

Société

RURALITÉS D'AUJOURD'HUI, RURALITÉS DE DEMAIN : ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

Olivier Bouba-Olga, Dylan Buffinton

04/07/2025

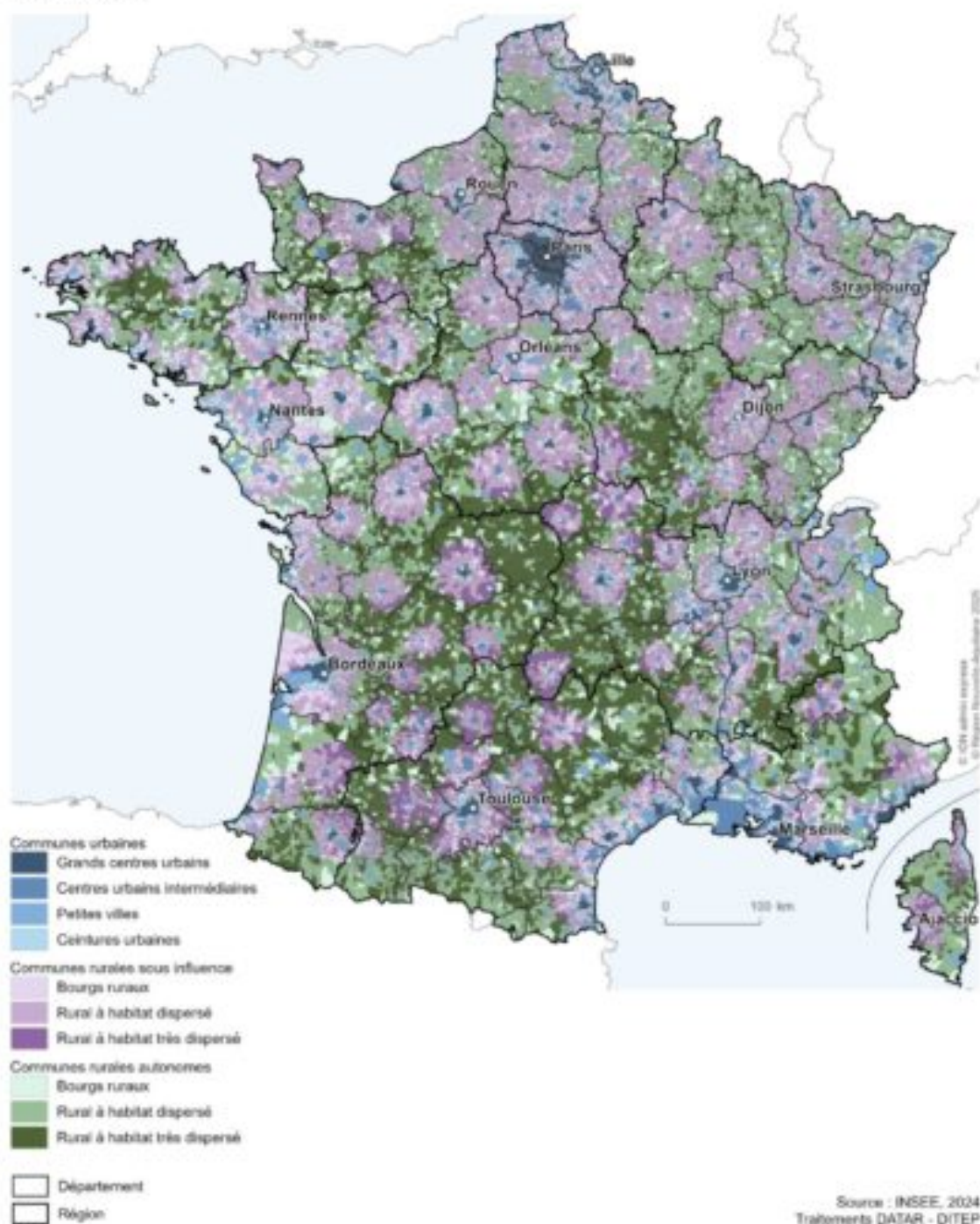
À l'heure où les fractures territoriales suscitent de vives inquiétudes, la ruralité réapparaît au cœur des débats. Loin des clichés d'un monde figé, elle se révèle multiple, dynamique, traversée de tensions et porteuse d'innovations. Dans cette note réalisée en partenariat avec la **Région Nouvelle-Aquitaine à l'approche de la rencontre sur les ruralités, l'Estivale de Meymac, Olivier Bouba-Olga¹ et Dylan Buffinton² explorent les ruralités d'aujourd'hui pour mieux anticiper celles de demain, et pour faire des ruralités un levier stratégique d'expérimentation et de transformation.**

Qu'est-ce que le rural ?

La ruralité reste chargée de clichés et de projections, mais elle suscite aussi un véritable attrait : 46% des Français aimeraient vivre dans un village ou une maison à la campagne³. Cette aspiration croissante appelle une compréhension plus fine de ce que recouvre réellement la notion de ruralité – ou plutôt de ruralités. Car loin d'être figée ou en retard, la ruralité est traversée de dynamiques parfois pionnières. Cette note propose d'en poser les premiers repères et d'éclairer les enjeux émergents qu'il faut commencer à penser dès aujourd'hui.

Pour distinguer rural et urbain, une possibilité consiste à croiser la grille communale de densité et le zonage en aire d'attraction des villes, pour faire apparaître trois ensembles de communes : les communes urbaines, les communes rurales sous influence (qu'on peut également qualifier de communes rurales périurbaines) et les communes rurales autonomes⁴.

Communes urbaines, rurales sous influence et rurales autonomes

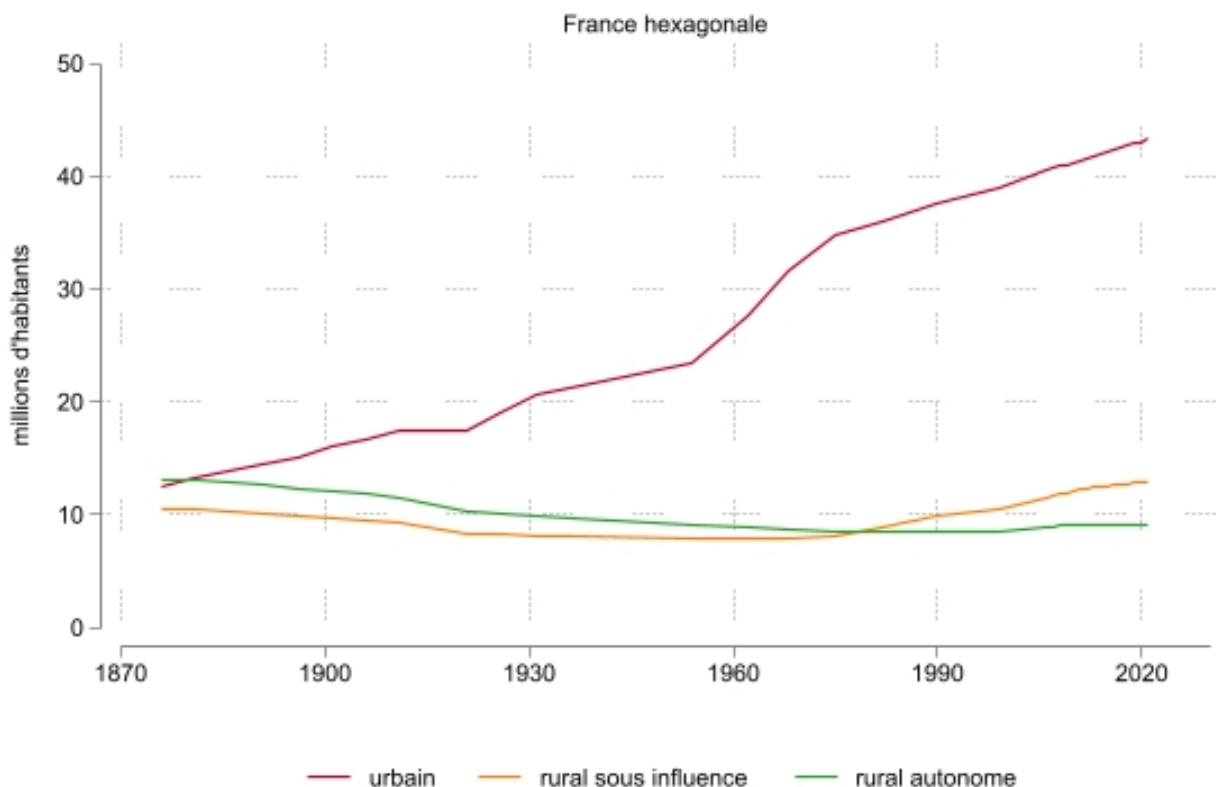


Source : Insee 2024, réalisé par la Délégation à l'aménagement du territoire et à l'attractivité

régionale (Datar) – DITEP, 2025. Les communes en bleu correspondent aux communes urbaines, celles en mauve aux communes rurales périurbaines et celles en vert aux communes rurales autonomes.

Quel poids et quelle évolution de la population rurale ?

À l'échelle du pays, 67% des habitants résident dans l'urbain, 20% dans le rural périurbain et 14% dans le rural autonome⁵. Les différences régionales peuvent cependant être fortes : en Nouvelle-Aquitaine, l'une des régions les plus rurales du pays, 49% de la population vit aujourd'hui dans des communes urbaines, un peu plus d'un quart (27%) dans des communes rurales sous influence et un peu moins d'un quart (23%) dans des communes rurales autonomes⁶. Le graphique ci-dessous permet en complément de visualiser la dynamique de population sur le temps long des trois catégories de communes, dans leur géographie actuelle.



Source : graphique réalisé par la Datar-DITEP, 2025.

On constate que la population urbaine monte continûment sur la période 1876-2022, tandis que la population rurale périurbaine diminue jusqu'aux années 1970, pour remonter depuis (c'est le début

du « renouveau rural ») et que la population rurale autonome baisse jusqu'à 1999 – elle est globalement stable depuis.

Recevez chaque semaine toutes nos analyses dans votre boîte mail

[Abonnez-vous](#)

Trois dynamiques structurantes pour penser les ruralités d'aujourd'hui et de demain

Sur la base de ces définitions, l'enjeu ensuite est de s'interroger sur les différences entre urbain, rural sous influence et rural autonome, sur tout sujet d'intérêt : quelles différences en termes de niveau ou d'évolution de la population, de l'emploi, de revenu, de pauvreté, de consommation foncière, de consommation d'énergie, d'émissions de gaz à effet de serre (GES), d'accès à la santé, aux commerces, à la culture... ?

Une erreur fréquente consiste à croire que cette distinction a du sens pour tout sujet, alors que l'analyse précise de ces sujets montre que parfois les différences entre rural et urbain sont fortes et significatives, alors que d'autres fois, elles sont faibles et peu significatives. Il convient donc d'interroger systématiquement, pour tous les sujets, l'ampleur de ces différences. Une autre erreur consiste à ne se focaliser que sur cette distinction, en oubliant que d'autres distinctions peuvent être plus décisives. En matière d'inégalités géographiques, notamment, les différences entre régions sont parfois plus décisives que les différences entre rural et urbain.

Dans cette perspective, nous avons testé le pouvoir explicatif de la catégorisation urbain, rural sous influence et rural autonome, d'une part, et de la catégorisation par région, d'autre part, sur différentes variables d'intérêt. Nous avons enfin envisagé l'évolution de ces dynamiques dans le temps, afin d'esquisser des trajectoires possibles et d'alimenter la réflexion stratégique des décideurs publics et privés dès aujourd'hui.

Dynamiques démographiques

En matière de démographie, la catégorisation urbain-rural n'est pas la plus éclairante : certains

territoires urbains sont dynamiques, d'autres non ; *idem* pour les territoires ruraux. Les différences macro-territoriales, en revanche, sont plus décisives : l'ouest et le sud du pays sont plus dynamiques, à l'inverse d'un grand quart nord-est⁷.

Avec une exception cependant, quand on se focalise sur le solde naturel, significativement plus fort dans l'urbain que dans le rural. Ceci s'explique par le fait que la structure par âge diffère entre les deux, avec des personnes plus jeunes, en âge d'avoir des enfants, dans l'urbain et des personnes en moyenne plus âgées dans le rural⁸.

Mais ce qui est vrai pour le solde naturel ne l'est pas pour le solde migratoire, qu'on peut considérer comme un bon indicateur d'attractivité résidentielle : de nombreux territoires ruraux sont attractifs en ce sens, y compris des territoires dont la population totale baisse, quand un solde migratoire positif ne parvient pas à compenser un solde naturel négatif.

En prolongeant cette analyse dans une vision prospective, plusieurs tendances lourdes se dessinent, susceptibles de transformer les équilibres démographiques entre ruralité et urbanité.

Le vieillissement de la population française est l'une des plus structurantes : d'ici 2040, une personne sur quatre aura plus de 65 ans, et une sur sept plus de 75 ans⁹. Parallèlement, la part des moins de 59 ans diminue, renforçant le poids relatif des seniors, notamment dans les territoires ruraux déjà âgés¹⁰. Cette dynamique pourrait accentuer certains déséquilibres, notamment en termes de services et d'accès aux soins. Face à cela, les villes pourraient tirer parti de leur capacité à s'adapter et à devenir plus propices aux seniors, en réorganisant l'espace public, les mobilités, les services et l'habitat pour attirer ou maintenir une population âgée plus autonome. À l'inverse, la ruralité pourrait peiner à suivre cette évolution.

Mais d'autres forces pourraient jouer en faveur d'un renouveau rural. Les tensions climatiques et la densité urbaine posent la question de la soutenabilité des métropoles. Si les villes n'évoluent pas, des dynamiques de décentralisation résidentielle et économique pourraient s'accélérer, portées par le télétravail et les relocalisations. **La ruralité pourrait devenir un territoire-refuge ou un laboratoire de nouveaux modes de vie.**

La question des ressources s'invitera également au cœur des choix collectifs. Dans un contexte de dérèglement climatique et d'éventuelles perturbations économiques ou géopolitiques, la dépendance des villes à des systèmes d'approvisionnement lointains et vulnérables pourrait devenir un angle mort stratégique. La ruralité, en tant que réservoir potentiel de souveraineté alimentaire, énergétique ou foncière, pourrait alors se voir confier un rôle central dans la résilience

du pays.

Reste un enjeu majeur : celui du vivre-ensemble. **Si la ruralité devient un territoire de rebond, elle devra intégrer une population plus mobile, plus diverse, parfois en va-et-vient constant entre ville et campagne.** Ce brassage pourrait être une chance, mais aussi un facteur de tensions s'il n'est pas accompagné : tensions culturelles, difficultés d'intégration locale, sentiment d'entre-soi des néoruraux ou à l'inverse sentiment d'abandon des populations anciennes. La diversité sociale de demain pourrait bien s'ancrer davantage dans les zones rurales que dans les métropoles, à condition d'en faire un levier de cohésion plutôt qu'un foyer de fragmentation.

On peut penser également que certaines zones aujourd'hui très prisées, notamment les littoraux, pourraient se dépeupler sous l'effet combiné des risques climatiques (submersion, érosion, stress hydrique) et de la fragilisation de leur assurabilité. Des migrations périodiques liées à ces aléas pourraient devenir durables, touchant d'abord les plus fragiles, mais aussi des familles en quête de stabilité.

Ces dynamiques concerneront différemment les régions. Le Sud-Ouest, plus exposé au réchauffement et à la montée des eaux, avec des enjeux agricoles sensibles, pourrait voir sa trajectoire démographique infléchie. À l'inverse, certaines zones plus tempérées ou anciennement industrielles, notamment au nord, pourraient regagner en attractivité¹¹.

Enfin, **un autre risque tient moins aux mouvements de population qu'à leur logique** : si les mobilités résidentielles s'organisent selon des affinités culturelles ou politiques, elles pourraient contribuer à renforcer un morcellement idéologique du territoire. On passerait alors d'un idéal de mixité sociale à un repli sur soi, où chacun s'installe « entre soi », alimentant un localisme qui complique le lien national – à l'image de dynamiques déjà observées ailleurs, notamment dans certaines régions des États-Unis¹².

Accessibilité

La distinction rural-urbain est véritablement opérante quand on s'intéresse à la question de l'accessibilité aux services à la population. Quand on raisonne sur l'ensemble des services et équipements, on constate que le temps d'accès aux communes-centres dites structurantes (qui comprennent environ 70 services ou équipements) est de 20 minutes en moyenne pour les habitants du rural autonome, de 19 minutes pour le rural sous influence, et de moins de 4 minutes pour les habitants des communes urbaines¹³.

Sur le sujet plus précis de l'accès à la santé, le temps d'accès au service d'urgence le plus proche est de 5 minutes en moyenne dans l'urbain, de 17 minutes dans le rural sous influence et de 24 minutes dans le rural autonome. S'agissant de l'accessibilité potentielle localisée aux médecins généralistes, elle est de 5 environ dans l'urbain (ce qui signifie qu'un habitant de l'urbain peut potentiellement bénéficier de cinq visites par an chez un généraliste), de 3,5 dans le rural sous influence et de 3,2 dans le rural autonome¹⁴. Sur cette thématique, plusieurs dynamiques prospectives pourraient venir reconfigurer ces inégalités de manière ambivalente.

D'un côté, **certaines évolutions laissent entrevoir des améliorations**. La fin du *numerus clausus* produira des effets d'ici une dizaine d'années, et les politiques d'installation en zones sous-dotées, tout comme la montée en puissance de la télémédecine, pourraient atténuer la pression dans les territoires ruraux – à condition qu'elles s'inscrivent dans la durée et qu'elles s'accompagnent d'une offre de soins renforcée.

Mais **de nouvelles vulnérabilités émergent** : pathologies liées aux pollutions, cancers précoces, troubles de la fertilité, santé mentale, troubles liés au vieillissement¹⁵ ... Ces affections chroniques nécessitent des suivis réguliers et des parcours de soins complexes, difficiles à garantir hors des grands centres de santé.

S'ajoute un risque structurel : celui d'ancrer dans le long terme une médecine à deux vitesses.

Les innovations à venir – médecine génomique, traitements personnalisés, dispositifs connectés – exigeront des infrastructures lourdes (connectivité, logistique, stockage de données) qui seront d'abord déployées dans les métropoles. Cela pourrait exclure durablement une partie des zones rurales des avancées médicales, non seulement en temps d'accès, mais en qualité de soins et en droit à l'innovation.

Autre sujet important, la distance aux lieux d'emploi : une analyse portant sur la région Nouvelle-Aquitaine montre que ce sont les résidents des communes rurales sous influence qui en sont les plus éloignés (128 km parcourus par semaine en moyenne), un peu plus qu'en rural autonome (125 km par semaine) et beaucoup plus que dans l'urbain (74 km). Logiquement, les émissions de GES et le coût des déplacements croissent avec les kilomètres parcourus, le plus souvent en voiture (à plus de 80% en Nouvelle-Aquitaine en moyenne¹⁶). On constate de plus que l'éloignement dépend de la catégorie sociale des personnes concernées : les actifs occupés les plus éloignés de leur lieu d'emploi sont les ouvriers vivant dans le rural sous influence, alors que les moins éloignés (après les agriculteurs) sont les cadres supérieurs résidant dans l'urbain.

La question de la distance aux lieux d'emploi pourrait évoluer profondément dans les années à

venir, sous l'effet des aspirations individuelles, des transformations du travail et des exigences environnementales. La mobilité contrainte est de plus en plus perçue comme une souffrance² : 41% des personnes ayant connu des symptômes dépressifs l'associent à leurs difficultés de déplacement, un chiffre qui grimpe à 43% en cas de *burn-out* et à 46% pour les accès de colère. Plus la distance est grande, plus l'impact est fort : 67% de souffrance exprimée au-delà de 50 km, contre 19% sous les 5 km¹⁷.

Ces signaux traduisent **une demande croissante de rééquilibrage entre vie professionnelle et vie personnelle.** Près de 28% des salariés français accepteraient de travailler quatre jours plutôt que cinq hebdomadaires avec une réduction de salaire proportionnelle¹⁸, alors que la part de Français estimant que le travail est très important dans leur vie est passée de 70% en 1999 à 19% en 2022¹⁹.

Dans ce contexte, **les zones rurales sous influence doivent être repensées.** Il ne s'agit plus seulement de desservir les métropoles, mais de structurer des bassins de vie plus équilibrés : en renforçant les centralités intermédiaires, en soutenant les services de proximité et en améliorant l'infrastructure numérique pour ancrer davantage le travail localement. Cela suppose un changement de modèle pour les années à venir : moins de déplacements pendulaires, plus de souplesse, et une ruralité connectée mais autonome, capable de s'inscrire dans un nouvel équilibre entre emploi, bien-être et transitions.

Transitions environnementales

Sur certains sujets en lien avec les questions environnementales, les différences rural-urbain sont claires et attendues : il en va ainsi de la pollution lumineuse ou de la pollution de l'air, sensiblement plus fortes, en moyenne, dans l'urbain que dans le rural.

Sur d'autres sujets, par exemple la consommation foncière, c'est moins clair. **Qui consomme le plus, l'urbain ou le rural ?** En fait, tout dépend de l'indicateur mobilisé : si l'on raisonne sur la consommation d'espace (quel territoire a consommé le plus d'hectares sur la période ?), l'urbain a plus consommé que le rural, mais si l'on raisonne sur la consommation par habitant supplémentaire (ce qu'on appelle dans la littérature l'efficacité foncière), c'est le rural qui a consommé plus que l'urbain²⁰. Pourquoi ? Notamment car le niveau des prix et les possibilités d'économie d'échelle favorisent la densité dans l'urbain, plus que dans le rural, on y consomme donc moins par nouvel habitant.

Ces constats soulèvent des enjeux majeurs pour l'avenir de la ruralité face aux transitions environnementales. **Le bâti existant, d'abord, représente un point de vulnérabilité croissant :**

plus de 50% des maisons françaises – dont une grande part située en zones rurales – pourraient être touchées par des phénomènes de retrait-gonflement des argiles liés au dérèglement climatique²¹. Or, adapter ce parc ancien aux nouveaux risques (sécheresse, inondations, glissements de terrain) est coûteux, lent et souvent complexe techniquement. La question n'est donc plus seulement de construire durable, mais d'adapter l'existant – ce qui suppose un changement profond de paradigme.

Jusqu'ici, les réponses apportées ont souvent reposé sur deux logiques : l'extension vers de nouvelles terres – alimentant l'artificialisation des sols – ou la destruction/reconstruction, considérées comme plus simples et plus rentables. Ces approches sont aujourd'hui remises en cause, tant pour des raisons écologiques que foncières. **Rénover, réhabiliter, transformer les usages devient la priorité** – notamment dans des territoires où les infrastructures et les réseaux sont peu denses et parfois vétustes. Cela nécessitera une logique dé-silotée et des efforts considérables, tant financiers que techniques, mais aussi une évolution culturelle dans le rapport au logement et au territoire.

Par ailleurs, **les espaces ruraux seront au cœur des arbitrages futurs sur l'usage du sol**. Dans un monde marqué par la relocalisation des productions et une moindre dépendance aux importations, chaque hectare pourrait devenir l'objet de débats intenses : faut-il y loger, y produire de l'énergie, cultiver, préserver la biodiversité, ou accueillir une activité industrielle stratégique ? Ces tensions territoriales pourraient faire émerger de nouvelles formes de gouvernance, plus locales, plus collectives, inspirées des logiques de biens communs – en rupture avec l'opposition traditionnelle entre propriété privée et domaine public.

Enfin, **la question de l'efficacité et de la sobriété dans l'usage des ressources – foncières, agricoles, hydriques – sera déterminante**. Les gaspillages, les pertes en eau sur les réseaux, les rendements agricoles déclinants liés à l'usage intensif de l'agrochimie, ou encore la pollution des nappes phréatiques, pourraient compromettre la durabilité de certains territoires. Une ruralité dont les ressources deviendraient impropres à l'usage perdrait non seulement en attractivité, mais aussi en légitimité à accueillir de nouvelles fonctions. À l'inverse, celle qui saura préserver et valoriser ses ressources essentielles pourrait redevenir centrale dans la fabrique du territoire national.

Les ruralités, incubateurs de demain ?

Loin des stéréotypes, **la ruralité pourrait bien incarner une avant-garde silencieuse des transformations à venir**. Elle vit déjà, de manière pionnière, plusieurs des défis majeurs qui

façonneront la France de demain : résilience face aux désordres climatiques, gestion de la rareté des ressources, tensions autour de l'accès aux services publics, précarité grandissante de certaines classes moyennes, montée de l'isolement ou du sentiment d'abandon. Ces réalités ne sont pas spécifiques au monde rural, mais elles y prennent souvent une forme plus visible, plus précoce, plus brutale – et préfigurent des tensions appelées à se généraliser.

Ces zones rurales ne sont pas des espaces figés ou passifs. Au contraire, elles sont traversées par une multitude d'initiatives concrètes, souvent peu visibles, mais profondément innovantes. Sur l'écologie, par exemple, elles n'ont pas attendu les injonctions urbaines pour expérimenter les circuits courts, repenser une agriculture plus paysanne, mutualiser les ressources ou inventer des formes d'entraide plus horizontales. Ces expérimentations dessinent, en creux, **une autre manière d'habiter le territoire, plus sobre, plus collective, plus enracinée.**

Parce qu'elle conjugue des contraintes fortes et une capacité d'adaptation locale, la ruralité offre une échelle pertinente pour penser et tester les réponses aux défis contemporains : transition énergétique, refonte des mobilités, réinvention du lien social, modèles économiques soutenables, ou encore nouvelles formes de gouvernance locale. Ces expérimentations locales peuvent nourrir une dynamique plus large de transformation.

Il ne s'agit donc pas de faire de la ruralité un refuge du passé, ni un angle mort des politiques publiques, mais de **la considérer comme un levier stratégique d'expérimentation et de transformation.** Les solutions de demain ne viendront pas uniquement des grandes villes ou des institutions supranationales. Elles pourront aussi, et peut-être surtout, naître dans ces espaces souvent vus comme périphériques, mais pleinement centraux pour inventer un avenir commun.

1. Économiste de formation, il est professeur des universités en aménagement de l'espace et urbanisme de l'université de Poitiers. Ses recherches portent sur l'analyse quantitative et qualitative des dynamiques territoriales. Depuis octobre 2020, il est en détachement au Conseil régional de Nouvelle-Aquitaine, où il dirige le service Études, Prospective et Évaluations du pôle Datar de la Région. Il est l'auteur de *Habileté territoriale : comment concilier bien-être de tous et respect des limites planétaires* (Fondation Jean-Jaurès, 12 avril 2024) et il a coordonné l'ouvrage produit par le pôle Datar de la Région *La Nouvelle-Aquitaine en 100 cartes* (Éditions Atlantique, février 2024).
2. Expert associé en prospective à la Fondation Jean-Jaurès, prospectiviste et conseiller aux dirigeants, il accompagne depuis plus de dix ans entreprises, partis politiques et institutions sur leurs enjeux de stratégie et d'innovation. Il est le fondateur de Jiminy Advisory, cabinet de conseil en prospective, stratégie et coaching d'organisation. Il est l'auteur de *France 2040. Explorer les scénarios possibles* (Fondation Jean-Jaurès, 29 août 2024) et de *Métropoles et grandes villes en 2045. Quatre concepts clés pour réinventer la ville demain* (Fondation Jean-Jaurès, 2 juin 2025).
3. Marylise Léon et Mathieu Gallard, *La société idéale de demain aux yeux des Français*, Fondation Jean-Jaurès, CFDT, avril 2023.
4. Pour être plus précis dans les définitions : 1) les communes urbaines correspondent aux communes de niveau 1 à 4 de la grille communale de densité, 2) les communes rurales sous influence sont les communes des niveaux 5 à 7 de la grille de

densité qui appartiennent à des aires d'attraction des villes de 50 000 habitants ou plus, 3) les communes rurales autonomes correspondent aux autres communes, à savoir les communes des niveaux 5 à 7 de la grille de densité, hors aire d'attraction des villes, ou appartenant à des aires de moins de 50 000 habitants.

5. « **Urbain, rural sous influence et rural autonome : définition, répartition et évolution démographique sur longue période** », Datar-DITEP, 2025.
6. Ibid.
7. « **"Performances" socio-économiques des territoires : des effets régionaux, plus que des effets taille ou densité** », Datar-DITEP, septembre 2022.
8. Olivier Bouba-Olga, « Le monde rural existe-t-il ? », *Revue Esprit*, n°313, novembre 2024.
9. « Tableaux de l'économie française », Insee, 2020.
10. « Projections de population 2013-2070 pour la France », Insee Résultats, 2016.
11. Dylan Buffinton, *France 2040. Explorer les scénarios possibles*, Fondation Jean-Jaurès, 29 août 2024.
12. Ibid.
13. Calcul des auteurs à partir des données ANCT-Inrae sur les centralités téléchargeables [ici](#).
14. Calcul des auteurs à partir des données FINESS-SAE-ARS pour les temps d'accès aux urgences et Drees-Irdes pour les APL aux médecins généralistes, téléchargeables [ici](#).
15. Ibid.
16. Calcul des auteurs à partir des données Insee-SDES téléchargeables [ici](#).
17. « Mobilités : la santé mentale à l'épreuve des transports », Institut Terram, avril 2025.
18. « Les nouveaux rapports au travail et à l'entreprise », Indeed, OpinionWay, 2023.
19. Jérôme Fourquet et Jérémie Peltier, *Grosse fatigue et épidémie de flemme : quand une partie des Français a mis les pouces*, Fondation Jean-Jaurès, 11 novembre 2022.
20. Calcul des auteurs à partir des données de [l'observatoire NAFU](#). Pour comprendre la différence, prenons l'exemple de deux territoires A et B, le premier a consommé 200 hectares et le second 100 hectares. Mais supposons que sur la même période, le premier a accueilli 20 000 nouveaux habitants et le second 5000.
21. En 2022, sur les 20,3 millions de maisons individuelles en France, 11,1 millions (soit 54%) sont construites dans des zones d'exposition forte ou moyenne au risque de retrait-gonflement des argiles, voir « **Climat : vers une aggravation des risques naturels ?** », Vie publique, 2023.