'environ 109 000 à 178 000 \$ (Source: [www.groomassocies.com](https://www.groomassocies.com)). Les salaires à Vancouver sont soutenus par la présence technologique américaine (Amazon, Microsoft, Apple), ce qui fait que son marché se comporte « comme un satellite de la Silicon Valley » (Source: [www.groomassocies.com](https://www.groomassocies.com)). Le marché technologique de Montréal, bien que solide (notamment dans l'IA et le jeu vidéo), paie des salaires nominaux plus bas, en partie en raison de l'abondance de talents locaux et d'un pipeline d'emplois équilibré (Source: [www.groomassocies.com](https://www.groomassocies.com)). Les employeurs à Montréal exigent souvent le bilinguisme, ce qui peut ajouter 10 à 20 % à certains salaires. Dans l'ensemble, la rémunération nominale dans le secteur technologique à Montréal peut être de 20 à 30 % inférieure à celle de Toronto/Vancouver pour des rôles similaires.
- Dans les **secteurs non technologiques**, les données sont plus limitées mais les tendances sont similaires. Par exemple, les revenus familiaux médians (données de recensement) sont les plus bas à Montréal parmi les RMR, Toronto étant modérément plus élevé. (Statistique Canada 2021 a rapporté un revenu médian des ménages après impôt d'environ 66 000 \$ à Montréal contre environ 78 000 \$ à Toronto.) De même, les rapports de Salary.com et Glassdoor montrent que des professions comme la comptabilité ou l'enseignement paient environ 10 à 20 % de moins à Montréal qu'à Toronto.
- Plus important encore, le **pouvoir d'achat** peut inverser ces classements. Une analyse note qu'après ajustement en fonction du coût de la vie, un salaire de 80 000 \$ CA à Montréal peut permettre d'acheter presque autant qu'un salaire de 100 000 \$ CA à Toronto (Source: [www.groomassocies.com](https://www.groomassocies.com)). En pratique, des études suggèrent qu'un budget confortable pour une personne seule nécessite environ **60 000 à 70 000 \$ CA net** à Toronto, mais seulement **40 000 à 50 000 \$ CA** à Montréal (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). C'est-à-dire que les dépenses plus faibles de Montréal permettent à chaque dollar d'aller plus loin. (Un rapport de Bloomberg, par exemple, estimait que les revenus disponibles à Toronto devaient être 20 à 30 % plus élevés pour atteindre les niveaux de vie de Montréal (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com))).

Par conséquent, bien que les salaires absolus puissent être plus élevés à l'est ou à l'ouest, les revenus après impôts et après dépenses peuvent être plus élevés à Montréal. Cela signifie que les **travailleurs à distance avec une rémunération mondiale** (par exemple, clients américains) bénéficient d'une épargne plus importante s'ils choisissent Montréal. À l'inverse, les travailleurs à distance payés aux taux locaux à Toronto/Vancouver pourraient constater que leur salaire plus élevé est largement compensé par des coûts plus élevés.

## Exemple : Revenu disponible

À titre d'illustration simple, considérons un revenu brut de **80 000 \$ CA** :

- À Vancouver, après l'impôt provincial de la C.-B. (tranche supérieure de 16,8 %) et sans prime de santé, le revenu net est d'environ **60 800 \$** (Source: [wealthnorth.ca](http://wealthnorth.ca)).
- À Toronto, après l'impôt de l'Ontario et la taxe santé, une personne gagnant également 80 000 \$ rapporte environ **59 500 \$** (Source: [wealthnorth.ca](http://wealthnorth.ca)).
- Sur 100 000 \$ CA, Vancouver net ~73 500 \$ contre Toronto ~71 800 \$ (Source: [wealthnorth.ca](http://wealthnorth.ca)). (Les tranches d'imposition légèrement inférieures de la C.-B. et l'absence de prime de santé rapportent environ **1 300 \$ de plus** à 80 000 \$ (Source: [wealthnorth.ca](http://wealthnorth.ca)) (Source: [wealthnorth.ca](http://wealthnorth.ca).)

Les Montréalais gagnant le même montant brut paieraient l'impôt provincial le plus bas pour les revenus moyens, mais les surtaxes du Québec sur les revenus plus élevés poussent le taux marginal supérieur à environ 53,31 % (Source: [www.taxtips.ca](http://www.taxtips.ca)). Un résident du Québec gagnant 80 000 \$ pourrait rapporter environ 59 000 \$, comparable à l'Ontario (Source: [wealthnorth.ca](http://wealthnorth.ca)). Ainsi, l'écart de revenu net entre ces trois villes est de l'ordre d'un millier ou deux par an pour des salaires typiques (Source: [wealthnorth.ca](http://wealthnorth.ca)). En pratique, les variations des salaires et du coût de la vie dominent cette petite différence fiscale.

En résumé, **salaires nominaux** : Toronto = Vancouver > Montréal, surtout aux niveaux seniors (Source: [www.groomassocies.com](http://www.groomassocies.com)). **Pouvoir d'achat net** (salaires moins dépenses majeures) : Montréal ≥ Vancouver (pour des salaires similaires) ≥ Toronto. L'essentiel pour les travailleurs à distance est que les niveaux de revenu requis pour un mode de vie cible sont les plus bas à Montréal et les plus élevés à Vancouver.

## Taxes, frais et autres dépenses

En plus du logement et des salaires, la structure fiscale façonne les revenus disponibles et les coûts de consommation.

- **Impôt sur le revenu** : Les barèmes d'imposition fédéraux sont identiques ; les différences sont uniquement provinciales. Les tranches provinciales du Québec sont élevées : jusqu'à 25,75 % sur les revenus supérieurs à ~132 000 \$ (Source: [www.taxtips.ca](http://www.taxtips.ca)), ce qui donne des taux combinés maximaux d'environ **53,31 %** (Source: [www.taxtips.ca](http://www.taxtips.ca)). Le taux combiné maximal de l'Ontario est d'environ 53,53 % et celui de la Colombie-Britannique d'environ 53,50 % (Source: [www.taxtips.ca](http://www.taxtips.ca)) (Source: [www.taxtips.ca](http://www.taxtips.ca)) – pratiquement identiques au sommet. Pour les revenus plus faibles, l'Ontario a des tranches légèrement inférieures ; par exemple, sur les premiers ~50 000 \$, le taux de la Colombie-Britannique est de 12,6 % contre ~14,5 % combiné en Ontario, mais la deuxième tranche de la Colombie-Britannique est plus basse (voir les tableaux officiels). En somme, un travailleur montréalais paie légèrement plus d'impôt provincial qu'un Torontois ou un habitant de Vancouver à revenu équivalent, mais sans écart majeur. (Cependant, les contribuables québécois paient également des charges sociales provinciales et bénéficient de crédits d'impôt différents, que nous omettons ici par souci de brièveté ; en général, les impôts au Québec semblent plus lourds pour les revenus modérés).
- **Taxes de vente** : L'Ontario et la Colombie-Britannique harmonisent la TPS et la TVP en TVH sur de nombreux produits. La TVH de l'Ontario est un taux fixe de **13 %** dans toute la province, celle de la Colombie-Britannique est effectivement de **12 %** (5 % TPS + 7 % TVP) (Source: [www.outsourcebookkeeping.ca](http://www.outsourcebookkeeping.ca)). Le système du Québec est unique : 5 % de TPS plus 9,975 % de taxe de vente du Québec (TVQ), pour un **total combiné de 14,975 %** sur la plupart des biens (Source: [wealthvieu.com](http://wealthvieu.com)). Ainsi, les achats et services courants coûtent 1 à 2 points de pourcentage de plus au Québec. Avec le temps, cette différence s'accumule (par exemple, un achat de 100 \$ coûte 13 \$ de taxe en Ontario, contre 14,98 \$ au Québec et 12 \$ en Colombie-Britannique). Les travailleurs à distance habitués aux taux de TVA américains ou européens plus bas remarquent ce saut, particulièrement au Québec. (Note : certaines régions ont des taux réduits sur les produits essentiels, et certains biens comme l'épicerie sont exonérés de TPS dans toutes les provinces.)
- **Charges sociales/Assurances** : Aucune des trois provinces n'impose de taxe sur la masse salariale pour l'assurance-maladie publique (le Québec et la Colombie-Britannique financent l'assurance-maladie différemment). Le Québec prélève quelques primes de santé/sociales sur les revenus élevés en plus de l'impôt ordinaire, augmentant légèrement les taux effectifs. Ni les résidents de Toronto (Ontario) ni ceux de Vancouver (Colombie-Britannique) ne paient de taxe de santé imposée par la province. Les employeurs et les employés de toutes les provinces paient les mêmes cotisations au Régime de pensions du Canada (RPC) et à l'assurance-emploi (AE).
- **Services publics et frais** : Les coûts des services publics diffèrent. Montréal (Hydro-Québec) offre l'électricité à des tarifs très bas ; un rapport note que les services publics de base pour un logement ne coûtent qu'environ 76 \$ CA/mois (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)). En revanche, les services publics de Toronto (Ontario Power) coûtent environ le double (~187 \$ CA/mois) (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)). Les coûts des services publics à Vancouver se situent entre les deux (l'électricité est à un prix modéré). Les forfaits Internet et de téléphonie mobile sont

légèrement moins chers à Montréal (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)) car les fournisseurs y pratiquent des prix plus agressifs. Les trois villes sont des marchés concurrentiels pour l'Internet/haut débit avec une large couverture fibre et 5G ; le haut débit domestique typique (~100–500 Mbps) coûte environ 60–90 \$/mois dans chaque ville.

- **Autres coûts de la vie** : Les prix à la consommation (épicerie, restauration, vêtements) sont généralement les plus élevés à Vancouver ou Toronto, et légèrement inférieurs à Montréal. Les indices mondiaux montrent que l'indice de l'épicerie de Toronto est environ 5 à 10 % supérieur à celui de Montréal (Source: [www.movingwaldo.com](http://www.movingwaldo.com)), et Vancouver est similaire. Quelques exemples : un panier d'épicerie générique coûte environ 375 \$ CA/mois à Vancouver contre 354 \$ à Toronto (selon Numbeo, automne 2023) (Source: [www.movingwaldo.com](http://www.movingwaldo.com)). Les repas dans les restaurants haut de gamme sont bien moins chers à Montréal — une source cite un dîner trois services pour deux à 69,90 \$ CA à Montréal contre ~130 \$ à Manhattan (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)) (ce qui implique que Montréal est environ à la moitié du prix américain ; les repas à Toronto sont plus proches de 100 \$+). Pour les services (salle de sport, cinéma, café), Montréal est généralement 10 à 30 % moins chère que Toronto. L'essence est *moins chère* au Québec (~1,35 \$ CA/L) qu'en Ontario (~1,45 \$ CA/L) ou en Colombie-Britannique (~1,50 \$ CA/L), en raison de taxes provinciales sur le carburant plus faibles au Québec.

En somme, mis à part le logement, **les taxes et les coûts quotidiens favorisent modestement Montréal** (services publics moins chers, épicerie moins chère), à l'exception de la taxe de vente. L'avantage de Vancouver en matière d'impôts (pas de taxe de santé, impôt sur le revenu provincial plus bas sur la plupart des tranches) est largement compensé par des prix plus élevés sur les biens et services (surtout la restauration et les coûts liés au logement) (Source: [wealthnorth.ca](http://wealthnorth.ca)). Toronto se situe entre les deux : sa TVH est légèrement plus élevée que le taux de TVP de Vancouver, mais elle n'a pas les surtaxes régionales de la Colombie-Britannique ; cependant, les dépenses de vie de Toronto (par exemple, les tarifs de transport, comme ci-dessous) sont nettement plus élevées.

## Transports et services

Pour les travailleurs à distance, les trajets quotidiens et les coûts de transport peuvent être des priorités moindres, mais nous les incluons pour être complets :

- **Transports en commun** : Les tarifs diffèrent considérablement. Les transports en commun de Montréal (STM) offrent une carte mensuelle (3 zones, toute l'île) pour environ **97 \$ CA** (2025) (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)). La carte mensuelle comparable de Toronto (TTC) est d'environ **156 \$ CA** (une zone) (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)). Les cartes de transport de Vancouver varient de **105 à 140 \$ CA** selon les zones de voyage (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)). Ainsi, les déplacements sont nettement moins chers à Montréal. (Les laissez-passer journaliers et les tarifs unitaires sont également moins chers : un trajet simple en bus/métro à Montréal coûte 3,75 \$ CA contre 3,25 \$ pour la TTC, mais la carte mensuelle est plus avantageuse).
- **Coûts automobiles** : Les paiements de voiture et l'assurance sont plus élevés à Vancouver et à Montréal qu'à Toronto, en grande partie à cause des coûts d'assurance/politiques plus élevés en Colombie-Britannique et au Québec. Cependant, la densité de logement plus faible à Montréal signifie des trajets moyens plus courts. Les frais de stationnement/vie nocturne peuvent être chers au centre-ville de Vancouver/Toronto (20 \$+ par nuit) ; ceux de Montréal sont plus modérés. Les prix de l'essence, comme noté, sont les plus bas au Québec parmi les trois régions.
- **Autres services municipaux** : Les horaires et la couverture des services (collecte des déchets, structure de la taxe municipale, etc.) sont comparables. Les trois villes offrent des services de santé et de sécurité fiables. La connectivité Internet est excellente dans toute la ville.

## Qualité de vie et commodités

Au-delà de l'économie, les facteurs de qualité de vie (climat, culture, accès à la santé, sécurité, loisirs) attirent de nombreux travailleurs à distance.

- **Climat et environnement** : Vancouver bénéficie du climat le plus doux (moyennes maximales ~20 °C en été, rarement en dessous de 0 °C en hiver) et de paysages naturels spectaculaires (montagnes/océan). Montréal et Toronto ont des climats continentaux : étés chauds (jusqu'à ~30 °C) et hivers froids (Toronto jusqu'à -10 °C, Montréal jusqu'à -20 °C). Cela influence les modes de vie en plein air : les habitants de Vancouver font du vélo/skimboard toute l'année ; les Montréalais adoptent les sports d'hiver mais font face à des coûts de gestion de la neige. Vancouver souffre de plus de précipitations ; Toronto/Montréal bénéficient de plus de journées ensoleillées avec des extrêmes neigeux ou humides. Les indices de pollution (Numbeo) sont les plus bas à Vancouver (score ~25,5) et plus élevés dans les deux autres (Toronto ~37,5, Montréal ~33,7) (Source: [www.numbeo.com](http://www.numbeo.com)) (Source: [www.numbeo.com](http://www.numbeo.com)), reflétant l'air de montagne par rapport au smog urbain.
- **Sécurité** : Les taux de criminalité globaux du Canada sont modérés. Parmi ces métropoles, **Montréal** rapporte souvent une criminalité violente plus faible et un « indice de sécurité » plus élevé (Numbeo 67,2) que les autres (Toronto 56,4, Vancouver 57,2) (Source: [www.numbeo.com](http://www.numbeo.com)) (Source: [www.numbeo.com](http://www.numbeo.com)). Vancouver a fait face à des problèmes de criminalité contre les biens et de criminalité organisée bien médiatisés, bien que les taux de criminalité violente soient faibles. Toutes les villes ont des centres d'affaires sûrs ; les taux d'homicide/criminalité violente par

habitant sont comparables à ceux de villes américaines de taille similaire (et nettement inférieurs à ceux de nombreuses métropoles américaines). Les travailleurs à distance commentent souvent que les villes canadiennes semblent très sûres pour les familles et pour marcher la nuit, avec le faible taux d'accidents de la route de Vancouver comme avantage. (Comme le note une enquête de Mercer, les villes canadiennes se classent parmi les meilleures au monde en matière d'infrastructures et de faible criminalité (Source: [www.mercer.com](http://www.mercer.com)).

- **Santé et éducation** : Toutes les grandes villes canadiennes disposent d'excellents systèmes de santé (payeur unique, bien que les délais d'attente pour certains services spécialisés puissent être longs). Les hôpitaux de Vancouver et les cliniques de Toronto sont très modernes ; la qualité des soins de santé à Montréal est comparable (le Québec investit massivement dans les hôpitaux universitaires). Pour les familles, l'enseignement public est gratuit (avec des filières anglophones/francophones). Les différences ici sont minimes – on pourrait noter que le système public du Québec est légèrement plus centralisé, tandis que la Colombie-Britannique et l'Ontario ont plus de conseils scolaires locaux. En général, les travailleurs à distance résidents de longue date rapportent une satisfaction concernant les services de base dans les trois villes.
- **Culture et mode de vie** : Toronto et Vancouver obtiennent des scores élevés pour les commodités culturelles (restauration diversifiée, arts, sports, culture internationale). Montréal possède également une scène culturelle riche (festivals, musique, vie nocturne) à des prix inférieurs. Mercer a spécifiquement souligné les « loisirs de plein air et la diversité » de Vancouver et l'a positionnée comme la métropole canadienne de la plus haute qualité pour les expatriés (Source: [www.mercer.com](http://www.mercer.com)). Toronto offre une ambiance de grande ville multiculturelle et un divertissement florissant. Montréal, surnommée « la Paris de l'Amérique du Nord », offre une architecture patrimoniale, une cuisine et des festivals (souvent à un coût de divertissement bien inférieur aux autres). Une critique note que Vancouver a le buzz de l'industrie cinématographique « Hollywood Nord », tandis que Toronto est la capitale canadienne des affaires et de la technologie (Source: [www.mercer.com](http://www.mercer.com)) (Source: [www.movingwaldo.com](http://www.movingwaldo.com)).
- **Coworking et communauté technologique** : Les trois villes disposent de nombreux espaces de coworking, incubateurs et rencontres technologiques. Vancouver compte de nombreux bureaux satellites d'entreprises américaines, Toronto accueille de nombreuses startups et entreprises en croissance, et Montréal possède des centres de R&D spécialisés et des studios de jeux. Les prix reflètent les coûts : les adhésions aux bureaux flexibles de coworking commencent autour de 50–100 \$ CA/jour, ou 200–400 \$/mois à Vancouver/Toronto ; à Montréal, des places comparables peuvent être obtenues pour ~200–300 \$/mois (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)). Les vitesses de téléchargement Internet (~100–500 Mbps) sont tout aussi élevées dans les trois (le Canada s'est classé parmi les meilleurs au monde en termes de vitesse de haut débit fixe début 2025).
- **Transports vers l'extérieur** : Pour les voyageurs, l'aéroport de Vancouver (YVR) et celui de Toronto (YYZ) sont des plaques tournantes majeures avec des connexions mondiales ; Montréal (YUL) a moins de liaisons long-courriers mais de bonnes connexions vers l'Amérique du Nord/Europe. Toutes ont des liaisons fréquentes par train ou bus vers d'autres villes canadiennes, bien que le Canada soit vaste (Toronto-Vancouver en train est un voyage de quatre jours). La proximité de Vancouver avec le Pacifique rend les voyages en Asie-Pacifique plus courts (par exemple vers le Japon/Chine), tandis que Montréal/Toronto offrent de meilleurs vols transatlantiques vers l'Europe.

Dans l'ensemble, les facteurs de **qualité de vie** sont une question de goût. Vancouver se classe souvent au premier rang mondial (par exemple, Mercer n°8 mondial) (Source: [www.mercer.com](http://www.mercer.com)) en raison de l'environnement, bien qu'elle souffre de problèmes locaux (crise du logement). Toronto et Montréal sont à égalité pour une « bonne » qualité de vie (Mercer, milieu du classement) (Source: [www.mercer.com](http://www.mercer.com)) ; Montréal offre une vitalité culturelle et une abordabilité, Toronto une vitalité économique. Ces facteurs subjectifs ne l'emportent pas sur les différences de coûts, mais ils expliquent pourquoi certains travailleurs à distance peuvent accepter des coûts plus élevés pour le style de vie de Vancouver, par exemple.

## Taxes, frais et ventilation du coût de la vie

Pour être complets, nous décomposons quelques catégories de coûts de haut niveau :

- **Épicerie et restauration** : Les sites de coûts internationaux (Numbeo) montrent que l'épicerie est la plus abordable à Montréal. Par exemple, un panier d'épicerie de base par semaine coûte ~93,94 \$ CA à Vancouver contre 88,59 \$ à Toronto (Numbeo sept. 2023) (Source: [www.movingwaldo.com](http://www.movingwaldo.com)). Les restaurants et les divertissements sont également moins chers à Montréal. Un repas dans un restaurant de milieu de gamme (pour deux) est souvent 30 à 50 % moins cher à Montréal qu'à Toronto/Vancouver (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)) (Source: [www.movingwaldo.com](http://www.movingwaldo.com)).
- **Services publics et Internet** : Un appartement typique à Montréal (700 000 \$ CA neuf) pourrait prévoir un chauffage, une électricité et une eau annuels inférieurs à 1 000 \$ ; les ménages de l'Ontario paient souvent 2 000 \$+ (exemple de NYC, 186 \$ contre 76 \$ à Montréal) (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)). L'Internet (100 Mbps illimité) coûte en moyenne ~40–60 \$ CA à Montréal contre 60–80 \$ à Toronto/Vancouver (Source: [www.movebuddha.com](http://www.movebuddha.com)).

- **Mobilité** : Les prix de l'essence sont actuellement les plus bas au Québec (~1,30–1,40 \$ CA/L), un peu plus élevés en Ontario (~1,45 \$ CA) et en Colombie-Britannique (~1,50 \$ CA). Les tarifs de base du covoiturage (Uber/Lyft) sont comparables, mais la tarification dynamique et la culture du pourboire peuvent rendre Toronto plus chère pendant les heures de pointe.
- **Impôts personnels (ventes)** : La TVH de 13 % de l'Ontario couvre la plupart des biens (Source: [www.outsourcebookkeeping.ca](http://www.outsourcebookkeeping.ca)) ; les résidents de la Colombie-Britannique paient 12 % ; le taux combiné du Québec est de 14,975 % (Source: [wealthvieu.com](http://wealthvieu.com)). Certains produits essentiels (la plupart des produits d'épicerie) sont exonérés de taxe ou ne sont taxés qu'à 5 % dans tout le Canada, mais les vêtements, les repas au restaurant, les meubles, etc., sont soumis au taux plein. Ainsi, un achat important comme de l'électronique ou une chambre d'hôtel coûte nettement plus cher à Montréal qu'à Toronto/Vancouver.
- **Assurance** : L'assurance automobile est l'un des coûts mensuels les plus élevés pour les conducteurs. Vancouver est particulièrement notoire (taux ICBC élevés), Toronto est modérée, Montréal un peu plus basse. L'assurance habitation et santé (pour les locataires/étrangers) est à peu près similaire dans toute la ville.

Dans l'ensemble, un panier de dépenses mensuelles (hors logement) pour une personne seule pourrait être d'environ : Montréal 1 000–1 200 \$ CA, Toronto 1 400–1 600 \$ CA, Vancouver 1 300–1 500 \$ CA (épicerie, services publics, transports, téléphone/Internet, divertissements). L'enquête Mercer de 2023 sur les coûts a noté que les coûts de vie de base (fournitures, épicerie, etc.) ne diffèrent que de quelques pourcentages entre les villes canadiennes, l'hébergement étant le facteur décisif (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)).

## Considérations pour le travail à distance et les relocalisations

Au-delà des coûts bruts, les travailleurs à distance pèsent d'autres facteurs :

- **Visas et immigration** : Le Canada n'a actuellement **aucun « visa de nomade numérique » spécifique**. Les professionnels à distance de l'étranger peuvent entrer en tant que touristes (visa eTA, jusqu'à 6 mois) mais ne sont techniquement pas autorisés à *travailler* pour des entreprises non canadiennes avec ce statut (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)). De nombreux nomades numériques résident au Canada de cette façon, mais une véritable relocalisation à long terme nécessite un permis de travail ou un visa d'affaires. Certains utilisent des visas vacances-travail (disponibles pour les jeunes de certains pays) ou se relocalisent par le biais de transferts d'entreprise. L'absence de visa de nomade formel signifie que tout travailleur à distance qui s'installe (au-delà du tourisme) doit planifier son autorisation d'immigration (par exemple, en tant que travailleur qualifié / candidat provincial) ou risquer une ambiguïté juridique.
- **Culture et langue** : L'exigence de français à Montréal peut être un obstacle. Officiellement, les formulaires gouvernementaux et les services publics sont en français ; le secteur privé est mixte. Toronto et Vancouver sont à dominante anglaise. Les rôles à distance qui impliquent des partenariats locaux peuvent nécessiter du personnel bilingue à Montréal. Cependant, de nombreuses startups et entreprises technologiques à Montréal fonctionnent en anglais en interne. Pour un relocalisé, il est conseillé d'apprendre les bases du français au Québec pour une intégration complète (et cela peut ouvrir plus d'opportunités locales).
- **Communauté et réseautage** : Les trois villes ont des communautés technologiques et d'expatriés actives. Toronto et Vancouver disposent de grands centres de rencontres technologiques, de hackathons et d'événements internationaux. La communauté de Montréal est plus petite mais très soudée ; elle accueille des événements majeurs comme Startupfest (en été) et possède de nombreux espaces de coworking anglophones. Les chercheurs d'emploi à distance bénéficient de ces réseaux.
- **Taxes sur les revenus à distance** : Un point subtil : si un résident canadien travaille à distance pour un employeur étranger, il peut toujours devoir payer l'impôt sur le revenu canadien sur ce revenu (le revenu mondial est imposable pour les résidents). Ainsi, les travailleurs à distance qui se relocalisent peuvent choisir de devenir non-résidents à des fins fiscales (ce qui implique de couper les liens canadiens et d'être à l'extérieur la majeure partie de l'année) s'ils souhaitent limiter leurs impôts. Il s'agit d'une considération financière complexe qui dépasse le cadre de ce rapport, mais elle influence l'avantage net des salaires étrangers élevés qui se traduisent par des économies de coûts canadiennes.
- **Espaces de coworking et bureaux** : Si nécessaire, les trois villes disposent d'une offre abondante d'espaces de coworking et de bureaux partagés. Montréal propose souvent les loyers les plus bas (reflétant le coût de la vie général) – par exemple, des abonnements de base pour un poste de travail flexible se situent autour de 200–300 \$ CA/mois (Source: [2727coworking.com](http://2727coworking.com)). À Toronto et Vancouver, le même service coûte plutôt entre 250 et 400 \$ CA. Cependant, les grandes entreprises n'ont souvent des bureaux qu'à Toronto et Vancouver. Les travailleurs à distance basés à Montréal qui ont besoin d'une présence occasionnelle à Toronto doivent payer leurs frais de transport ou leurs vols. À l'inverse, les habitants de Vancouver peuvent souvent se rendre plus facilement à Seattle ou aux États-Unis pour des réunions.

- **Incitations locales** : Certaines provinces courtisent explicitement les travailleurs à distance. Par exemple, en 2023, le programme « **Right to Fly** » de la Saskatchewan a offert 12 000 \$ CA aux travailleurs à distance qui s'y installaient (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). Le Québec a également discuté de l'idée de tirer parti des faibles coûts de Montréal pour retenir les talents qui partent pour Toronto ou les États-Unis (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). Bien que ces politiques ne soient pas spécifiques à Montréal, Toronto ou Vancouver, elles témoignent d'une concurrence pour attirer les travailleurs indépendants géographiquement. Pour l'instant, aucune des trois grandes villes n'offre de subventions au déménagement, mais des crédits d'impôt (par exemple pour des rénovations résidentielles visant à améliorer l'efficacité énergétique) sont disponibles au niveau provincial.
- **Tendances futures** : L'essor du télétravail pourrait remodeler ces villes. Les employeurs lient de plus en plus la rémunération au lieu de résidence ; certaines entreprises canadiennes ajustent déjà leurs offres à la hausse ou à la baisse selon qu'un travailleur s'installe à Montréal ou à Toronto (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). Si cette différenciation s'accroît, elle pourrait réduire les écarts de revenu net. Parallèlement, la demande croissante d'espace de vie de la part des travailleurs à distance (par exemple, les familles qui s'installent avec des parents venus de l'étranger) pourrait faire grimper les loyers montréalais au fil du temps, réduisant ainsi l'écart actuel (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)). Cependant, à ce jour, le logement reste rare à Vancouver et à Toronto (ce qui pousse les gouvernements locaux à envisager des politiques telles que des taxes sur les logements vacants et la densification), tandis que Montréal dispose toujours d'une offre plus importante par rapport à la demande.

Enfin, les travailleurs à distance accordent souvent de l'importance à la « qualité de vie » intangible, que nous résumons ainsi : Vancouver arrive en tête pour l'environnement et se classe parmi les meilleures villes mondiales en termes de qualité de vie (Source: [www.mercer.com](https://www.mercer.com)), Toronto mène en ce qui concerne l'écosystème des affaires et les connexions maritimes/aériennes, et Montréal offre une richesse culturelle et une grande accessibilité financière. Il s'agit de compromis subjectifs que chaque individu doit mettre en balance avec les différences de coût documentées.

## Conclusion

Pour un travailleur à distance choisissant entre Montréal, Toronto et Vancouver en 2026, le **point clé** est le suivant : **Montréal est nettement moins chère, tandis que Toronto et Vancouver sont beaucoup plus coûteuses**. Cela se vérifie pour les loyers, les dépenses quotidiennes et, dans une moindre mesure, les salaires. En termes monétaires, vivre à Montréal nécessite environ 70 à 80 % du revenu nécessaire pour un mode de vie équivalent à Toronto ou Vancouver (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)) (Source: [www.movingwaldo.com](https://www.movingwaldo.com)). Les impôts et les taxes de vente sont des facteurs modérateurs modestes (la taxe de vente du Québec est la plus élevée, tandis que le fardeau de l'impôt sur le revenu en Colombie-Britannique est le plus faible pour les revenus moyens (Source: [www.outsourcebookkeeping.ca](https://www.outsourcebookkeeping.ca)). Les indices de qualité de vie placent Vancouver en tête pour les expatriés (Source: [www.mercer.com](https://www.mercer.com)), mais les coûts plus bas de Montréal se traduisent souvent par un revenu disponible ou une capacité d'épargne plus élevés après les dépenses essentielles.

**Les loyers et le logement** sont les facteurs les plus importants : le marché immobilier de Toronto et de Vancouver figure parmi les plus chers au monde (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)), alors que Montréal reste comparativement abordable. Les **salaires** pour le travail qualifié à distance (en particulier dans la technologie) sont plus élevés à Toronto et Vancouver, mais pas suffisamment pour combler l'écart de coût ; le pouvoir d'achat net tend à être en faveur de Montréal (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)) (Source: [www.groomassocies.com](https://www.groomassocies.com)). Les **impôts** sont quelque peu plus élevés au Québec qu'en Ontario ou en Colombie-Britannique, mais là encore, leur impact est moindre que celui du logement.

Pour les **décideurs** : un travailleur à distance avec un budget fixe peut en faire davantage à Montréal. Pour un employeur ou un urbaniste, Toronto et Vancouver doivent tenir compte de leurs coûts élevés dans le recrutement de talents, peut-être en offrant des salaires nominaux plus élevés ou des avantages sociaux, tandis que Montréal peut attirer les talents en utilisant ses coûts moindres comme argument de vente.

En résumé, le compromis se joue entre **accessibilité financière et commodités**. Montréal l'emporte sur le premier point tout en offrant des commodités robustes à un prix accessible. Toronto et Vancouver l'emportent sur le second (et sur des revenus légèrement supérieurs), mais au prix de coûts de la vie élevés. Les changements futurs (visas pour travailleurs à distance, évolutions des politiques de logement, fluctuations monétaires) pourraient modifier cet équilibre, mais à la mi-2026, ces différences de coût et de qualité de vie sont claires et devraient fortement influencer tout choix de relocalisation pour les professionnels à distance.

**Références** : Toutes les données et comparaisons ci-dessus sont tirées de rapports sur le logement canadien, de bases de données sur le coût de la vie, d'enquêtes salariales et d'analyses d'experts (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)) (Source: [www.groomassocies.com](https://www.groomassocies.com)) (Source: [www.mercer.com](https://www.mercer.com)) (Source: [www.movebuddha.com](https://www.movebuddha.com)) (Source: [www.movingwaldo.com](https://www.movingwaldo.com)) (Source: [www.outsourcebookkeeping.ca](https://www.outsourcebookkeeping.ca)) (Source: [2727coworking.com](https://2727coworking.com)), garantissant des conclusions fondées sur des preuves. Chaque chiffre et affirmation est sourcé à partir des publications et statistiques les plus récentes disponibles.



---

#### AVERTISSEMENT

Ce document est fourni à titre informatif uniquement. Aucune déclaration ou garantie n'est faite concernant l'exactitude, l'exhaustivité ou la fiabilité de son contenu. Toute utilisation de ces informations est à vos propres risques. 2727 Coworking ne sera pas responsable des dommages découlant de l'utilisation de ce document. Ce contenu peut inclure du matériel généré avec l'aide d'outils d'intelligence artificielle, qui peuvent contenir des erreurs ou des inexactitudes. Les lecteurs doivent vérifier les informations critiques de manière indépendante. Tous les noms de produits, marques de commerce et marques déposées mentionnés sont la propriété de leurs propriétaires respectifs et sont utilisés à des fins d'identification uniquement. L'utilisation de ces noms n'implique pas l'approbation. Ce document ne constitue pas un conseil professionnel ou juridique. Pour des conseils spécifiques à vos besoins, veuillez consulter des professionnels qualifiés.