

# Le rapport des Français au vieillissement

Janvier 2026

---

*Étude OpinionWay pour Clariane*



## Le rapport des Français au vieillissement Janvier 2026

**Le vieillissement démographique transforme en profondeur nos sociétés et interroge nos représentations, nos modes de vie et nos systèmes de santé. Comment les Français perçoivent-ils cette étape de la vie ? Quels sont leurs espoirs, leurs craintes et leurs stratégies pour bien vieillir ?**

À travers cette étude, Clariane, première communauté européenne du soin et de la santé, souhaite éclairer ces questions et contribuer au débat sur un enjeu majeur de notre époque.

Les résultats révèlent une approche proactive : anticiper, préserver son autonomie, adopter des habitudes favorables à la santé.

Ils montrent aussi des inquiétudes persistantes autour de la dépendance, des conditions de vie et du rôle des proches.

Ces perceptions traduisent une attente forte envers la prévention, l'innovation et l'accompagnement humain.



L'étude a été réalisée auprès d'un échantillon de **2 530 personnes, représentatif de la population française** âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.

Les interviews ont été réalisées du 18 au 25 novembre 2025.

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante : « *Sondage OpinionWay pour Clariane* » et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.

OpinionWay a réalisé cette étude en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252.

# Une société peu préparée pour un défi majeur ?

Les Français considèrent le vieillissement comme un défi important, mais ils estiment que la société n'est pas totalement préparée pour y répondre.

Le bien vieillir de la population devrait être une grande cause nationale

90% 9%

Neuf Français sur dix jugent que le « bien vieillir » devrait être érigé en grande cause nationale.

Mais ce consensus se heurte à un constat plus sombre : 69 % estiment que la société n'est pas prête à affronter le vieillissement de la population.

La société française est prête à faire face au vieillissement de sa population

30% 69%

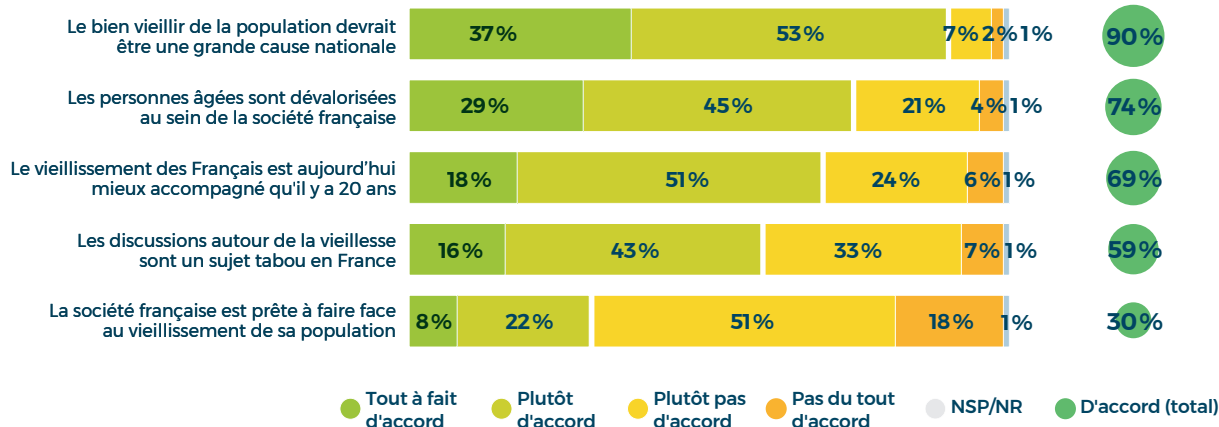
Les personnes âgées sont dévalorisées au sein de la société française

74% 25%

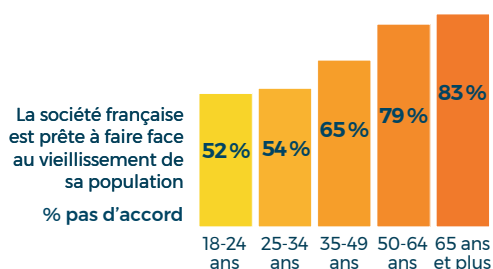
L'étude met aussi en lumière un sentiment de relégation : 74 % des répondants considèrent que les personnes âgées sont aujourd'hui défavorisées dans la société française. Pour 59 %, la vieillesse demeure un sujet tabou dans les discussions.

D'accord Pas d'accord

Êtes-vous d'accord ou pas avec chacune des propositions suivantes concernant le vieillissement de la population en France ?



## Une inquiétude qui croît fortement avec l'âge



## Sept Français sur dix pensent que la société n'est pas prête à relever le défi du vieillissement.

Et l'inquiétude croît nettement avec l'âge, au fur et à mesure que s'approche le vieillissement, passant ainsi de 52 % chez les 18-24 ans à 83 % chez les 65 ans et plus.

Les moins de 35 ans semblent plus optimistes : ils sont 47 % à considérer que la société est prête à faire face à cet enjeu.

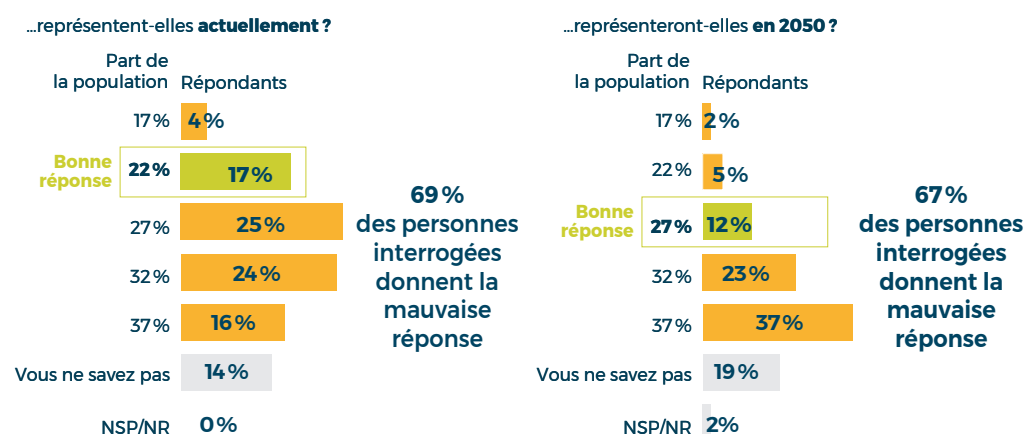
# Démographie : une société qui ne fait pas son âge ?

Les Français ont une perception déformée de la réalité démographique de la vieillesse, tout en s'estimant souvent plus jeunes à titre individuel.

## Une société moins âgée qu'elle ne le croit

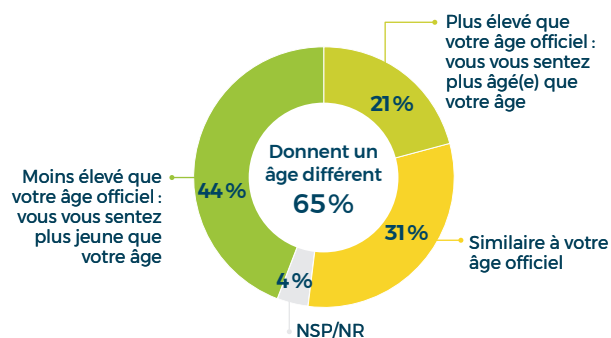
Les Français ont une perception déformée de la réalité démographique de la vieillesse. Deux tiers d'entre eux surestiment la part occupée par les personnes âgées dans le pays aujourd'hui, comme ils surestiment la part qu'ils occuperont en 2050. Pour 40 % des personnes interrogées, les plus de 65 ans représenteraient déjà un citoyen sur trois, alors qu'ils ne sont que 22 % (un sur cinq). Seuls 12 % des Français ont conscience que les plus de 65 ans représenteront 27 % de la population en 2050.

D'après vous, quelle part de la population française les personnes de 65 ans et plus...



## À titre individuel, les Français ressentent un âge différent de leur âge réel

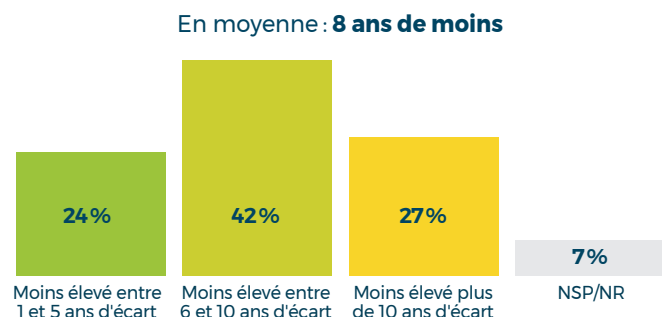
Si vous deviez estimer votre « âge réel ou ressenti » (votre forme physique, votre énergie, et votre santé, etc.), diriez-vous qu'il est... ?



À l'échelle individuelle, le ressenti est encore différent : **les Français dans leur grande majorité (65 %)** ressentent un âge différent de leur âge réel, et **se perçoivent généralement plus jeunes**. Ce décalage s'accroît avec les années ! Parmi les 65 ans et plus qui déclarent un âge ressenti différent de leur âge officiel, plus d'un sur deux (54 %) affirme se sentir plus jeune que cet âge officiel, civil.

Quel est, selon vous, votre « âge réel ou ressenti » (votre forme physique, votre énergie, et votre santé, etc.) ?

Question posée uniquement aux personnes estimant que leur âge réel est moins élevé que leur âge officiel, soit 44 % de l'échantillon.



Toutes générations confondues, ceux qui se disent « plus jeunes » **estiment cet écart d'âge à huit ans en moyenne**. L'âge joue un rôle déterminant dans cette perception : chez les 65 ans et plus, cet écart atteint onze ans.

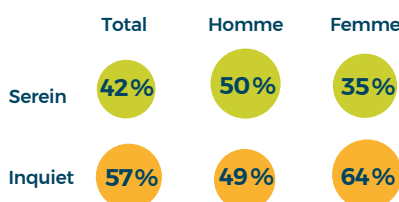
## Viellissement : des inquiétudes multiples

Malgré une perception souvent « rajeunie » d'eux-mêmes, les Français abordent leur propre vieillissement avec une certaine inquiétude.

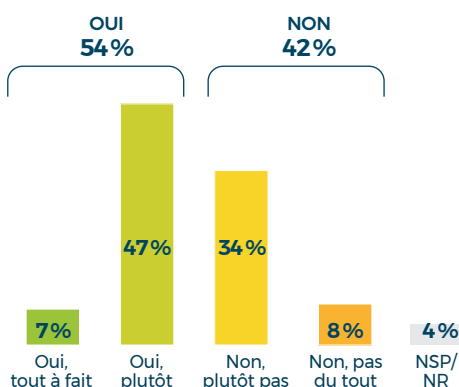
**Ils sont 57 % à se dire préoccupés** contre 42 % qui se déclarent sereins.

Les hommes se montrent davantage confiants (50 %), quand deux femmes sur trois se disent plutôt inquiètes.

Diriez-vous que vous êtes plutôt serein ou inquiet vis-à-vis de votre propre vieillissement ?



Personnellement, estimez-vous que vous allez vieillir en bonne santé ?



**Plus de quatre Français sur dix pensent vieillir en mauvaise santé.**

Une partie de la population porte un regard plutôt pessimiste sur la manière dont elle va vieillir. Seule une courte majorité estime qu'elle vieillira en bonne santé (54 %), tandis que 42 % des Français pensent le contraire. Ici encore, ce sont davantage les femmes (45 %, vs 38 % des hommes) et les 50-64 ans (47 %) qui estiment qu'ils vont vieillir en mauvaise santé.

Ceux qui se projettent positivement mettent en avant leur bonne hygiène de vie (35 %), reposant notamment sur une activité physique régulière (22 %), ou un « capital santé » jugé solide (19 %) et l'absence de maladie (17 %).

**Les Français expriment des craintes multiples, touchant à la fois la santé, le mode de vie et les relations sociales.**

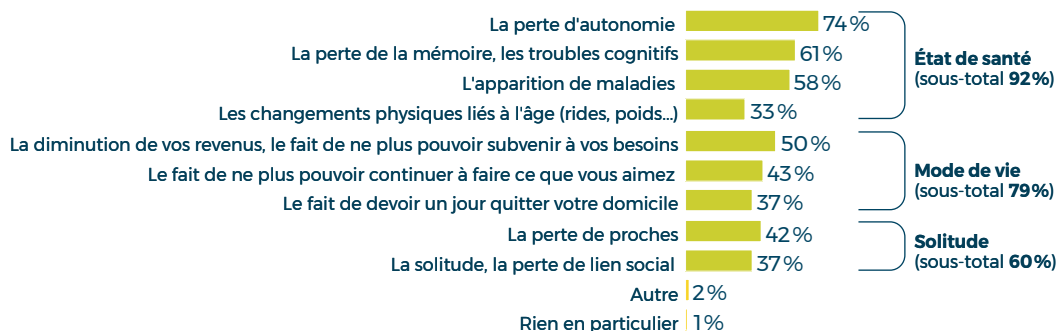
Les craintes se concentrent d'abord sur la dégradation de leur état de santé (92 %) : perte d'autonomie (74 %), perte de mémoire (61 %) ou encore l'apparition de maladies (58 %).

Mais leurs appréhensions dépassent largement le seul cadre médical : près de 8 Français sur 10 (79 %) mentionnent des inquiétudes liées à l'évolution de leur mode de vie, parmi lesquelles la diminution des revenus (50 %), l'impossibilité de continuer à faire ce qu'ils aiment (43 %) ou encore le fait de devoir quitter leur domicile (37 %).

À cela s'ajoute la solitude (60 %), avec la crainte de perdre des proches (42 %) et celle de voir se distendre le lien social (37 %).

Qu'est-ce qui vous inquiète le plus vis-à-vis du vieillissement ?

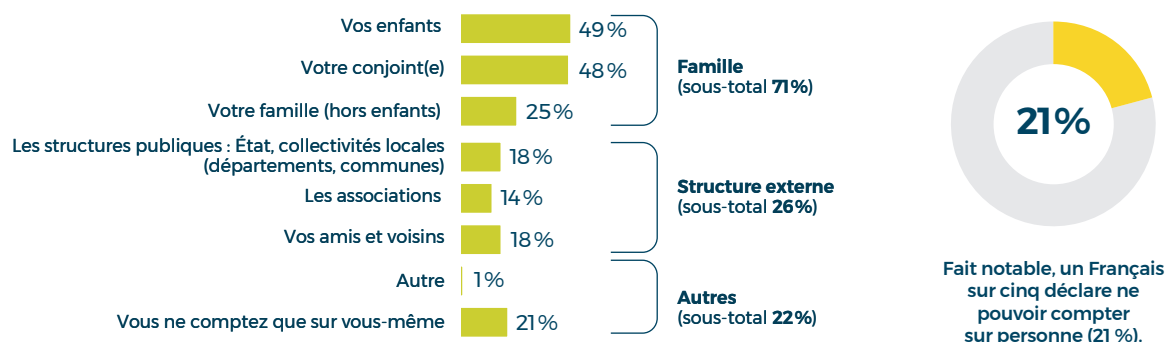
Question posée uniquement aux personnes qui se disent inquiètes vis-à-vis de leur propre vieillissement, soit 57 % de l'échantillon. Plusieurs réponses possibles. Total supérieur à 100 %.



# Pour leur vieillesse, les Français comptent d'abord sur la famille

Pour votre vieillesse, pensez-vous pouvoir compter sur chacun des acteurs suivants pour vous aider, en dehors des structures spécialisées ?

Plusieurs réponses possibles. Total supérieur à 100 %.



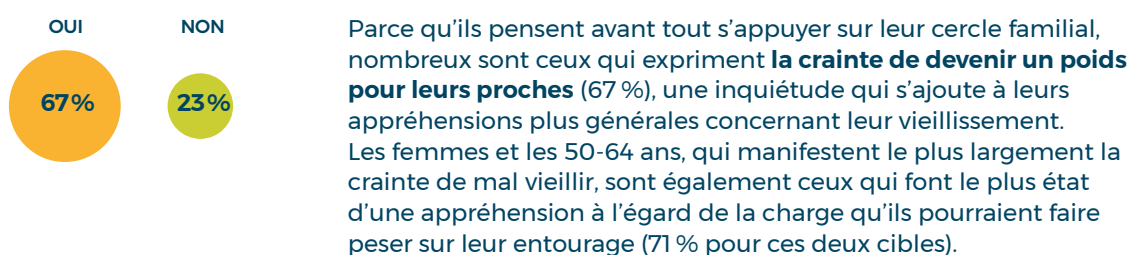
Lorsqu'ils envisagent leur propre vieillesse, les Français misent d'abord sur leurs proches.

**Sept sur dix (71 %) pensent pouvoir compter sur leur cercle familial**, 49 % sur leurs enfants, 48 % sur leur conjoint.

Mais cette dépendance familiale n'est pas sans ambivalence : 67 % redoutent, dans le même temps, de devenir une charge trop lourde pour leurs proches.

À l'inverse, seuls 26 % se projettent avec l'appui d'une structure externe, qu'il s'agisse des dispositifs publics (18 %) ou des associations (14 %). Et avec l'âge, l'attente vis-à-vis des relais extérieurs s'effrite : 32 % des 18-24 ans y comptent, contre 20 % des 50-64 ans.

Avez-vous peur de faire peser une charge trop importante sur vos proches lorsque vous serez âgé ?



## Être en bonne santé : la définition de l'OMS

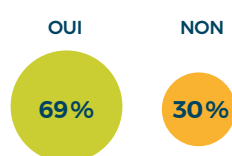
Être en bonne santé ne se limite pas à ne pas être malade. Pour cette étude, nous avons retenu la définition que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) donne de la santé dans le préambule de sa constitution : « *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.* » La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité. Elle est associée à la notion de bien-être.

# Le vieillissement n'est pas vécu comme une fatalité, mais perçu comme un sujet de prévention

La vieillesse n'apparaît pas comme une fatalité, et les Français s'inscrivent déjà dans une logique proactive. Ils estiment qu'il est possible de ralentir certains signes du vieillissement et considèrent même qu'il est acceptable de le faire.

Cette conviction se traduit par des actions concrètes : ils sont prêts à adopter des habitudes de vie plus saines, à réaliser des bilans de prévention réguliers ou à utiliser des objets connectés pour suivre leur santé. Les méthodes plus invasives suscitent davantage de réticences.

**Selon vous, est-il possible de retarder les effets du vieillissement sur la santé ?**



**Une majorité de Français est convaincue qu'il est possible de ralentir certains signes du vieillissement (69 %).**

Les plus jeunes sont davantage enclins à considérer qu'il est possible de retarder les effets du vieillissement (75 % auprès des 18-24 ans, vs 68 % des 35 ans et plus).

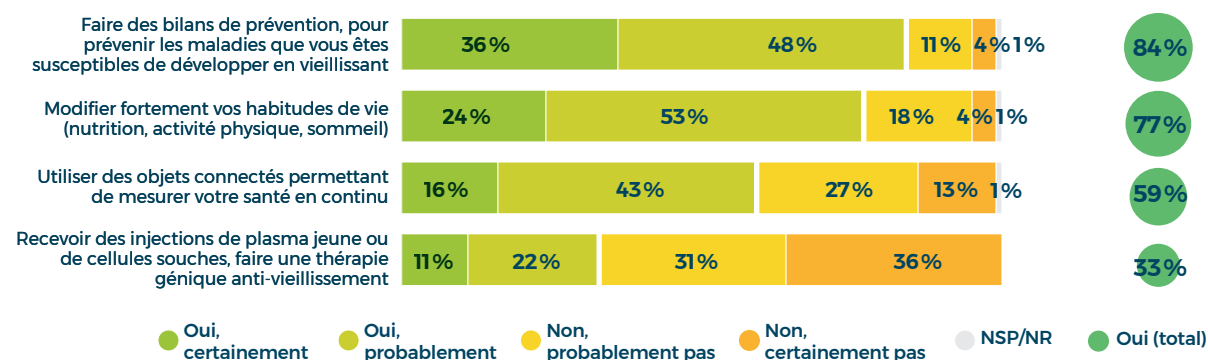
**La prévention s'impose comme un réflexe largement partagé, et les Français s'inscrivent déjà dans une préparation active de leur vieillissement.**

La grande majorité d'entre eux se déclare prête à mettre en place des bilans de prévention (84 %) ou à modifier ses habitudes de vie (77 %).

Le recours aux objets connectés est aussi envisagé par six Français sur dix (59 %).

Ils sont en revanche plus frileux à l'égard des méthodes plus invasives, telles que les injections de plasma jeune, de cellules souches ou de thérapie génique anti-vieillessement (seuls 33 % seraient prêts à le faire).

**Seriez-vous prêt à... ?**



# Les Français agissent déjà à titre individuel en faveur du bien vieillir

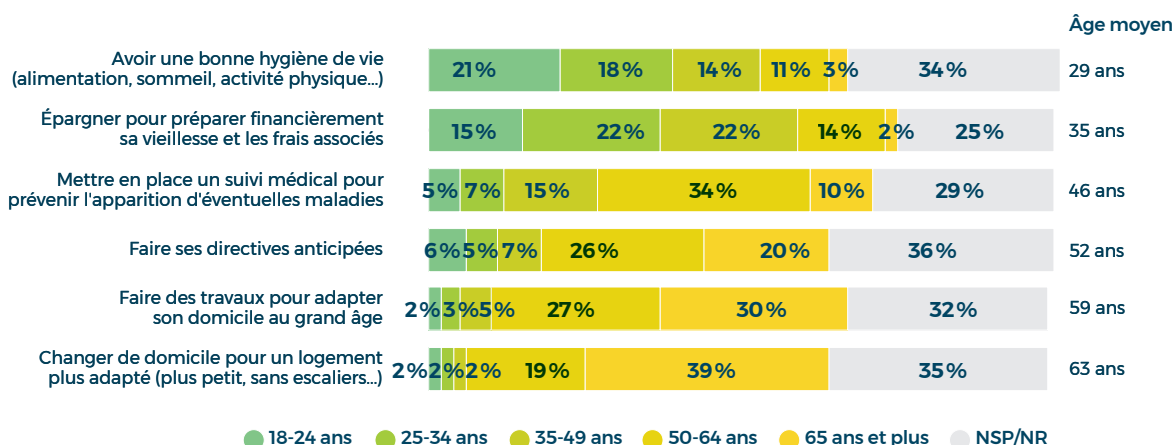
## Agir en amont : ce qu'ils en pensent...

Bien vieillir est perçu comme un processus à préparer dès la trentaine, par l'adoption d'une bonne hygiène de vie (qui devrait commencer à 29 ans) ou la constitution d'une épargne (qui devrait commencer à 35 ans).

La mise en place d'un suivi médical apparaît nécessaire autour de 46 ans.

La cinquantaine est également identifiée comme une période propice pour renforcer ces actions : rédaction de directives anticipées (à partir de 52 ans), adaptation du logement (59 ans) ou changement de domicile pour un logement plus adapté (63 ans).

Pour chacune des actions suivantes, à partir de quel âge est-il important selon vous de la démarrer ou la mettre en place ?



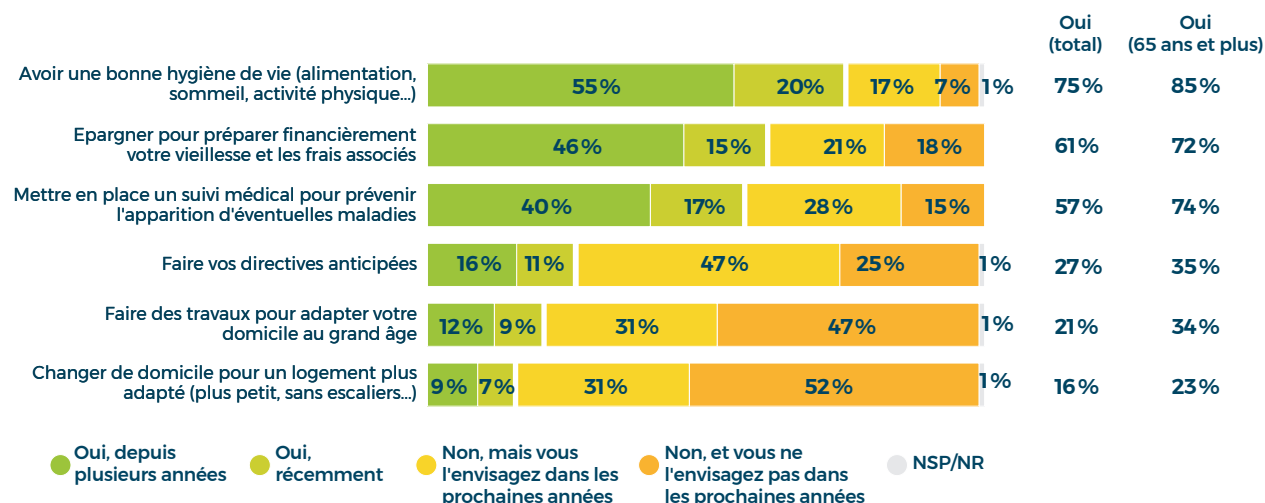
## ... et ce qu'ils ont déjà mis en place

Dans les faits, les 35 ans et plus ont déjà mis en place de bonnes habitudes d'hygiène de vie (75 %), commencé à épargner (61 %), ou mis en place un suivi médical régulier (57 %).

**Zoom sur les 65 ans et plus :** 85 % des 65 ans et plus ont déjà mis en place de bonnes habitudes d'hygiène de vie, ils sont 72 % à avoir mis en place une solution d'épargne et 74 % à avoir mis en place un suivi médical régulier. Si cela reste minoritaire, les 65 ans et plus sont plus nombreux à avoir rédigé leurs directives anticipées (35 %), fait des travaux pour aménager leur domicile (34 %) ou changé de domicile pour un logement plus adapté (23 %).

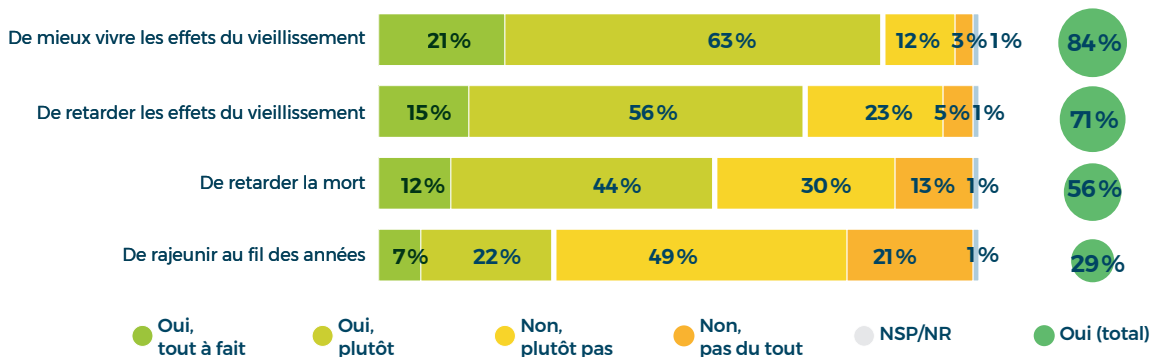
**Vous-même, avez-vous déjà démarré ou mis en place chacune des actions suivantes ?**

Question posée aux personnes âgées de 35 ans ou plus, soit 75 % de l'échantillon.



# Gérosiences et innovations

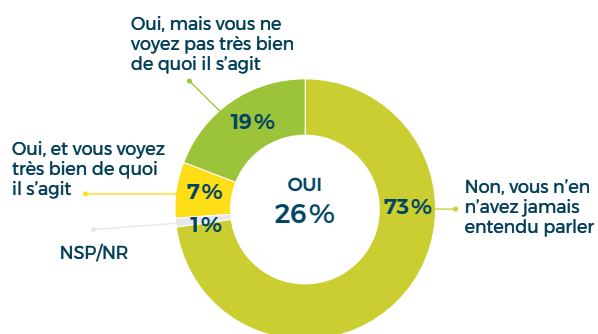
Selon vous, la science et les innovations technologiques peuvent-elles permettre... ?



**Les Français reconnaissent largement le rôle que la science et les innovations technologiques peuvent jouer pour mieux vivre (84 %) ou retarder les effets du vieillissement (71 %).**

Ils sont en revanche plus partagés quant au fait qu'elles puissent permettre de retarder la mort (56 %) ou de rajeunir au fil des années (29 %). La confiance dans les technologies varie selon le rapport personnel au vieillissement : ceux qui se sentent sereins ou pensent vieillir en bonne santé en perçoivent davantage les apports.

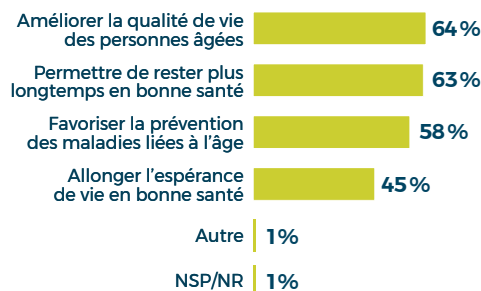
Avez-vous déjà entendu parler des gérosiences ?



Lorsqu'on interroge les Français sur les gérosiences, ces dernières demeurent très largement méconnues. Trois quarts des Français n'en ont jamais entendu parler (73 %) et 19 % en ont une vague idée, sans savoir précisément de quoi il s'agit.

Parmi les éléments suivants, quels sont selon vous les enjeux prioritaires auxquels doit répondre le développement des gérosiences ?

Plusieurs réponses possibles. Total supérieur à 100 %.



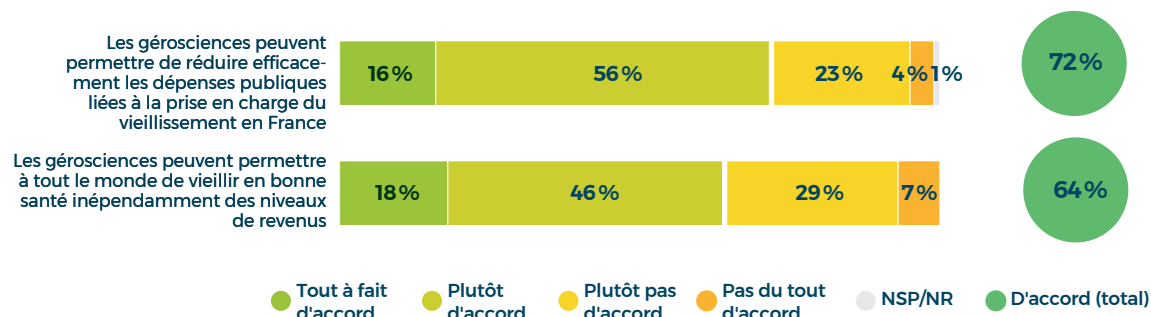
Quand on fournit la définition des gérosiences, celles-ci sont perçues comme **un levier pour contribuer au bien vieillir, en améliorant la qualité de vie des personnes âgées (64 %)**, en permettant de rester plus longtemps en bonne santé (63 %), en favorisant la prévention des maladies liées à l'âge (58 %) et en allongeant l'espérance de vie en bonne santé (45 %).

## Les gérosiences, de quoi parle-t-on ?

**Les gérosiences regroupent l'ensemble des recherches et des technologies visant à mieux comprendre le processus de vieillissement humain, à prévenir ses effets négatifs et à améliorer la qualité de vie des personnes âgées.**

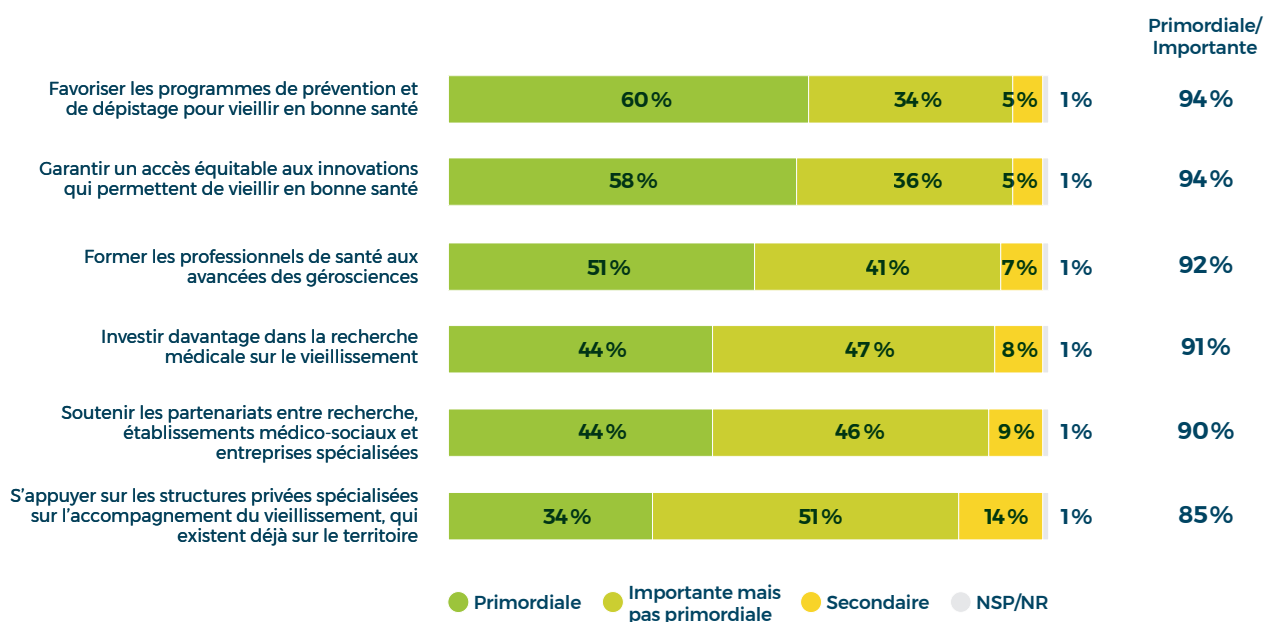
# Les gérosiences pour vieillir en bonne santé

De manière générale, êtes-vous d'accord ou pas avec chacune des propositions suivantes concernant les gérosiences ?



Les gérosiences apparaissent aussi comme un outil pour réduire les dépenses publiques (72 %) et les inégalités face au vieillissement (64 %, et 67 % auprès des foyers dont les revenus mensuels sont inférieurs à 2 000 €/mois).

Chacune des mesures suivantes concernant le vieillissement de la population vous semble-t-elle primordiale, importante mais pas primordiale ou secondaire ?



Interrogés sur les mesures qui leur apparaissent primordiales, **les Français se positionnent principalement en faveur des programmes de prévention**, de dépistage (60 % estiment que c'est primordial). Viennent ensuite des besoins en lien avec les innovations : pour en garantir un accès équitable (58 %), former les professionnels de santé aux gérosiences (51 %), investir davantage dans la recherche sur le vieillissement (44 %).

# Quatre profils identifiés



## Les optimistes

Ils envisagent le vieillissement avec confiance, ont déjà mis en place des actions et voient les innovations comme des leviers.

Ce sont les plus autonomes et les plus optimistes.

C'est une population plus masculine et un peu plus jeune (27 % de moins de 35 ans) que la moyenne du panel, au sein de foyers composés de deux personnes et plus et incluant des enfants de moins de 18 ans. Cette population est aussi davantage composée d'aidants (57 %).



## Les inquiets entourés

Très préoccupés par leur vieillissement, ils considèrent qu'ils seront entourés au moment de leur vieillesse.

Ils restent vigilants et prêts à agir pour préserver leur santé.

Ils ont un positionnement prudent face aux innovations.

Traits significatifs de cette population : elle est plus féminine que la moyenne du panel (56 %, vs 52 %).

2 530

PERSONNES  
INTERROGÉES



## Les inquiets isolés

Ils craignent fortement de vieillir mais n'ont pas engagé de démarches concrètes.

Ils perçoivent la société comme peu bienveillante envers les personnes âgées et se montrent réservés vis-à-vis des technologies liées au vieillissement.

Cette population est davantage féminine (57 %, vs 52 % au global), avec une part prépondérante des 50-64 ans (30 %).



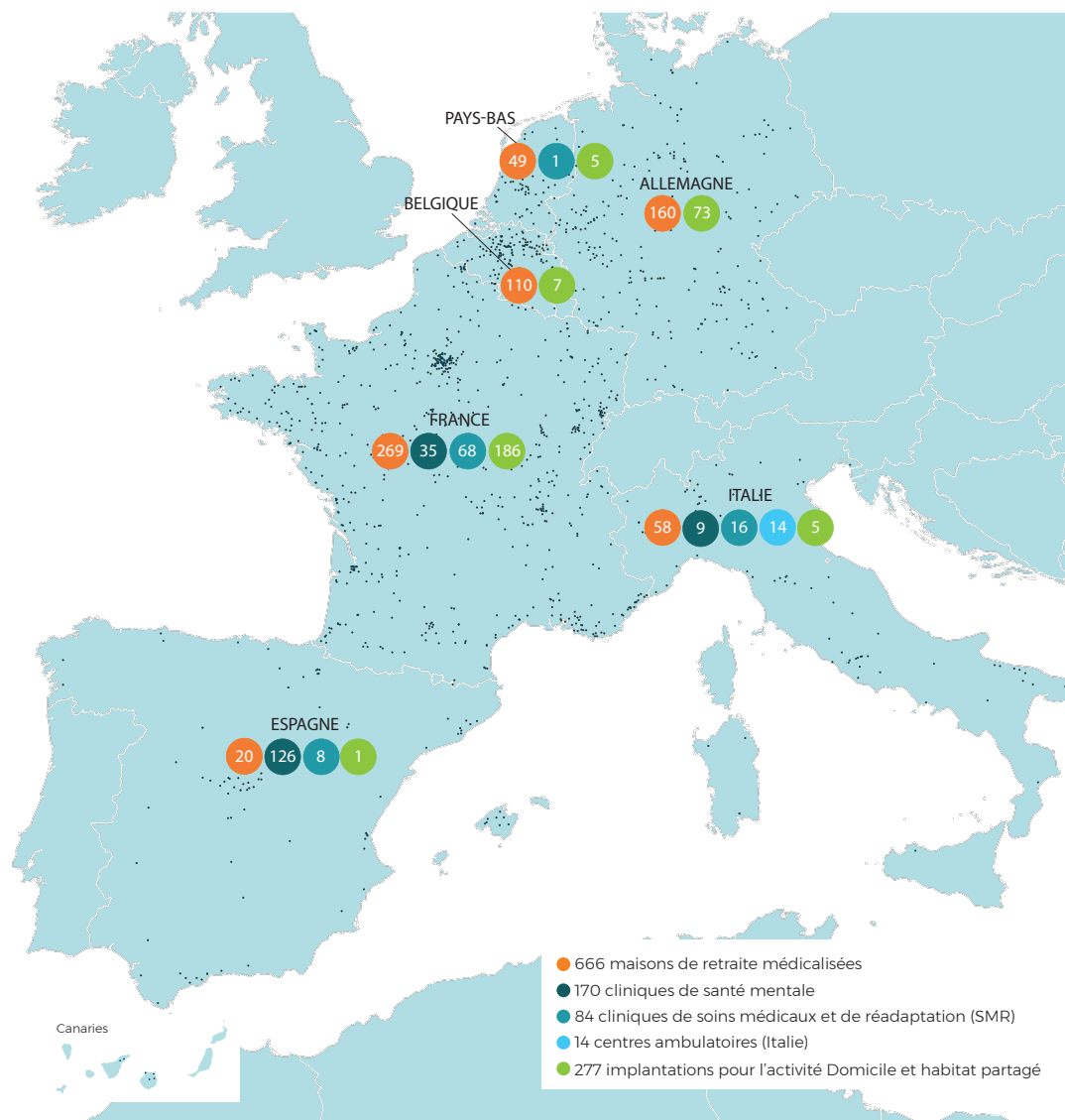
## Les fatalistes

Ils voient le vieillissement sous un angle négatif, et sont peu préparés.

Ils se montrent largement réfractaires aux innovations et adoptent une attitude de désengagement face aux démarches de prévention ou de préparation à leur vieillesse.

Cette population compte davantage d'indépendants (6 %, vs 3 % au global) et de chômeurs (10 %, vs 5 %), et qui souvent n'ont pas d'enfant de moins de 18 ans.

# Nos activités et nos établissements



**63 000**

collaborateurs

**886 000**

patients et résidents  
accompagnés et  
soignés

**700**

une présence dans  
près de 700 villes  
et bassins de vie

**666**

maisons de retraite  
médicalisées et  
62 546 lits

**277**

cliniques de santé  
mentale ou de  
soins médicaux de  
réadaptation et  
14 224 lits

**277**

établissements pour  
l'activité Domicile et  
habitat partagé

Chiffres au 31 décembre 2024

**Clariane** est la première communauté européenne de services de soins avec trois segments d'activité complémentaires (maisons de retraite médicalisées, établissements et services de santé spécialisés, domicile et habitat partagé). Forte de son réseau de plus de 1200 établissements implantés dans six pays, elle bénéficie d'une expertise reconnue dans le secteur du soin, de la santé et de l'accompagnement. La densité et la diversité de ses réseaux contribuent à l'attractivité de Clariane comme employeur de référence du secteur.

**clariane**

L'intégralité de l'étude est  
disponible sur [clariane.com](https://clariane.com).  
Vous pouvez aussi la retrouver  
en flashant ce QR code :



Nous contacter :

[presse@clariane.com](mailto:presse@clariane.com)

Société européenne au capital de 3 559 807,61 euros  
21-25, rue Balzac - 75008 Paris RCS Paris 447 800 475  
Suivez-nous sur [www.clariane.com](https://www.clariane.com)

