

Photo de Getty Images



Le rapport des Français au vieillessement

Note de synthèse | Décembre 2025

Vos contacts :

Frédéric MICHEAU

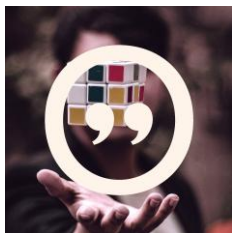
Directeur général adjoint – Directeur du Pôle opinion
fmicheau@opinion-way.com

Anne-Laure MARCHAL

Directrice du département Corporate et enjeux d'opinion
almarchal@opinion-way.com

15, place de la République
75003 PARIS





Note méthodologique

L'étude « Le rapport des Français au vieillissement » réalisé pour Clariane, est destinée à mieux comprendre et à analyser la manière dont les Français perçoivent le vieillissement. Elle cherche non seulement à éclairer leur état d'esprit face à leur propre avancée en âge, mais aussi à déterminer s'ils estiment possible d'en ralentir les effets. Enfin, elle explore la place que prennent la science, les innovations technologiques et les gérosiences dans cette perspective.

Cette étude a été réalisée auprès **d'un échantillon de 2530 personnes**, représentatif de la **population française âgée de 18 ans et plus**, 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 par **questionnaire autoadministré en ligne** sur système CAWI (*Computer Assisted Web Interview*).

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 rappelle par ailleurs que les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : **0,8 à 1,9 points** au plus pour un échantillon de 2500 répondants.

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

A. Le vieillissement : une réalité peu connue mais qui inquiète

- ▶ **Le vieillissement de la population est au cœur des préoccupations des Français.** Si une majorité d'entre eux estime que le vieillissement est mieux accompagné qu'il y a vingt ans (69%), seuls 3 sur 10 considèrent que la société est véritablement prête à relever ce défi (30%).
 - ▶ Les moins de 35 ans semblent plus optimistes : ils sont plus enclins à considérer que le vieillissement est mieux accompagné (72%, vs 67% des 50 ans et plus) et que la société est prête à faire face à cet enjeu (47%, vs 19% des 50 ans et plus). Constats qui sont aussi davantage partagés par les personnes issues des catégories favorisées (respectivement 73% et 35%).
 - ▶ De même, les Français sereins à l'égard de leur propre vieillissement tendent à adopter une lecture plus positive de ces enjeux.
- ▶ **Cette tension entre progrès perçu et préparation réelle souligne un besoin urgent d'attention collective.** Dans ce contexte, il apparaît clairement que le *bien vieillir* devrait devenir une grande cause nationale aux yeux de la population (90%).
 - ▶ Si cette aspiration traverse l'ensemble de la société, elle est particulièrement marquée auprès des Français âgés de 50 ans et plus (93%, vs 87% des moins de 50 ans), des habitants des communes rurales – davantage confrontés à la désertification médicale (93%, vs 87% dans les agglomérations de 100 000 habitants ou plus) et des personnes inquiètes à l'égard de leur propre vieillissement (92%, vs 88% chez ceux qui sont sereins).
- ▶ **Les Français ont une perception déformée de la réalité démographique de la vieillesse en France. Notre société semble plus âgée à leurs yeux qu'elle ne l'est réellement.** En effet, seule une minorité des Français savent que les personnes de 65 ans et plus représentent actuellement 22% de la population française (17%), et qu'elles représenteront 27% de la population en 2050 (12%).

- ▶ **Les Français ont tendance à surestimer la part occupée par les personnes âgées en France.** Deux tiers considèrent qu'elles constituent déjà plus de 22% (65%) et une proportion équivalente anticipe qu'elles représenteront plus de 27% en 2050 (60%). Cette surestimation révèle non seulement un décalage entre perception et réalité, mais aussi **l'influence des représentations sociales et médiatiques sur notre vision de l'âge.**
- ▶ **Le vieillissement reste un sujet délicat à aborder, parfois éludé, et encore trop peu valorisé.** Trois quarts des Français considèrent que les personnes âgées sont dévalorisées dans la société française (74%) et ce sont même 6 français sur 10 qui considèrent que les discussions au sujet de la vieillesse sont taboues en France (59%). Ces chiffres montrent que **le regard collectif sur l'âge tarde à évoluer.**
- ▶ **Ces perceptions sont d'autant plus marquées chez les personnes inquiètes à l'égard de leur propre vieillissement :** 79% estiment que les personnes âgées sont dévalorisées (contre 68% chez celles qui se disent sereines) et 64% à considérer le sujet comme tabou (contre 53%). Cette corrélation indique que le regard de la société sur le vieillissement participe à ces inquiétudes.
- ▶ **Le même phénomène se retrouve chez les aidants réguliers :** 78% perçoivent une dévalorisation des aînés et 65% considèrent que parler de vieillesse reste tabou.

B. Des Français relativement inquiets à l'égard de leur propre vieillissement

- ▶ **De manière générale, les Français tendent à se sentir plus jeunes que leur âge.** Interrogés sur leur âge ressenti, 6 Français sur 10 donnent un âge différent du leur (65%). Parmi eux, 44% déclarent que leur âge ressenti est moins élevé (de 8 ans en moyenne) que leur âge officiel et 21% déclarent se sentir plus âgés (de 9 ans en moyenne).

- ▶ **L'âge joue un rôle déterminant dans cette perception** : les 65 ans et plus sont davantage susceptibles de se sentir plus jeunes (54%), tandis que les moins de 35 ans sont plus nombreux à se percevoir comme plus âgés (33%).
- ▶ **Une nouvelle fois, les personnes sereines à l'égard de leur vieillissement se distinguent nettement** : 52% d'entre elles déclarent se sentir plus jeunes (contre 37% parmi les personnes inquiètes). Une différence similaire apparaît entre ceux qui estiment qu'ils vieilliront en bonne santé et ceux qui pensent vieillir en mauvaise santé (56% se sentent moins âgés, vs 27%), soulignant le lien entre ces différentes dimensions.
- ▶ **Pour autant, cette jeunesse subjective ne suffit pas à dissiper les craintes. En effet,** près de 6 Français sur 10 se déclarent inquiets à l'égard de son propre vieillissement (57%).
 - ▶ **Ces inquiétudes varient principalement selon le genre et l'âge.** Les femmes se montrent plus inquiètes que les hommes (64% vs 49%), tout comme les personnes âgées de 50 à 64 ans (67%), nettement plus préoccupées que les moins de 35 ans (49%).
 - ▶ **À l'inverse, les 65 ans et plus abordent cette étape avec davantage de sérénité** — un sentiment qui s'explique en partie par le fait qu'ils sont aussi plus nombreux à se sentir plus jeunes que leur âge réel (48% se disent sereins, vs 51%).
- ▶ **Interrogés sur les sources de leurs préoccupations, les Français expriment des craintes multiples, touchant à la fois la santé, le mode de vie et les relations sociales.**

Les personnes inquiètes évoquent en premier lieu les risques associés à 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 mentionnent des inquiétudes liées à l'évolution de leur mode de vie (79%), parmi lesquelles la diminution des revenus (50%), l'impossibilité de continuer de faire ce qu'ils aiment (43%) ou encore le fait de devoir quitter leur domicile (37%).

S'ajoutent enfin des préoccupations d'ordre social : 6 Français sur 10 redoutent la solitude (60%), qu'il s'agisse de perdre un proche (42 %) ou de voir leurs liens sociaux se réduire (37 %).

- ▶ Les femmes se montrent particulièrement inquiètes concernant la diminution de leurs revenus (54% vs 43% des hommes).
- ▶ De leur côté, les 50-64 ans expriment davantage de craintes liées à leur état de santé (95%) et à une possible dégradation de leur mode de vie (83%).
- ▶ **Si ces inquiétudes sont si présentes, c'est aussi parce qu'une partie des Français porte un regard plutôt pessimiste sur la manière dont ils vont vieillir.** Seule une courte majorité estime qu'elle vieillira en bonne santé (54%), tandis que 42% pensent le contraire.
Ceux qui se projettent positivement mettent en avant leur bonne hygiène de vie (35%) ou un capital santé jugé solide (19%). À l'inverse, les plus pessimistes expliquent leur inquiétude par l'existence de problèmes de santé (47%).
 - ▶ Ici encore, ce sont les femmes (45%, vs 38% des hommes) et les 50-64 ans (47%) qui estiment davantage qu'ils vont vieillir en mauvaise santé.
- ▶ **Au-delà de leurs craintes personnelles, les Français appréhendent également la charge qu'ils pourraient représenter pour leurs proches.**
Lorsqu'ils envisagent leur propre vieillesse, ils estiment pouvoir compter sur leur famille (71%) : leurs enfants (49%) ou leur conjoint(e) (48%). Les structures externes (26%) – notamment les structures publiques (18%) ou les associations (14%) – sont citées en second lieu, au même niveau que les amis ou voisins (18%). **Fait notable, un Français sur cinq déclare ne pouvoir compter sur personne (21%).**
 - ▶ Les personnes qui estiment ne pouvoir compter que sur elles-mêmes sont plus fréquemment issues de foyers aux revenus modestes (26%) ou sont des personnes sans enfant (25%).
- ▶ **Parce qu'ils pensent avant tout s'appuyer sur leur cercle familial, nombreux sont ceux qui expriment la crainte de devenir un poids** pour leurs proches (67%), une inquiétude qui s'ajoute à leurs appréhensions plus générales concernant leur vieillissement.
 - ▶ Les femmes et les 50-64 ans, qui manifestent le plus largement la crainte de *mal vieillir*, sont également ceux qui font le plus état d'une peur à

l'égard de la charge qu'ils pourraient faire peser sur leur entourage (71% pour ces deux cibles).

C. Les Français agissent déjà en faveur de leur *bien vieillir*

- ▶ **Une majorité de Français est convaincue qu'il est possible de ralentir certains signes du vieillissement (69%).** Pour 8 Français sur 10, le fait de vouloir corriger certains effets du vieillissement apparaît même acceptable (82%).
 - ▶ 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). Ils sont en revanche plus partagés quant au fait qu'il soit acceptable de le faire (74%, vs 87% des 65 ans et plus).
 - ▶ Les 50-64 ans, plus inquiets, sont plus pessimistes et considèrent davantage que ce n'est pas possible (34%).
 - ▶ Les foyers modestes semblent aussi moins optimistes quant à la possibilité de retarder les effets du vieillissement (62% auprès des catégories populaires, vs 74% des catégories supérieures).
 - ▶ Les personnes sereines à l'égard de leur vieillissement adoptent un positionnement plus positif à l'égard de ces indicateurs, tout comme les personnes qui connaissent les gérosiences.
- ▶ **Puisque la vieillesse n'apparaît pas comme une fatalité, les Français s'inscrivent déjà dans une préparation active de leur vieillissement.** La grande majorité des Français se déclarent prêts à mettre en place des bilans de prévention (84%) ou à modifier leurs habitudes de vie (77%). Le recours aux objets connectés est aussi envisagé par une majorité (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 antiviellissement (seuls 33% seraient prêts à le faire).

 - ▶ Les femmes seraient plus enclines à modifier leurs habitudes de vie que les hommes (80%, vs 75%).

- ▶ Les moins de 35 ans sont plus favorables à l'utilisation des objets connectés pour mesurer leur état de santé (70%, vs 56% des 35 ans et plus) et sont également plus nombreux à porter de l'intérêt aux techniques innovantes (56%, vs 26%).
- ▶ Les foyers plus aisés sont également plus susceptibles de mettre en place chacune de ces mesures.
- ▶ **Bien vieillir est perçu comme un processus à préparer dès la trentaine**, par l'adoption d'une bonne hygiène de vie (29 ans) ou la constitution d'une épargne (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 (52 ans), adaptation du logement (59 ans) ou changement de domicile pour un logement plus adapté (63 ans).
- ▶ Dans les faits, les 35 ans et plus ont déjà mis en place de bonnes habitudes d'hygiène de vie (75% - 85% auprès des 65 ans et plus), démarré à épargner (61% - 72% auprès des 65 ans et plus), ou mis en place un suivi médical régulier (57% - 74% auprès des 65 ans et plus).
- ▶ 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%).

D. Le rôle des innovations et des gérosiences est largement reconnu

- ▶ **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.
- ▶ Plus inquiets à l'égard de leur vieillissement, les 50-64 ans sont moins convaincus que les innovations technologiques peuvent permettre de mieux vivre les effets du vieillissement (80%, vs 83% des moins de 35 ans), d'en retarder les effets (65%, vs 76%), de retarder la mort (51%, vs 57%) ou de rajeunir (19%, vs 50%).
- ▶ **Lorsqu'on les interroge sur les gérosiences, ces dernières demeurent très largement méconnues.** Trois quarts des Français n'en ont jamais entendu parler (73%) et 19% ne voient pas très bien de quoi il s'agit.
- ▶ **Une fois expliquées, elles 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 espoirs à l'égard des gérosiences semblent particulièrement ancrés auprès de ceux qui sont inquiets à l'égard de leur propre vieillissement.
- ▶ Les gérosiences apparaissent aussi comme un outil pour **réduire les dépenses publiques (72%)** et **les inégalités face au vieillissement** (64%, 67% auprès des foyers dont les revenus mensuels sont <2000€/mois).
- ▶ **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%).

Sans être rejetées, les mesures en lien avec les structures privées spécialisées apparaissent plus secondaires. Une minorité estime qu'il est primordial de soutenir les partenariats entre recherche, établissement médico-sociaux et entreprises

spécialisées (44%) ou de s'appuyer sur les structures privées spécialisées sur le territoire (34%).

En conclusion, cette étude révèle plusieurs grands enseignements :

- ▶ **Les Français considèrent le vieillissement comme un défi important, mais ils estiment que la société n'est pas totalement préparée pour y répondre.** Ils surestiment la part que les personnes âgées représentent au sein de la société, signe que le sujet reste peu connu et que les représentations sociales influencent fortement la compréhension du sujet.
- ▶ **La majorité des Français ressentent un âge différent de leur âge réel**, souvent plus jeune. Malgré cela, les inquiétudes sont présentes concernant la santé, l'autonomie, les conditions de vie et les relations sociales, traduisant une anticipation prudente des effets du vieillissement.
- ▶ Dans le cadre de leur vieillesse, **les Français comptent surtout sur leur famille** pour les accompagner. Aussi, ils redoutent de devenir une charge pour leurs proches.
- ▶ **Les Français s'inscrivent dans une logique proactive plutôt que fataliste** : ils estiment qu'il est possible de ralentir certains signes du vieillissement et considère 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.
- ▶ **Bien vieillir est perçu comme un processus à anticiper dès la trentaine**, par l'adoption d'habitudes de vie et la préparation financière. La cinquantaine apparaît comme un moment clé pour renforcer la prévention, à travers le suivi médical, la rédaction de directives anticipées ou l'adaptation du logement.
- ▶ **Les Français reconnaissent largement que la science et les innovations technologiques peuvent améliorer la qualité de vie et retarder les effets du vieillissement**, même si leur capacité à retarder la mort ou à rajeunir suscite davantage de scepticisme.
- ▶ Les gérosiences, encore peu connues, **sont perçues après explication comme un levier pour améliorer la santé et la qualité de vie des personnes âgées.**

- **Les Français jugent prioritaires les mesures de prévention et de dépistage**, ainsi que celles visant à **garantir un accès équitable aux innovations, à former les professionnels de santé et à soutenir la recherche sur le vieillissement**. Les actions relevant des structures privées spécialisées sont perçues comme secondaires.