

VIVRE SEUL(E) AUJOURD'HUI : DES INÉGALITÉS DE GENRE ?

365

JUILLET 2026



MODE DE VIE



Le nombre de personnes vivant seules n'a cessé de progresser ces dernières décennies. En France, leur part dans l'ensemble de la population est passée de 6 à 21,7 % entre 1962 et 2022.

Que ce soit un choix assumé ou une situation subie, par exemple à la suite d'une séparation ou d'un veuvage, la vie seule est un phénomène sociétal majeur qui marque de plus en plus nos territoires. Ainsi 38 % des ménages en moyenne vivent seuls à l'échelle Alsace/

Saint-Dié-des-Vosges et cette part peut atteindre 47 % dans les grandes villes.

Mais la vie solo recouvre des réalités très diversifiées. L'enquête modes de vie (Adeus EMV25) montre tout d'abord que cette situation touche toute la trajectoire de vie et pas seulement les premières décohabitations ou le veuvage.

Les analyses plus approfondies révèlent surtout des différences très marquées

concernant les modes de vie entre les hommes et les femmes vivant seuls.

Il en découle une grande question pour les politiques d'aménagement et d'urbanisme, à savoir comment intégrer la question du genre de manière à construire des territoires plus inclusifs.

Hommes et femmes seuls : ni aux mêmes moments...

Trois cycles de vie solo

Il existe tout d'abord deux moments clés dans une trajectoire de vie lors desquels les ménages sont souvent amenés à vivre seuls.

D'abord le départ du foyer parental conduit souvent les jeunes à entamer une tranche de vie, seul, avant la mise en couple.

Ensuite, aux grands âges, la solitude suit plus ou moins longuement la perte du conjoint.

Cependant, il existe aussi une voire des phases de solitude à des moments où la grande majorité des individus vivent en famille. Cette phase qui suit les séparations de couples, concerne un nombre croissant de ménages.

Dans l'EMV25, 37 % des hommes seuls et 33 % des femmes seules ont entre 45 et 64 ans. Une proportion élevée qui peut être reliée aux âges des séparations (l'âge moyen des divorces étant de 46,6 ans en 2021¹).

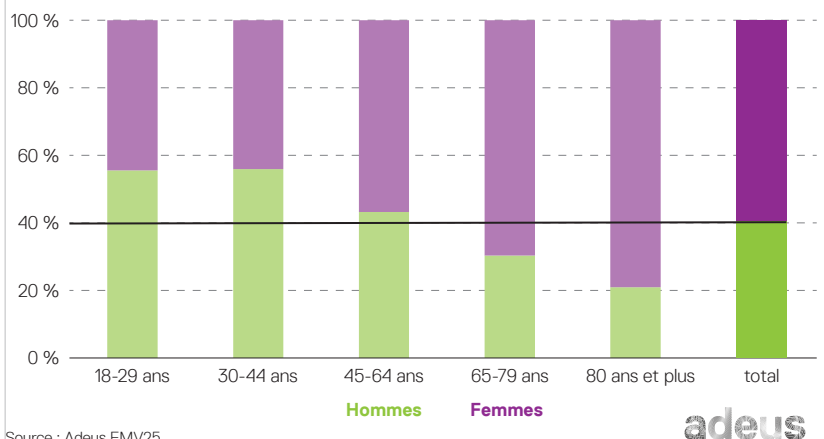
Hommes-femmes seuls : des parcours différents

En début de parcours de vie indépendante, les hommes ont plus tendance à vivre seuls du fait d'une mise en couple plus tardive que chez les femmes.

A contrario, les femmes vivent plus seules après 65 ans du fait du veuvage et d'une espérance de vie plus longue.

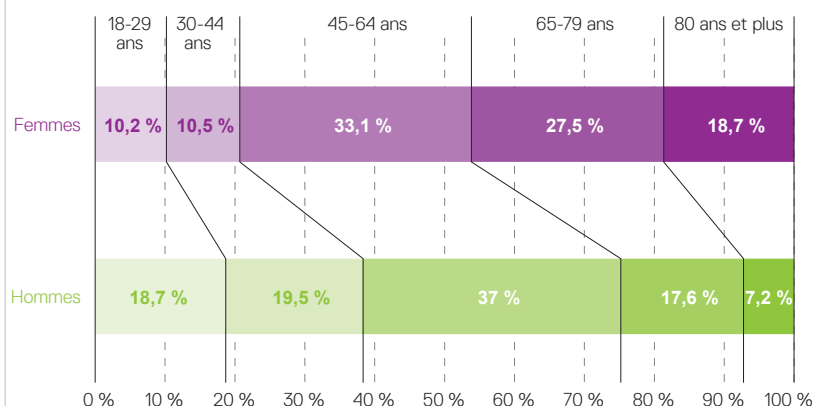
Aux âges intermédiaires (45-64 ans), la différence est beaucoup moindre avec légèrement plus d'hommes que de femmes qui vivent seuls durant ce cycle de vie. Un constat lié en partie au fait que les femmes gardent plus souvent les enfants en cas de séparation.

RÉPARTITION DES MÉNAGES VIVANT SEULS
SELON LE GENRE ET LA TRANCHE D'ÂGE



Source : Adeus EMV25

RÉPARTITION DES HOMMES ET DES FEMMES VIVANT SEULS
SELON LA TRANCHE D'ÂGE



Source : Adeus EMV25

NOTE MÉTHODOLOGIQUE :

L'EMV25 recouvre un échantillon représentatif de l'ensemble des ménages. Mais afin de mettre en regard des situations comparables entre les hommes et les femmes, les analyses et chiffres figurant dans la présente note concernent uniquement les ménages qui vivent seuls.

1. Source ministère de la justice

... ni dans les mêmes conditions

Des conditions de vie inégales

Les résultats de l'EMV25 sont concordants avec les statistiques nationales qui montrent régulièrement les fortes inégalités entre les femmes et les hommes en matière d'emploi et de revenus. Il convient de préciser d'emblée que ces inégalités sont très peu liées à des différences de diplômes, qui restent très contenues, surtout chez les jeunes générations.

Plus de précarité de l'emploi chez les femmes...

Par rapport aux autres types de ménages, la situation de l'emploi des personnes vivant seules présente quelques spécificités.

La part élevée des personnes âgées parmi eux explique une forte présence de retraités (42 % contre 27 %) et une moindre proportion de travailleurs à temps plein (37 % contre 51 %). De même, la part élevée des ménages seuls parmi les jeunes, explique les situations plus fréquentes de formations ou d'études.

Au sein même des ménages seuls, la comparaison des situations selon le genre montre que les hommes travaillent beaucoup plus souvent à temps plein que les femmes, et celles-ci déclarent plus souvent être dans une situation « Autre » ou au foyer (une situation probablement antérieure à la vie solo).

La part élevée des femmes seules retraitées s'explique par le poids des femmes âgées.

... et de moindres revenus

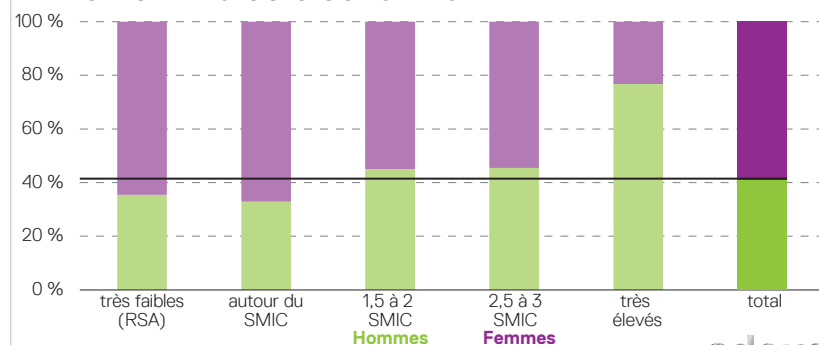
Les femmes seules disposent quasi systématiquement de revenus plus faibles que les hommes quelle que soit la catégorie d'âge. Pour les revenus très élevés, l'écart est particulièrement criant (2 à 5 points). Les écarts de revenus semblent cependant particulièrement élevés chez les plus jeunes et les plus âgés.

Comment ces différences de base se traduisent-elles concrètement dans les modes de vie ?

DEUX GRANDES ENQUÊTES DE L'ADEUS SONT UTILISÉES DANS CETTE NOTE :

- Enquête mode de vie 2025 (EMV25)** : enquête sur les aspirations et pratiques des ménages pour l'organisation de leurs activités quotidiennes.
 - Échantillon représentatif d'environ 6 000 ménages.
 - Échelle : Alsace et communauté d'agglomération de Saint-Dié-des-Vosges.
- L'enquête mobilité certifiée Cerema (EMC²)** est une enquête standardisée avec une méthodologie définie par le Cerema et porte sur tous les déplacements de la veille de tous les membres des ménages enquêtés.
 - Échantillon représentatif de 1 % de la population habitant le territoire.
 - Échelle Alsace et intercommunalités mosellanes du Pays de Phalsbourg, de Sarrebourg Moselle-Sud et du Saulnois.

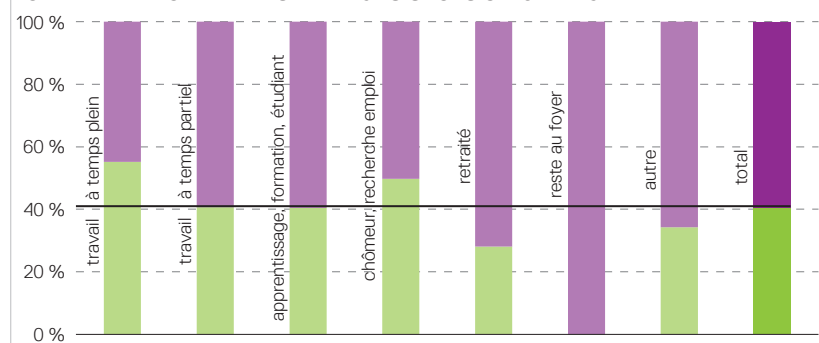
REVENU DES MÉNAGES SEULS SELON LE GENRE



Source : Adeus EMV25

adeus

ACTIVITÉ PRINCIPALE DES MÉNAGES SEULS SELON LE GENRE



Source : Adeus EMV25

adeus

Avantage résidentiel pour les hommes

Mobilité résidentielle choisie vs forcée ?

En début de parcours de vie, à l'heure de quitter le foyer parental ou du premier emploi, les hommes seuls ont tendance à avoir une mobilité résidentielle plus élevée que celles des femmes seules.

Les femmes seules, elles, se distinguent par des mobilités résidentielles plus fréquentes à partir de 45 ans.

Parmi les emménagés récents (moins de cinq ans), les femmes de 45 à 64 ans constituent 36 % de l'ensemble des femmes seules contre seulement 25 % pour les hommes seuls.

Ce constat s'explique sans doute en grande partie par un fait par ailleurs bien établi par l'Insee² montrant que les femmes déménagent plus après les séparations.

Les hommes mieux logés

En moyenne les hommes sont plus souvent locataires du privé du fait de leur plus grande mobilité résidentielle observée plus haut.

La part des femmes propriétaires est légèrement plus élevée, ce qui pourrait laisser à penser qu'elles sont dans des situations plus favorables.

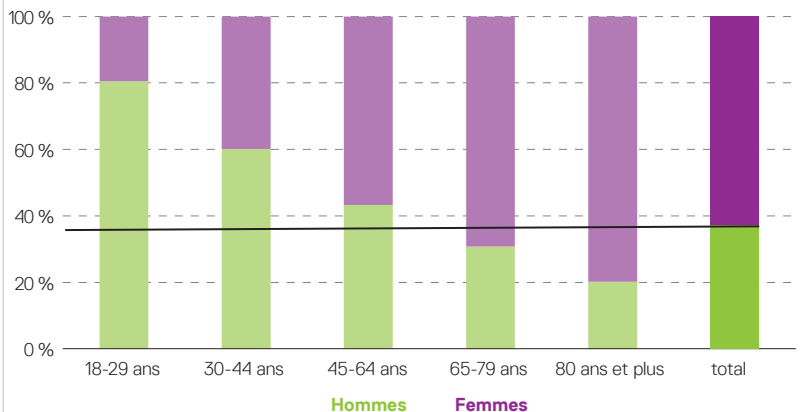
Mais l'analyse par âge montre que le statut de propriétaire est plus fréquent chez les femmes les plus âgées. Ce qui signifierait plutôt qu'elles le deviennent après séparation et probablement surtout après décès du conjoint.

L'analyse par cycle d'âge montre en effet que les hommes seuls deviennent propriétaires beaucoup plus tôt que les femmes et sont plus nombreux à occuper de plus grands logements dès le début du parcours résidentiel.

ENTRE 18 ET 29 ANS :

- 13 % des hommes seuls vivent dans des logements de quatre pièces et plus contre 4 % des femmes seules
- Respectivement 28 % et 19 % pour les 30-44 ans.

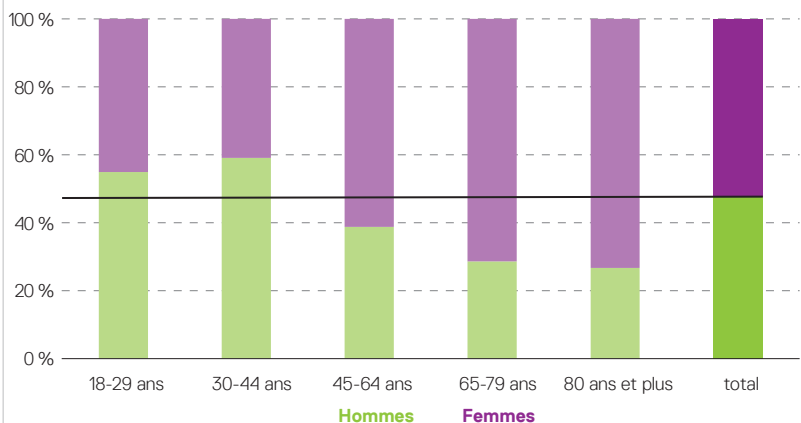
RÉPARTITION DES MÉNAGES SEULS PROPRIÉTAIRES SELON LE GENRE ET LA TRANCHE D'ÂGE



Source : Adeus EMV25

adeus

RÉPARTITION DES MÉNAGES SEULS AYANT EMMÉNAGÉ DEPUIS MOINS DE CINQ ANS



Source : Adeus EMV25

adeus

2. « Après une rupture d'union, l'homme reste » Insee Focus No 91- Juillet 2017

Mobilités et activités étonnamment contrastées

Ni les mêmes modes de déplacement...

Selon l'autre grande enquête Mobilité de l'Adeus réalisée en 2025 (EMC²), hommes et femmes seuls effectuent quotidiennement peu ou prou le même nombre de déplacements.

En revanche, de grandes différences existent entre hommes et femmes seuls quant au choix des modes des déplacements. Ainsi, les premiers utilisent nettement plus le vélo et la trottinette, et ont quasiment l'exclusivité de l'usage des deux-roues motorisés.

Les femmes seules quant à elles, utilisent plus la marche à pied et un peu plus les transports en commun.

Ce constat est confirmé par l'enquête mobilités car les hommes seuls possèdent bien plus de vélos et de trottinettes, et les femmes seules sont plus abonnées aux transports en commun.

Plusieurs hypothèses d'explication de ces différences peuvent être avancées et nul doute qu'elles trouvent racine dans l'éducation à la mobilité différenciée dès l'enfance. Mais d'autres facteurs plus sociologiques pourraient aussi être à l'œuvre, rendant certaines pratiques, comme le vélo par exemple, plus compliqué pour les femmes, car difficilement conciliable avec les exigences esthétiques auxquelles elles sont assujetties par ailleurs.

... ni les mêmes activités

Une nette différence est également observable en matière d'activités de loisirs entre hommes et femmes seuls et ce quelle que soit la tranche d'âge.

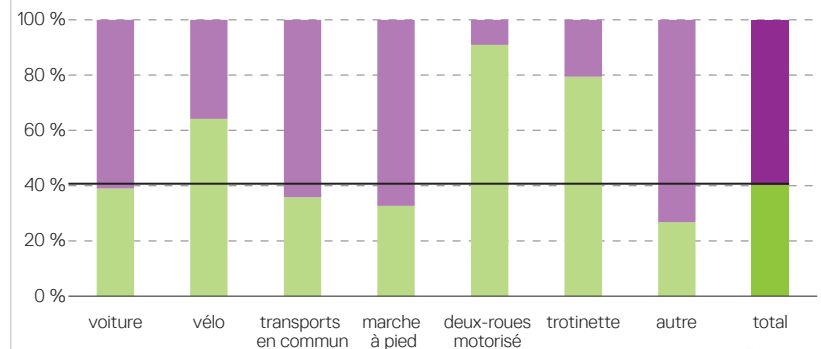
Les premiers pratiquent nettement plus d'activités sportives, de randonnées, de sorties café ou restaurant et rencontrent plus souvent leurs amis.

Les femmes seules quant à elles, pratiquent davantage d'activités culturelles ou assistent à des manifestations artistiques.

Des différences aussi marquées des pratiques de loisirs ne peuvent s'expliquer par les seules préférences personnelles. Les conditions d'accès des femmes à l'espace public méritent d'être interrogées.

L'exemple de la pratique de la randonnée est à cet égard assez significatif. Quelle raison en effet pourrait expliquer que 43 % des hommes seuls la pratiquent au moins une fois par semaine contre 36 % seulement des femmes, et que 27 % des femmes disent ne jamais en faire contre 15 % des hommes. Dans quelle mesure les conditions spatiales dans lesquelles se font ces activités, expliquent-t-elles une telle différence ?

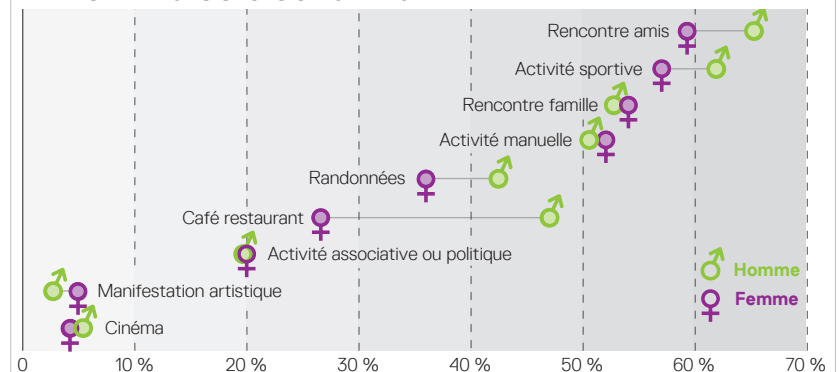
MODES DE TRANSPORT LES PLUS UTILISÉS PAR LES MÉNAGES SEULS SELON LE GENRE



Source : Adeus EMV25

adeus

ACTIVITÉ PRATIQUEE AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE PAR LES MÉNAGES SEULS SELON LE GENRE



Source : Adeus EMV25

adeus

Hiérarchie différente des critères du cadre de vie

Des aspirations divergentes

Parmi les 18 critères du choix du lieu de vie, les personnes seules (homme ou femme) comme l'ensemble des ménages, en plébiscitent deux : le calme-tranquillité et la présence d'espaces verts.

Pour les autres critères en revanche, les femmes seules se distinguent des hommes seuls à la fois par le plus grand degré d'importance qu'elles y accordent et par une forte recherche d'un cadre de vie rassurant.

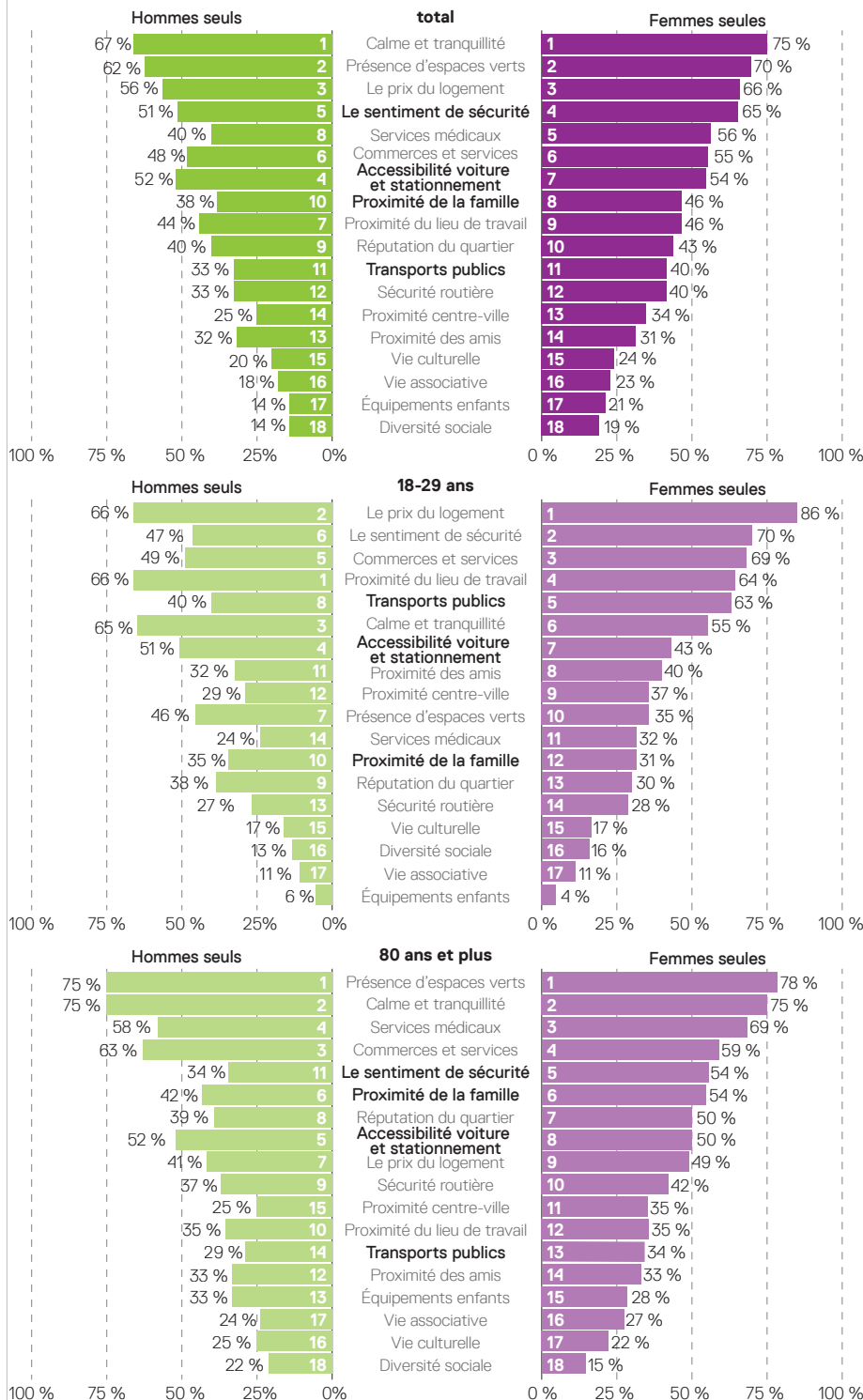
Ainsi, le « sentiment de sécurité » est classé en 4^e position et est très important pour 65 % d'entre elles (respectivement 5^e position et 51 % des hommes seuls). La proximité de la famille est également plus importante pour les premières que pour les seconds.

Chez les hommes seuls, les critères « accessibilité voiture » et « proximité du travail » sont davantage privilégiés.

Besoin de sécurité à tout âge

Quelle que soit la tranche d'âge, la recherche d'un cadre de vie sécurisant est présente plus fortement chez les femmes que chez les hommes seuls.

Ce constat est même nettement plus marqué chez les plus jeunes. Ainsi, pour les 18-29 ans, le critère « sentiment de sécurité » arrive en deuxième position et est considéré comme très important pour 70 % des femmes seules, alors qu'il se retrouve en 6^e position et pour 47 % seulement chez leurs équivalents masculins.



Source : Adeus EMV25

Densifier les liens autour de soi

L'analyse d'autres réponses du questionnaire de l'enquête modes de vie 2025 (EMV25), confirme la recherche par les femmes seules d'un cadre de vie rassurant.

Vivre dans la proximité

En plus de la recherche d'un lieu de vie où elles éprouvent un sentiment de sécurité, les femmes seules disent également plus que les hommes préférer vivre dans un lieu plus peuplé avec la possibilité de faire ses activités quotidiennes à pied (64 % contre 56 %).

A contrario, 38 % des hommes préfèrent vivre dans un lieu plus isolé où la plupart des activités nécessitent de prendre un moyen de transport pour y accéder, contre 30 % des femmes.

Lier des relations de voisinage

Par ailleurs, 56 % des femmes seules trouvent très important d'entretenir des relations conviviales voire amicales avec les habitants de leur quartier (contre 53 % des hommes).

Les hommes seuls sont même un peu plus nombreux à affirmer que l'entretien de lien avec le voisinage n'est pas du tout important pour eux.

Avoir ses amis à proximité

Enfin, les femmes seules comptent plus d'amis qui habitent dans des endroits proches : leur quartier ou leur commune.

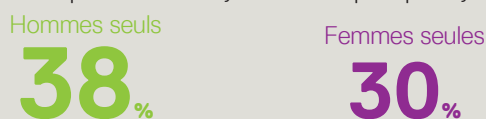
En miroir, les hommes seuls sont bien plus nombreux à dire que leurs amis habitent dans différents endroits du monde.

Est-ce important pour vous d'entretenir des relations conviviales voire amicales avec les gens qui habitent votre quartier ?



Préférez-vous vivre ?

Dans un lieu plus isolé où la plupart de vos activités nécessitent de prendre un moyen de transport pour y accéder...

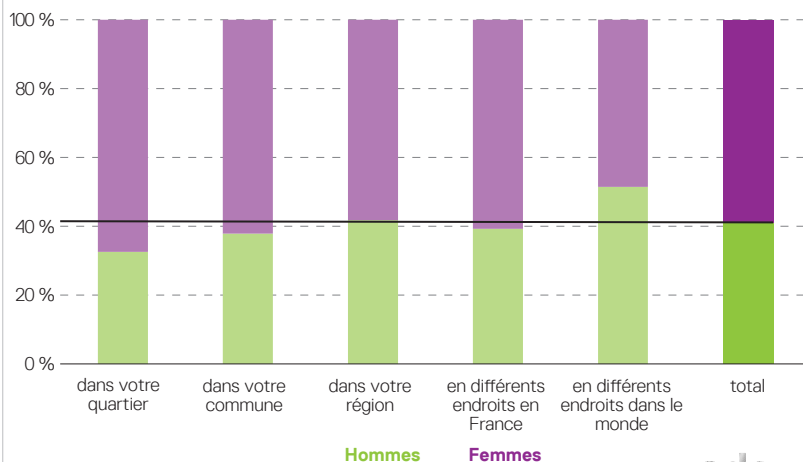


... ou dans un lieu plus peuplé mais où la majorité de vos activités peuvent se faire à pied



Source : Adeus EMV25

OÙ VIVENT LA PLUPART DE VOS AMIS ?



Source : Adeus EMV25

adeus

Conclusion et enjeux

La progression rapide des personnes vivant seules est une lame de fond sociétale de nature à marquer durablement les territoires.

En effet, les modes de vie de ces ménages, c'est-à-dire la manière dont ils organisent leurs activités quotidiennes dans le temps et dans l'espace, sont en toute logique différents des autres ménages, notamment les familles avec enfants.

Mais comme le révèle l'enquête sur les modes de vie, d'importantes différences existent au sein même des ménages vivant seuls, en particulier entre les hommes et les femmes.

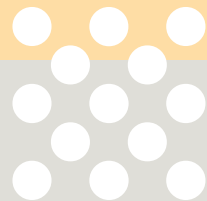
D'abord l'expérience de la vie solo ne se fait pas au même moment de leur trajectoire de vie, mais surtout ils ne disposent pas des mêmes conditions socio-économiques.

Les hommes seuls ont des emplois moins précaires et des revenus plus élevés. C'est ce qui explique sans doute en grande partie qu'ils prennent plus rapidement leur liberté par rapport au foyer parental et deviennent propriétaires de leur logement plus jeunes.

A contrario, la mobilité résidentielle est plus importante chez les femmes aux âges des séparations qui quittent plus souvent le foyer à cette occasion. Par ailleurs, la part des femmes parmi les propriétaires est la plus élevée aux âges les plus avancés à la suite probablement du décès de leurs conjoints.

Plus fondamentalement, les attentes vis-à-vis du cadre de vie divergent de manière significative entre les hommes et les femmes seuls et il est frappant de constater à quel point celles-ci privilégient les critères permettant de disposer d'un environnement rassurant pour l'organisation de leurs activités quotidiennes.

L'identification de ces différences a d'abord comme intérêt d'affiner la connaissance des ménages seuls dont les besoins sont souvent appréhendés en bloc. Mais elle pose également la question de savoir comment ces différences peuvent être prises en compte dans les politiques publiques, notamment en matière d'aménagement et d'urbanisme, afin d'apporter des réponses adaptées au besoin de chacun.



Pour aller plus loin :

- Nos modes de vie en 2025, Premiers éclairages, Note de l'Adeus n° 359, mars 2026 <https://www.adeus.org/publications/nos-modes-de-vie-en-2025-premiers-eclairages/>
- Petit enfant, grands bouleversements, Note de l'Adeus n° 362, juin 2026 <https://www.adeus.org/publications/petit-enfant-grands-bouleversements/>
- Après une rupture d'union, l'homme reste plus souvent dans le logement conjugal, Insee Focus n° 91 - juillet 2017 <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2896525>
- Vivre célibataire : des idées reçues aux expériences vécues <https://www.ined.fr/fr/publications/editions/population-et-societes/vivre-celibataire-idees-recues-aux-experiences-vecues>



L'agence
d'urbanisme
de Strasbourg
Rhin supérieur

Directeur de publication : **Pierre Laplane, directeur général**
Responsable éditorial : **Benoit Vimbert, directeur d'études**
Équipe projet : **Luca Chiarizia (chef de projet), Hyacinthe Blaise, Marie-Axelle Borde, Jules Bortmann, Antoine Frediani, Julie Lièvre, Nadia Monkachi**

Mise en page : **Jean Isenmann**
PP 2026 - N° projet : 1.6.1 - © Adeus - Numéro ISSN 2109-0149
Notes et actualités de l'urbanisme sont consultables sur le site de l'Adeus www.adeus.org