

# La répartition de la population française

## Fiche

En 2025, la population française bat un nouveau record : 68,6 millions d'habitants (outre-mer inclus). Elle se classe au troisième rang en Europe, derrière la Russie et l'Allemagne. Ce chiffre élevé dissimule pourtant des disparités notables dans la répartition. Quelles sont ces particularités françaises ?

### I. La répartition spatiale : des densités moyennes faibles

- La densité moyenne est de 121,2 habitants/km<sup>2</sup>, ce qui reste inférieur à celle de pays voisins comme l'Allemagne (233 hab./km<sup>2</sup>) ou la Belgique (383 hab./km<sup>2</sup>).
- Cette **faiblesse relative des densités** a deux conséquences : le territoire français constitue une **réserve d'espace** (un atout), mais également une zone à gérer disproportionnée par rapport au nombre des hommes (un handicap).
- La répartition de la population française sur le territoire est extrêmement **contrastée** : 25 % des Français occupent 50 % du territoire (21 hab./km<sup>2</sup>), alors que **40 % de la population sont concentrés sur 1 % du territoire**, avec des densités dépassant les 20 000 hab./km<sup>2</sup> (à Paris). L'espace français est nettement polarisé sur les zones urbaines. Par exemple, la région Île-de-France, qui compte environ 12,5 millions d'habitants, concentre une part importante de la population, avec une densité bien supérieure à la moyenne nationale. À l'inverse, d'autres régions comme le Massif central - regroupant des territoires tels que l'Auvergne avec environ 1,3 million d'habitants - ou la Champagne-Ardenne, qui en compte environ 1,3 million également. Ainsi, ils présentent des densités très faibles, parfois inférieures à 20 hab./km<sup>2</sup>.

### II. La France du plein

- La **France du plein** est constituée de zones urbaines ou périurbaines qui ont jadis profité de l'exode rural. Dans certains cas, notamment au sud, le facteur explicatif primordial réside dans le bilan migratoire.
- Les régions de fortes densités sont les suivantes :
  - d'abord **les grandes villes et les périphéries rurales** telles que Paris et la région parisienne (20 % de la population française), Bordeaux, Lyon et parfois de véritables conurbations, comme Lille-Roubaix-Tourcoing. Les **aires urbaines** concentrent aujourd'hui l'essentiel de la population ;
  - les **vieux bassins industriels**, comme les régions au nord et à l'est (département du Nord, Lorraine, Alsace) ;
  - **certains littoraux**, par exemple l'Armor en Bretagne, la Côte d'Azur dans le Midi (ensembles urbains de Marseille-Toulon et Nice-Grasse-Cannes-Antibes) ;
  - **certaines grandes vallées** telles que la vallée de la Seine, la vallée de la Garonne de Toulouse à Bordeaux, les vallées de la Saône et du Rhône (agglomération lyonnaise), la vallée du Rhin (agglomération strasbourgeoise), voire la vallée de la Loire (autrefois « jardin des rois de France ») ;
  - la **France d'outre-mer**, en dehors de la Guyane et des terres Australes et Antarctiques françaises (TAAF), est un monde dense ; Au 1<sup>er</sup> janvier, la Guadeloupe compte 378 600 habitants, avec une densité de 232 hab./km<sup>2</sup> ; la Martinique compte 357 habitants en 2024 pour avec densité de 320 hab./km<sup>2</sup> ; enfin La Réunion compte 885 700 habitants au 1<sup>er</sup> janvier 2024 avec une densité de 353 hab./km<sup>2</sup>.

### III. La France du vide

- La **France du vide** rassemble les zones du rural profond, vidées de leurs habitants à partir du XIX<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, le réservoir rural est pratiquement tari. La structure par âges de la population y rend le **bilan naturel négatif**.
- Les **régions de faibles densités** sont :
  - certaines **régions de montagne**, par exemple les Alpes du Sud, le Jura, les Vosges centrales, la montagne corse, les Pyrénées, le Massif central et le Morvan ;
  - l'est du Bassin parisien tels les plateaux de Champagne et de Lorraine ;
  - la plaine sableuse des Landes, aujourd'hui entièrement forestière (premier massif forestier d'Europe, Scandinavie exclue) ;
  - les « **intérieurs** » comme l'intérieur breton (Arcoat contre Armor), la Normandie profonde, entre littoral et Loire.
- Rassemblant plusieurs de ces sous-ensembles, une **dépression démographique** prend la France en écharpe : c'est la « **diagonale du vide** ». La **polarisation de l'espace français** s'est accentuée entre 1982 et aujourd'hui ; les régions les moins densément peuplées voient ainsi leur population diminuer. Ce phénomène risque de se renforcer dans les années à venir, inaugurant une France duale : la France du plein et la France du vide. Cependant, les espaces ruraux les plus proches des aires urbaines, et qui leur sont bien reliés, tendent à présent à regagner des habitants par desserrement des zones urbanisées. Aussi **la France du plein a-t-elle tendance à se**

**dilater dans l'espace**, alors que **la France du vide continue de se contracter**, à la fois sur le plan démographique et sur le plan spatial.

© 2000-2025, Miscellane