

# Comment les Européens se voient vieillir

Septembre 2026

---

Étude OpinionWay pour Clariane





# Comment les Européens se voient vieillir

La population européenne vieillit. En 2050, près d'un habitant de l'Union européenne (UE) sur trois aura 65 ans ou plus, contre un sur cinq aujourd'hui<sup>1</sup>. Comment les Européens perçoivent-ils le vieillissement, et comment se projettent-ils dans cette période de la vie ? Dans ce contexte, OpinionWay a interrogé pour Clariane plus de 12 000 personnes dans six pays de l'UE.<sup>2</sup>

Premier enseignement : les Européens expriment majoritairement (73 %) le souhait de **vivre le plus longtemps possible**, mais à condition pour 88 % d'entre eux de vieillir en **bonne santé**.

Seulement 32 % des Européens estiment que la société est prête à faire face au défi démographique du vieillissement de la population. Et 40 % considèrent que parler de la vieillesse est un sujet tabou. Le vieillissement apparaît ainsi comme un défi social, sanitaire et politique, et 84 % des Européens estiment que permettre à l'ensemble de la population de **bien vieillir devrait être une priorité nationale**.

Les Européens affirment à une petite majorité (56 %) aborder la vieillesse avec sérénité, les Espagnols se révélant les plus optimistes (deux sur trois) quand la France et la Belgique comptent une proportion inférieure à 50 %. **La moitié à peine (49 %) des Européens pensent qu'ils vont vieillir en bonne santé**. L'état de santé physique ou cognitif constitue dans chacun des six pays la première source d'inquiétude (88 %), suivi par l'incidence de la vieillesse sur le mode de vie (66 %) et la perspective de la solitude (57 %).

Quand ils envisagent leur vieillesse, **70 % des Européens disent pouvoir s'appuyer sur leur famille**, de 65 % en Allemagne à 79 % en Espagne. Le rôle attendu de la famille devance très largement celui des amis ou voisins (20 %), des structures publiques (20 %) et des associations (8 %). 18 % des sondés jugent qu'ils ne pourront compter que sur eux-mêmes.

Pour autant, comme le révèle cette étude, les Européens ont déjà, dans leur **grande majorité, mis en place des actions en prévision de leur vieillesse** : avoir une bonne hygiène de vie pour trois quarts des sondés, épargner pour 61 % et, pour 54 %, mettre en place un suivi médical pour prévenir l'apparition d'éventuelles maladies.

L'étude se compose de deux parties : les résultats européens (pages 3 à 11), et les données spécifiques à la France (pages 12 à 15).

1- *Demographic transformation in the EU: understanding change and adapting to its consequences*. Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2026, <https://data.europa.eu/doi/10.2760/9943353>

2- Étude menée auprès de 12 078 personnes dans six pays de l'UE : Allemagne, Belgique, Espagne, France, Italie, Pays-Bas.



## Vivre le plus longtemps possible...



**73%**  
des Européens ont  
le souhait de vivre  
le plus longtemps  
possible

### ...à une condition : rester en bonne santé



Pour **88%**  
des Européens, vivre longtemps  
n'a de sens qu'à condition de  
**rester en bonne santé**

## Un moment de la vie à anticiper



Pour **87%** des Européens,  
le vieillissement est une étape qu'il  
faut **anticiper** pour rester en bonne  
santé



**61%**  
Six Européens sur dix de plus de  
35 ans épargnent pour financer  
leur vieillesse et les frais associés

## Un sentiment de dévalorisation

**69%**  
des Européens considèrent  
que les personnes âgées  
sont dévalorisées

## Des Européens inquiets

Seulement **56%**  
des Européens abordent  
leur propre vieillissement  
avec sérénité

## Une priorité nationale



Pour **84%**  
des Européens,  
permettre à l'ensemble  
de la population de  
« **bien vieillir** » devrait  
être une **priorité  
nationale**

## Une étape gratifiante



**78%**  
une période  
propice  
au temps  
pour soi

**69%**  
à la découverte  
de nouvelles  
choses et aux  
voyages

**68%**  
une étape  
enrichissante  
de la vie

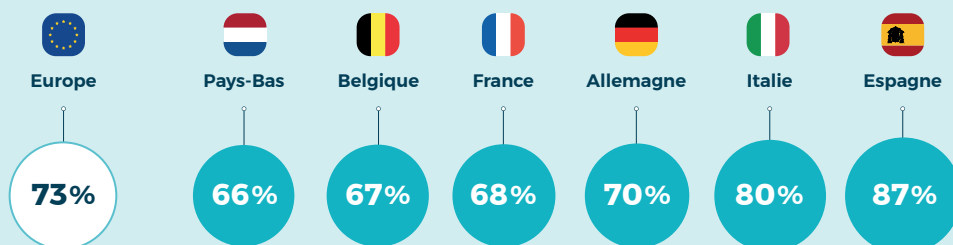


## Trois quarts des Européens souhaitent vivre le plus longtemps possible

Mais ce souhait est étroitement lié à une condition : être en bonne santé.

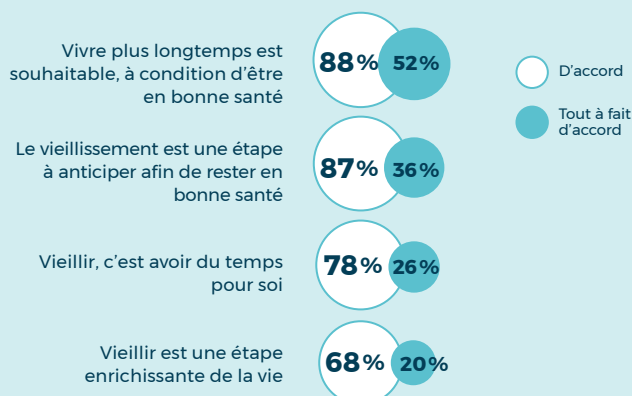
Le souhait de vivre le plus longtemps possible apparaît plus marqué au sud de l'Europe, avec 87 % de réponses positives en Espagne et 80 % en Italie, contre 68 % en France, 67 % en Belgique et 66 % aux Pays-Bas.

Avez-vous envie de vivre le plus vieux possible ? (pourcentage de oui)



Êtes-vous d'accord ou pas avec chacune des propositions suivantes concernant le vieillissement ?

Europe

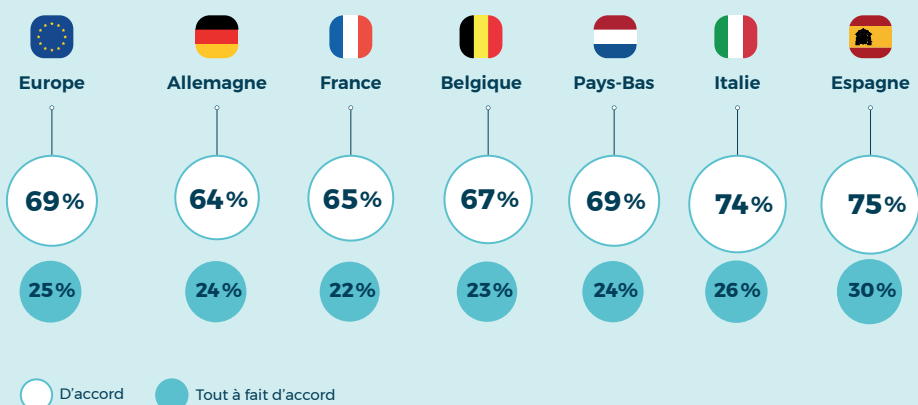


**73 % des Européens** veulent vivre le plus longtemps possible

Ce désir de longévité s'inscrit dans une représentation plutôt positive du vieillissement : pour une majorité d'Européens, vieillir peut ouvrir une période de temps retrouvé, de découvertes et d'enrichissement personnel. 78 % y voient une période propice au temps pour soi et 68 % une étape enrichissante de la vie.

Près de sept Européens sur dix estiment que les personnes âgées sont dévalorisées dans la société. Ce sentiment est particulièrement marqué en Espagne et en Italie, deux pays où l'aspiration à vivre longtemps est pourtant parmi les plus fortes.

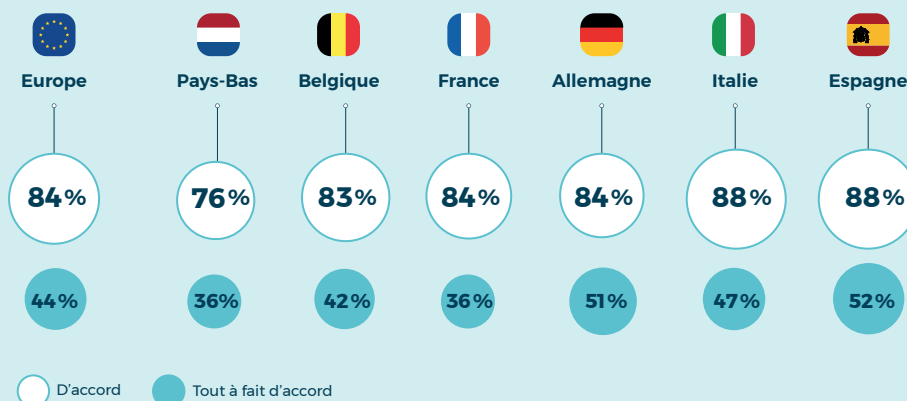
Selon vous, les personnes âgées sont-elles dévalorisées au sein de la société ?





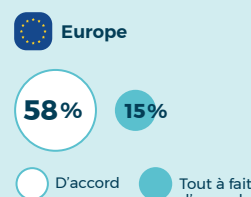
## Bien vieillir, un sujet prioritaire pour l'opinion

Êtes-vous d'accord ou pas avec la proposition « Permettre à l'ensemble de la population de bien vieillir devrait être une priorité nationale » ?



**Pour 84 % des Européens, permettre de bien vieillir devrait être une priorité nationale**

Le vieillissement est aujourd'hui mieux accompagné qu'il y a 20 ans



## L'Europe peu préparée



Europe

Pensez-vous que la société est prête à faire face au vieillissement de sa population ?



## La vieillesse, un tabou ?



Europe

Les discussions autour de la vieillesse sont un sujet tabou



## Faire évoluer les systèmes de santé

Dans quelle mesure faites-vous confiance au système de santé pour répondre à chacun des enjeux suivants, relatifs au vieillissement ?



Europe

Prévenir efficacement les maladies liées à l'âge



Assurer des soins de qualité aux personnes âgées



Garantir un accès équitable aux soins pour les personnes âgées



● Oui    ● Non    ● Vous ne savez pas

Les Européens reconnaissent en majorité (58 %) que le vieillissement est aujourd'hui mieux accompagné qu'il y a vingt ans. Néanmoins, seul un Européen sur trois (32 %) estime que la société est prête à faire face au vieillissement de sa population.

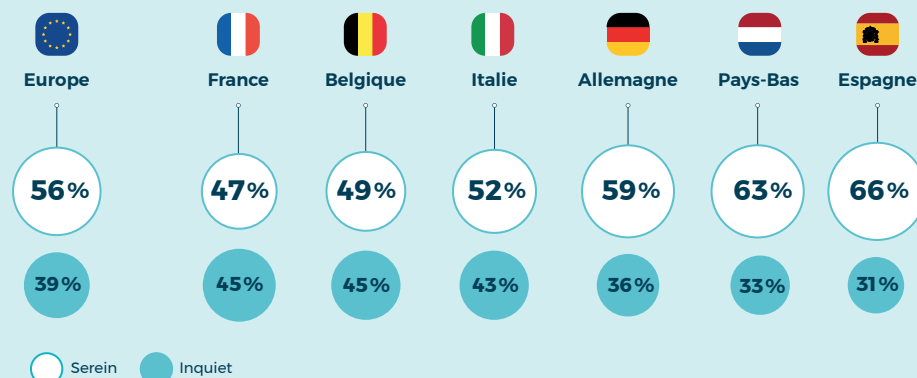
La confiance accordée aux systèmes de santé pour répondre aux différents enjeux du vieillissement est majoritaire, mais fragile. 55 % des Européens font confiance à leur système de santé pour prévenir efficacement les maladies liées à l'âge, 52 % pour assurer des soins de qualité aux personnes âgées et 52 % pour garantir un accès équitable aux soins.



## Santé, mode de vie... comment les Européens se projettent dans le grand âge

Les Européens affirment à une petite majorité aborder la vieillesse avec sérénité. Mais ils sont à peine la moitié (49 %) à penser qu'ils vont vieillir en bonne santé.

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

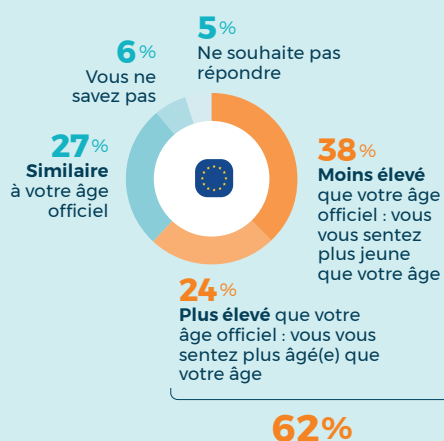


**56 % des Européens** abordent leur propre vieillissement avec sérénité

Là encore, les écarts nationaux sont marqués : 66 % des Espagnols se déclarent sereins, contre 47 % de Français et 49 % de Belges. Cette projection contrastée ouvre sur une question centrale : ce qui

inquiète les Européens n'est pas seulement l'avancée en âge, mais ses conséquences possibles sur la santé, l'autonomie, le mode de vie et les liens avec les proches (voir page suivante).

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



### Âge civil et âge ressenti

L'âge civil ne correspond pas toujours à l'âge ressenti. 62 % déclarent se sentir d'un âge différent de leur âge officiel. Parmi eux, 38 % se perçoivent plus jeunes, 24 % plus âgés, tandis que 27 % disent se sentir d'un âge similaire à celui de leur état civil. Le sentiment de jeunesse est particulièrement marqué en Espagne, où 46 % des répondants se sentent plus jeunes que leur âge.

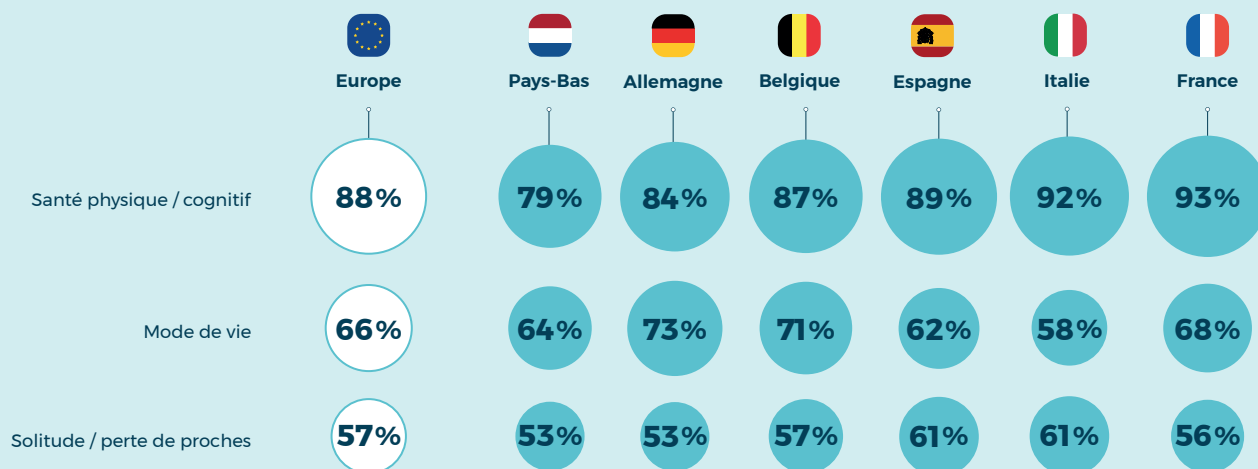
À l'inverse, les Pays-Bas comptent la proportion la plus élevée de personnes se sentant plus âgées, à 28 %.

**62 % des Européens** se donnent un âge différent



## 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.  
Plusieurs réponses possibles. Total supérieur à 100 %



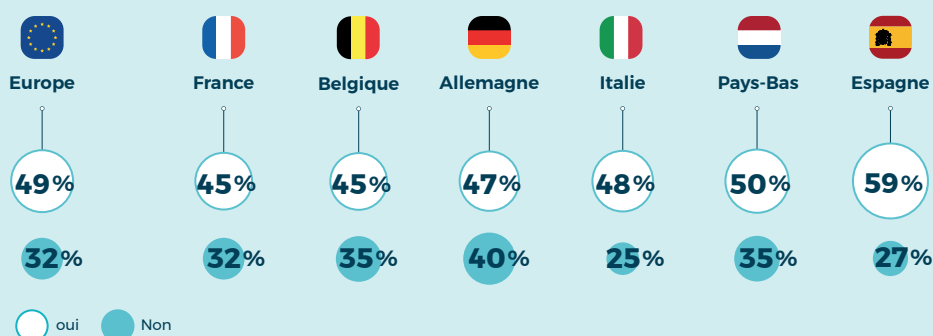
Lorsque les Européens se disent inquiets face à leur propre vieillissement, leurs craintes portent d'abord sur la **santé physique ou cognitive**. **88 %** citent au moins une inquiétude de cet ordre, qu'il s'agisse de l'apparition de maladies (61 %), de la perte d'autonomie (60 %) ou de la perte de mémoire et des troubles cognitifs (54 %).

Ces inquiétudes touchent aussi **la continuité du mode de vie**. Parmi les personnes inquiètes, **66 % redoutent au moins une conséquence sur leur quotidien<sup>1</sup>** : ne plus pouvoir continuer à faire ce qu'elles aiment (40 %), voir leurs revenus diminuer

ou ne plus pouvoir subvenir à leurs besoins (35 %), ou devoir quitter leur domicile (26 %). Vieillir peut inquiéter lorsqu'il menace la liberté de vivre selon ses habitudes, ses choix et son cadre familial.

La troisième famille d'inquiétudes relève du **lien social**. **57 %** des Européens évoquent la solitude, la perte ou l'affaiblissement des relations avec les autres. La perte de proches est citée par 42 % d'entre eux, tandis que 34 % redoutent la solitude ou la perte de lien social. Se projeter dans la vieillesse c'est donc aussi envisager avec inquiétude la fin d'une certaine vie sociale et de subir la solitude.

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



**49 % des Européens** estiment qu'ils vont vieillir en bonne santé

Cette projection reste d'autant plus sensible que seule une courte moitié des Européens estime qu'elle vieillira en bonne santé : 49 % au niveau européen, avec des écarts marqués entre l'Espagne (59 %) et la France ou la Belgique (45 %). Ce décalage résume l'une des tensions fortes de l'étude : les Européens aspirent à vivre longtemps, mais doutent encore de pouvoir vieillir dans les conditions qu'ils jugent essentielles.

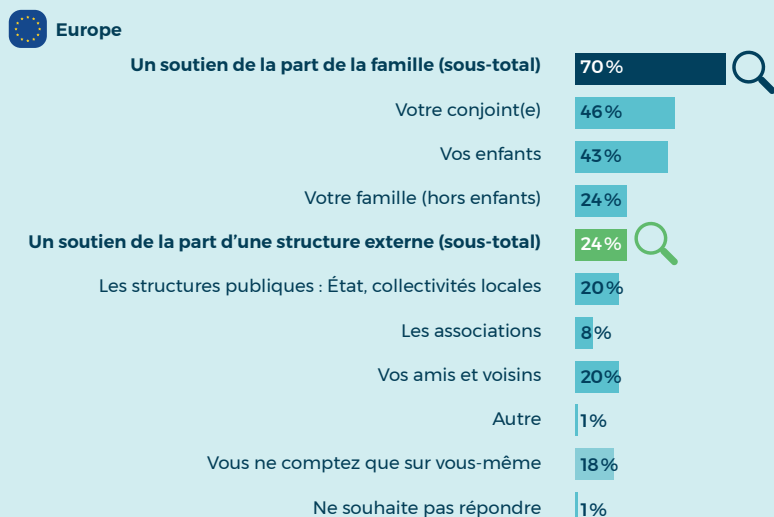
1- Voir les résultats détaillés pages 128 à 141 de l'étude, disponible dans son intégralité sur le site [clariane.com](http://clariane.com), rubrique Santé et longévité.



## La situation ambivalente des proches : on compte sur eux, tout en s'inquiétant pour eux

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

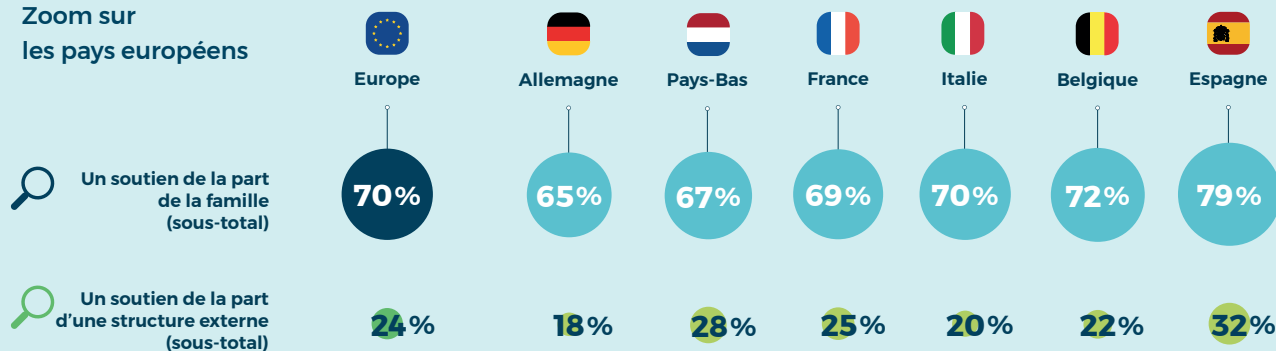
Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100 %



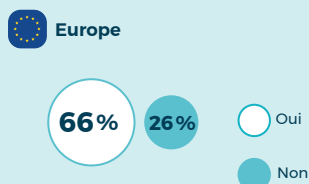
Interrogés sur le grand âge, 70 % des Européens sondés disent pouvoir s'appuyer sur leur famille – le conjoint pour 46 % d'entre eux, les enfants pour 43 %, la famille élargie pour 24 %. Ce soutien devance très largement les amis ou voisins (20 %), les structures publiques (20 %) et les associations (8 %). À l'inverse, 18 % ne voient personne vers qui se tourner ou estiment ne pouvoir compter que sur eux-mêmes.

L'importance et la place accordées à la famille varient selon les pays : elle est particulièrement forte en Espagne (79 %), modérée en Allemagne (65 %).

### Zoom sur les pays européens



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



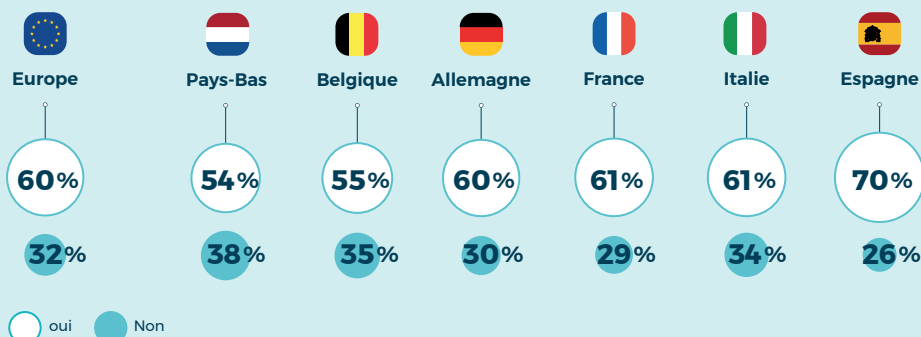
Mais cette solidarité anticipée de ses proches comporte son revers. 66 % des Européens redoutent de leur faire peser une charge trop importante lorsqu'ils seront âgés.

La famille apparaît ainsi comme le premier appui envisagé face au vieillissement, mais aussi comme le lieu d'une inquiétude morale et affective : celle de devoir dépendre de ceux que l'on souhaite préserver. Cette ambivalence éclaire l'importance accordée à l'anticipation : préparer son vieillissement, c'est aussi chercher à maintenir son autonomie et à limiter le poids potentiel porté par les proches.



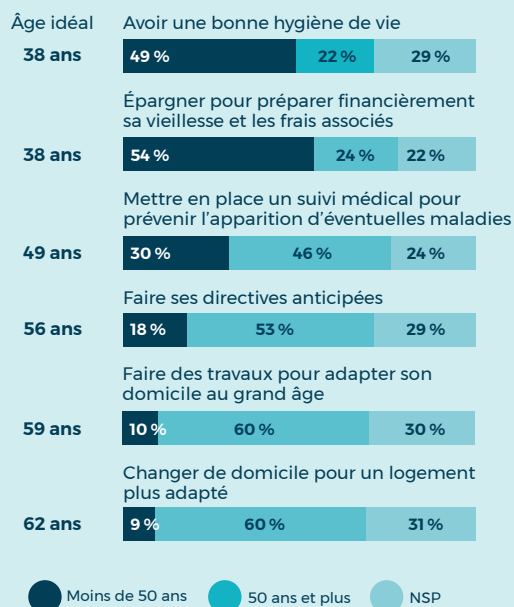
## Retarder, corriger, anticiper : une approche préventive du grand âge

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



**Pour 60 % des Européens, il est possible de retarder les effets du vieillissement**

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



Pour six Européens sur dix, il est possible de retarder les effets du vieillissement sur la santé, les Pays-Bas et la Belgique se montrant les plus modérés (respectivement 54 % et 55 %), quand l'Espagne s'affirme plus convaincue (70 %). Mettre en place un certain nombre d'actions bien avant l'âge de la vieillesse constitue aux yeux des Européens un moyen de prévenir les effets du vieillissement et de retarder leur apparition.

**Cette anticipation démarre tôt.** Selon les Européens, il faudrait commencer dès 38 ans en moyenne à adopter une bonne hygiène de vie et à épargner pour préparer financièrement sa vieillesse. Autour de 49 ans, vient la mise en place d'un suivi médical pour prévenir l'apparition d'éventuelles maladies. Plus tard, entre 56 et 62 ans, s'imposent les démarches liées aux directives anticipées, à l'adaptation du domicile ou au choix d'un logement plus adapté.

Le vieillissement apparaît ainsi comme un sujet de prévention progressive : il ne commence pas au grand âge, mais bien avant, dans la manière dont chacun prépare sa santé, son autonomie, son cadre de vie et les conditions concrètes du bien vieillir.

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

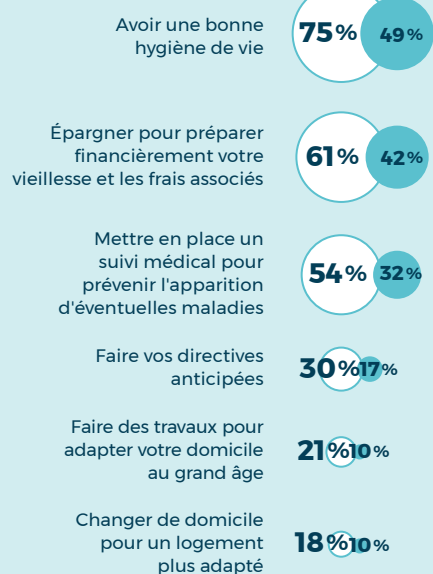
Être en bonne santé ne se réduit pas à ne pas être malade. Pour cette étude, nous avons retenu la définition que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) donne de la santé dans le préambule de sa constitution : « *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas 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.



## Préparer sa vieillesse : de nombreux Européens ont déjà anticipé

### Vous-même, avez-vous déjà mis en place chacune des actions suivantes ?

Question posée aux personnes âgées de 35 ans ou plus.

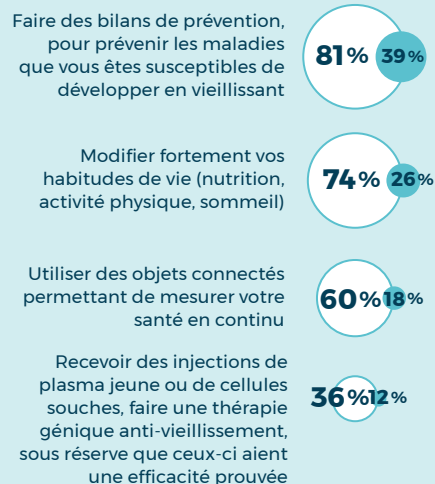


Oui Oui, depuis plusieurs années

### Seriez-vous prêt à ... ?



Europe



Oui Oui, certainement

**Trois quarts des personnes âgées de 35 ans ou plus ont déjà adopté une bonne hygiène de vie dans la perspective de leur vieillesse**

Dans les faits, les Européens âgés de 35 ans et plus apparaissent déjà engagés dans la préparation de leur vieillissement. 75 % déclarent avoir adopté une bonne hygiène de vie, 61 % épargnent en prévision de leur vieillesse et 54 % ont mis en place un suivi médical. Ce dernier indicateur varie fortement selon les pays : il atteint 65 % en Belgique et 64 % en Espagne, mais seulement 50 % en France.

Les Européens se déclarent également prêts à aller plus loin lorsque les solutions proposées relèvent d'une prévention concrète et maîtrisable. 81 % accepteraient de réaliser des bilans de prévention, 74 % de modifier profondément leur mode de vie

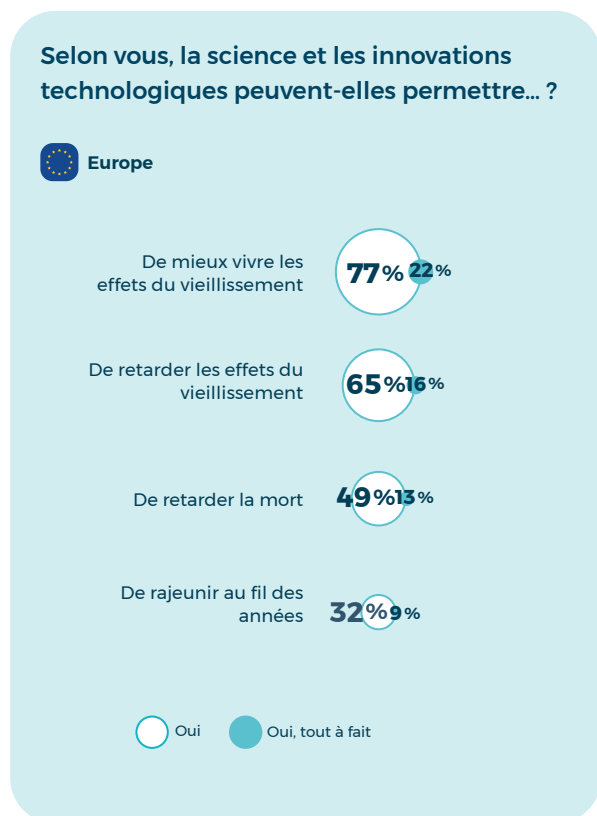
— nutrition, activité physique, sommeil — et 60 % d'utiliser des objets connectés permettant de mesurer leur santé en continu.

En revanche, l'adhésion recule nettement dès que les solutions apparaissent plus invasives. Seuls 36 % des Européens se disent prêts à recourir à des thérapies comme les injections de plasma jeune, de cellules souches ou la thérapie génique antiviellissement. La frontière d'acceptabilité est donc claire : les Européens adhèrent largement à la prévention lorsqu'elle aide à préserver ou améliorer la santé, mais restent beaucoup plus prudents face aux interventions perçues comme plus radicales.



## Des attentes fortes, mais orientées vers la qualité de vie et la santé

### Les enjeux prioritaires de la science et des innovations



Les Européens attendent de la science et des innovations technologiques qu'elles les aident d'abord à mieux vivre le vieillissement. 77 % estiment qu'elles peuvent permettre de mieux vivre les effets de l'âge, et 65 % qu'elles peuvent contribuer à en retarder certains effets. Cette attente s'inscrit dans le prolongement de leur rapport à la prévention : il ne s'agit pas tant de nier le vieillissement que de préserver plus longtemps la santé, l'autonomie et la qualité de vie.

Les promesses plus radicales suscitent une adhésion moins nette. 49 % des Européens pensent que la science et les innovations pourraient permettre de retarder la mort, et 32 % seulement qu'elles pourraient permettre de rajeunir au fil des années.

### Les géros sciences pour vieillir en bonne santé

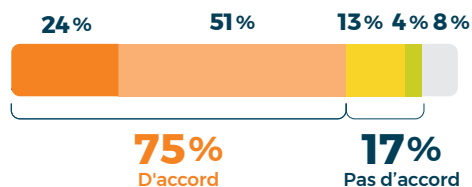


Dans ce paysage, les géros sciences restent encore peu connues : 35 % des Européens en ont entendu parler, avec une notoriété plus faible en France (28 %) et plus élevée en Espagne (45 %). Mais une fois leur principe présenté, elles suscitent des attentes concrètes : améliorer la qualité de vie des personnes âgées (54 %), permettre de rester plus longtemps en bonne santé (52 %), prévenir les maladies liées à l'âge (46 %) ou encore allonger l'espérance de vie en bonne santé (42 %).

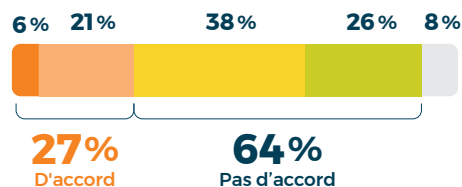
Leur intérêt est aussi perçu à l'échelle collective. 63 % des Européens estiment que les géros sciences pourraient contribuer à réduire les dépenses publiques liées au vieillissement, et 60 % qu'elles pourraient réduire les inégalités face à l'âge en permettant à chacun de bien vieillir indépendamment de ses revenus.



Pensez-vous que la question du grand âge et du vieillissement de la population doit être un thème majeur de la prochaine campagne présidentielle, en 2027 ?



Selon vous, les responsables politiques en France agissent-ils véritablement en faveur du grand âge ?



● Tout à fait d'accord ● Plutôt d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas du tout d'accord ● Ne souhaite pas répondre

## Vivre le plus longtemps possible...

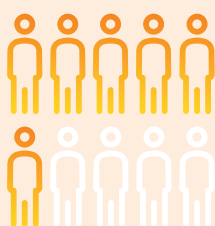


... à une condition : rester en bonne santé



Pour **90%** des Français, vivre longtemps n'a de sens qu'à condition de **rester en bonne santé**

## Un moment de la vie à anticiper



Pour **62%** des Français de plus de 35 ans épargnent pour financer leur vieillesse et les frais associés



Pour **89%** des Français, le vieillissement est une étape qu'il faut **anticiper** pour rester en bonne santé

## Un sentiment de dévalorisation

**65%** des Français considèrent que les personnes âgées sont dévalorisées

## Des Français inquiets

**47%** des Français seulement abordent leur propre vieillissement avec sérénité

## Une priorité nationale



Pour **84%** des Français, permettre à l'ensemble de la population de « **bien vieillir** » devrait être une **priorité nationale**

## Une étape gratifiante



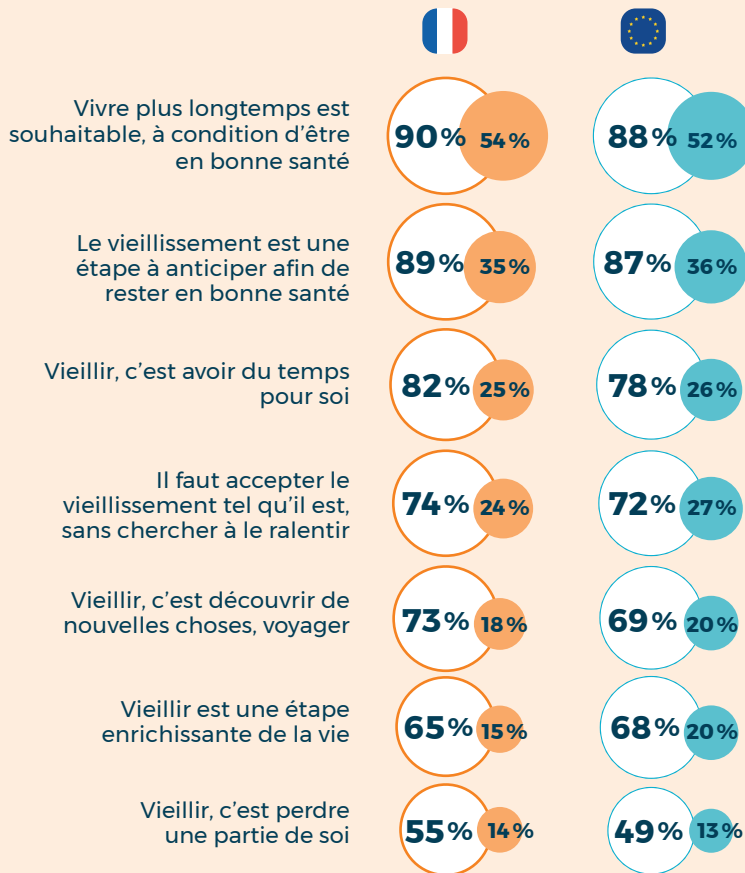
**82%** une période propice au temps pour soi

**73%** à la découverte de nouvelles choses et aux voyages

**65%** une étape enrichissante de la vie



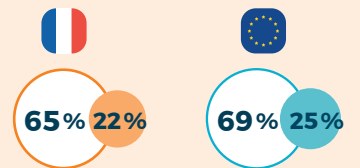
Êtes-vous d'accord avec chacune des propositions suivantes concernant le vieillissement ?



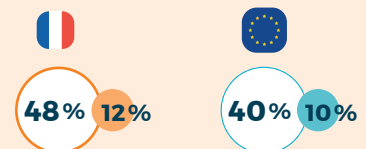
○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

Êtes-vous d'accord avec les propositions suivantes ?

Les personnes âgées sont-elles dévalorisées au sein de la société ?



Les discussions autour de la vieillesse sont-elles un sujet tabou ?

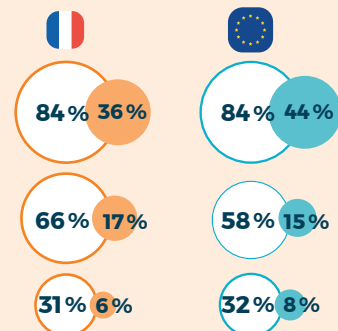


La société est-elle prête à faire face au vieillissement de sa population ? Êtes-vous d'accord ou pas avec chacune des propositions suivantes ?

Permettre à l'ensemble de la population de « bien vieillir » devrait être une priorité nationale

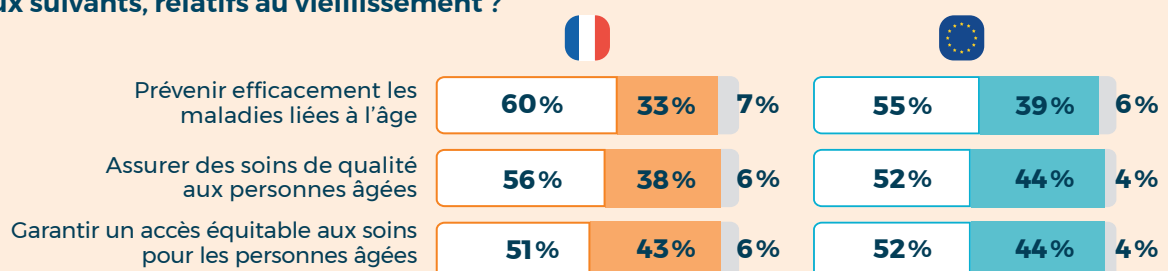
Le vieillissement est aujourd'hui mieux accompagné qu'il y a 20 ans

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



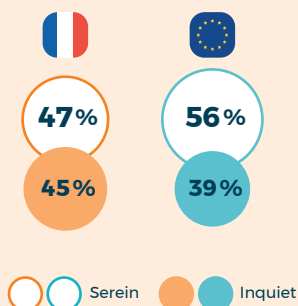
Dans quelle mesure faites-vous confiance au système de santé pour répondre à chacun des enjeux suivants, relatifs au vieillissement ?

○ Oui ○ Non ○ Vous ne savez pas / NSP

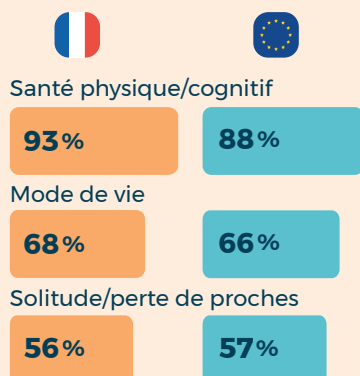




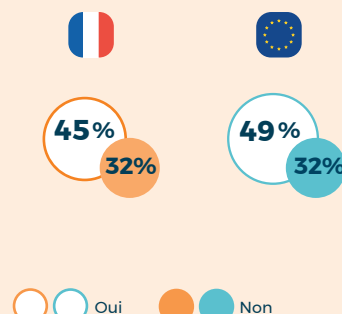
Diriez-vous que vous êtes plutôt serein ou inquiet vis-à-vis de votre propre vieillissement ?



Qu'est-ce qui vous inquiète le plus vis-à-vis du vieillissement ?<sup>1</sup>

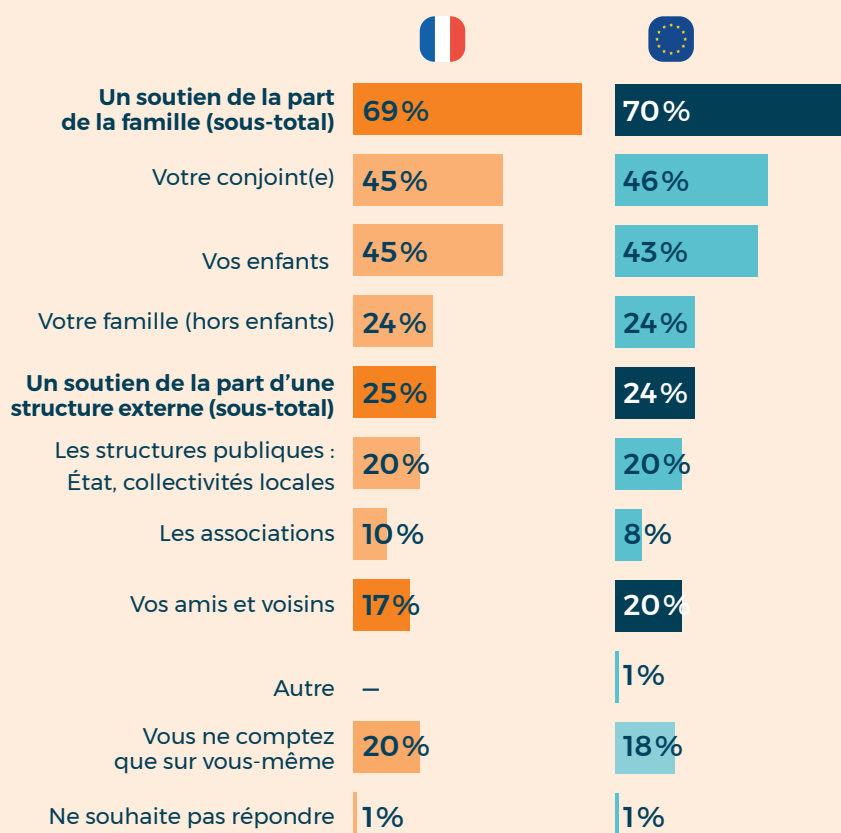


Personnellement, estimez-vous que vous allez vieillir en bonne santé ?

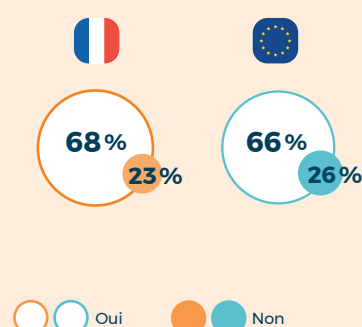


Pour votre vieillesse, pensez-vous pouvoir compter sur chacun des acteurs suivants pour vous aider, en dehors des structures spécialisées ?

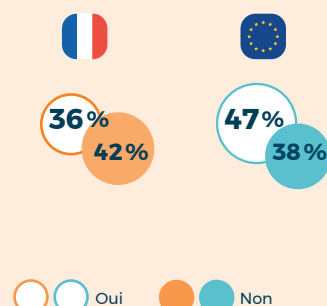
Plusieurs réponses possibles - Total supérieur à 100 %



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



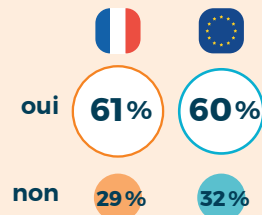
Pensez-vous que vos enfants ou vos proches devront prendre en charge une partie de vos soins lorsque vous serez âgé ?



<sup>1</sup>- Question posée uniquement aux personnes qui se disent inquiètes vis-à-vis de leur propre vieillissement. Plusieurs réponses possibles - Total supérieur à 100 %

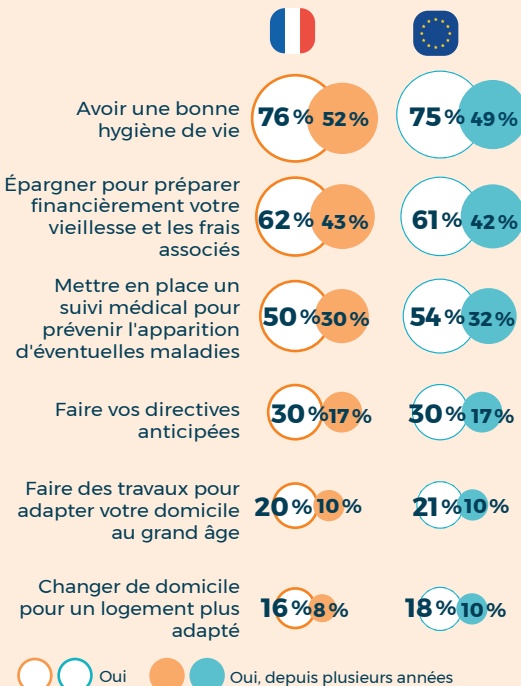


Selon vous, est-il possible de retarder les effets du vieillissement sur la santé ?

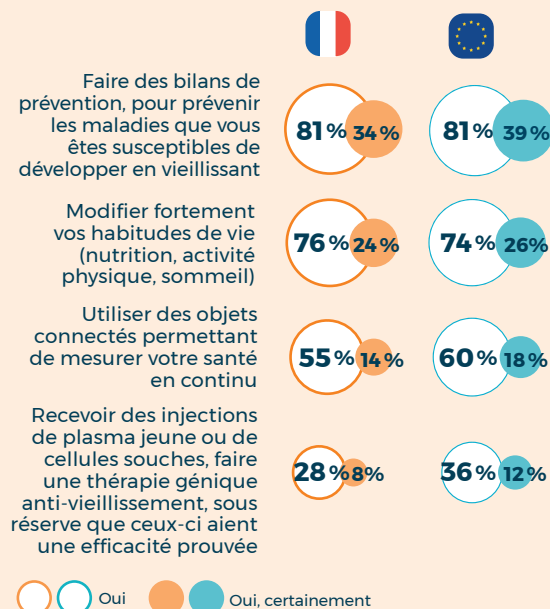


**Vous-même, avez-vous déjà démarré ou mis en place chacune des actions suivantes ?**

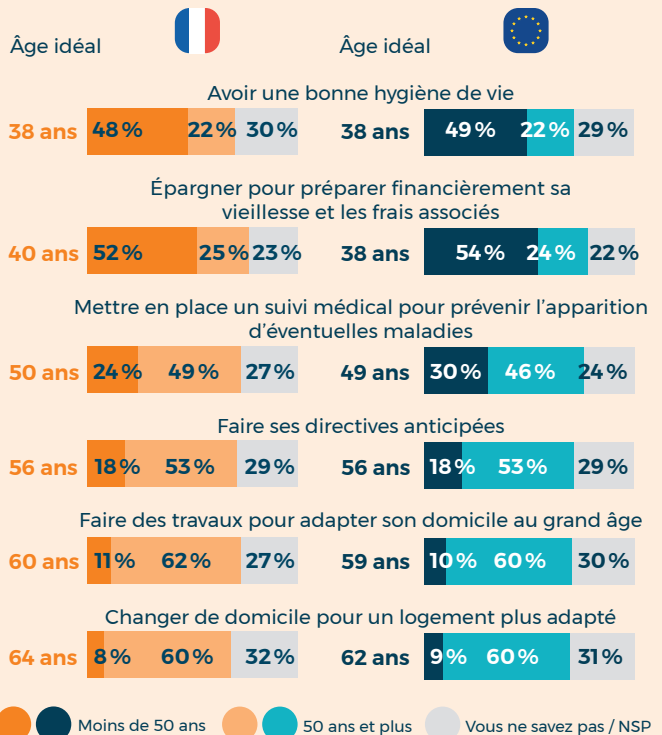
Question posée aux personnes âgées de 35 ans ou plus.



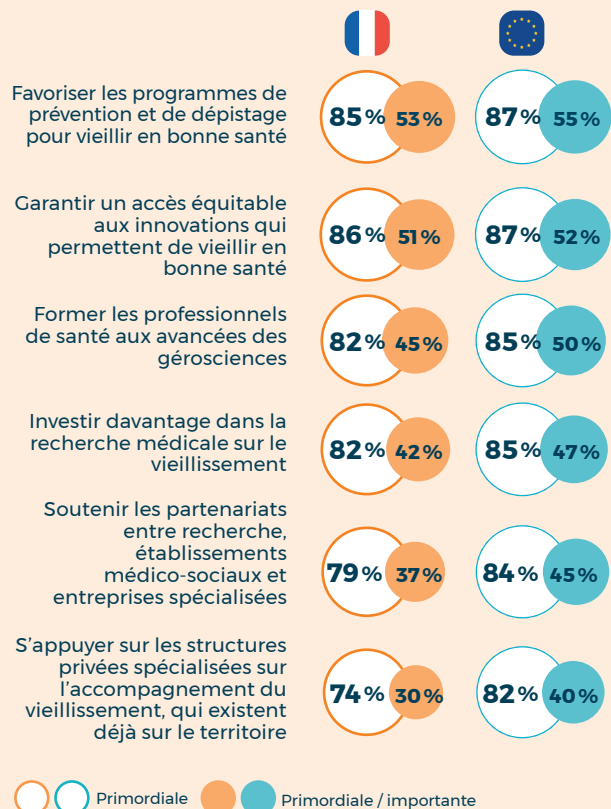
**Seriez-vous prêt à ... ?**



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



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





L'étude a été réalisée auprès d'un échantillon de 12 078 personnes, représentatif de la population âgée de 18 ans et plus :

 **France : 2 021 personnes**

 **Italie : 2 000 personnes**

 **Belgique : 2 023 personnes**

 **Allemagne : 2 015 personnes**

 **Espagne : 2 014 personnes**

 **Pays-Bas : 2 005 personnes**

Cet échantillon est constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de région, de résidence et de revenus.

Les interviews ont été réalisées par questionnaire autoadministré en ligne sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview).

Les interviews ont été réalisées du 21 avril au 7 mai 2026.

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante : « Étude 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.

## Retrouvez toutes les études sur le site [clariane.com](https://www.clariane.com)

### Déjà parues



L'impact du vieillissement  
sur les dépenses de santé  
juin 2025



Panorama des aidants  
en Europe  
octobre 2026



Le rapport des Français  
au vieillissement  
janvier 2026



Les centenaires  
en Europe  
juin 2026

# clariane

Accédez à l'espace  
Santé et longévité en  
scannant le QR code



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

Société européenne au capital de 3 567 544,59 euros  
21-25, rue Balzac - 75008 Paris - RCS Paris 447 800 475  
Suivez-nous sur [www.clariane.com](https://www.clariane.com)

