

Le littoral d'Occitanie : vieillesse de la population, parc de logements en mutation

Insee Analyses Occitanie • n° 171 • Octobre 2026



Le littoral d'Occitanie, largement façonné depuis les années 1960 par les politiques publiques, concentre les défis d'aujourd'hui : vieillissement de la population, tensions sur le logement, risques liés au changement climatique. La population des communes littorales d'Occitanie a doublé depuis 1975, portée par l'attrait du territoire notamment pour les seniors. La croissance démographique reste soutenue mais ralentit désormais sous l'effet d'un solde naturel déficitaire et d'une attractivité moins forte qu'auparavant. La dynamique démographique s'est accompagnée d'une forte croissance du parc de logements. Les résidences secondaires représentent près d'un logement sur deux. La moitié de leurs propriétaires ont 70 ans ou plus. Un emploi sur six est lié à la présence des touristes, la saisonnalité de ces emplois est importante. Les emplois sont souvent peu qualifiés et le chômage est plus marqué que dans la région. Les habitants du littoral sont exposés à la pauvreté ; seuls les seniors sont moins pauvres qu'en Occitanie.

En partenariat avec :



**PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE**

Liberté
Égalité
Fraternité

Cette étude a été réalisée dans le cadre d'un partenariat entre la Direction régionale de l'Insee Occitanie et le Secrétariat Général pour les Affaires Régionales.

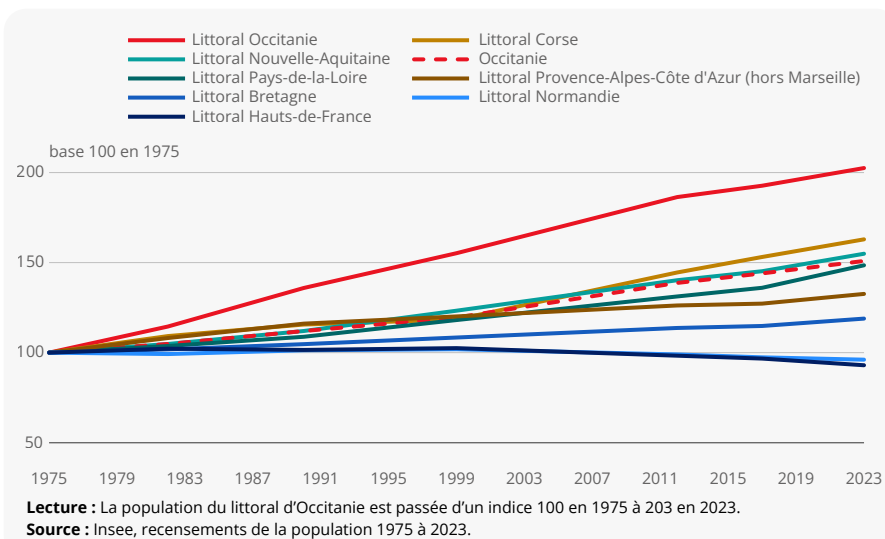
Le littoral d'Occitanie a longtemps été celui où la population augmentait le plus vite

Au 1^{er} janvier 2023, 455 500 habitants vivent dans 54 communes riveraines de la mer classées loi littoral ► [pour comprendre](#). Elles concentrent 7,4 % de la population de la région sur seulement 2,2 % de sa superficie. Les deux communes principales sont Narbonne (57 600 habitants) et Sète (45 300 habitants).

Le littoral d'Occitanie est le littoral de France où le nombre d'habitants a augmenté le plus vite depuis 1975 ► [figure 1](#). La population a été multipliée par deux entre 1975 et 2023, contre 1,3 sur l'ensemble du littoral de France métropolitaine. La population du littoral a plus que doublé sur cette période dans les trois départements de l'Hérault, des Pyrénées-Orientales et du Gard, et a crû moins fortement dans l'Aude où elle a été multipliée par 1,6.

Depuis 2012, la population du littoral continue d'augmenter mais de façon moins soutenue. Elle évolue désormais au même rythme que la moyenne régionale (+0,8 % par an entre 2012 et 2023). Malgré le fort dynamisme démographique de Montpellier, les communes du littoral appartenant à

► 1. Évolution de la population entre 1975 et 2023



son aire d'attraction ne sont pas celles où la population augmente le plus (+0,6 % par an entre 2012 et 2023). La population augmente fortement dans les communes de la Mission Racine (+1,3 % par an entre 2012 et 2023) ► [encadré 2](#).

Ce fléchissement récent de la croissance démographique est le résultat combiné d'une diminution de l'excédent migratoire et d'un solde naturel devenu négatif. Ce déficit des naissances sur les décès est plus marqué dans les communes littorales des Pyrénées-Orientales.

Désormais, le littoral d'Occitanie n'est plus le littoral français où la population augmente le plus vite. La croissance de la population du littoral corse lui est supérieure depuis la fin des années 1990. C'est également le cas des

littoraux des Pays de la Loire et de la Nouvelle-Aquitaine dont la population croît de manière plus soutenue depuis 2012.

Le littoral attire les seniors, ce qui accélère son vieillissement

Le littoral d'Occitanie a été le plus attractif de France entre 1975 et 1999. Sur cette période, l'excédent des arrivées par rapport aux départs est élevé. Notamment entre 1982 et 1990, la croissance de la population due au solde migratoire atteint +2,1 % par an, davantage que dans le reste de la région ou que pour les autres littoraux.

Plus récemment entre 2017 et 2023, l'attractivité du littoral reste élevée même si

elle est devancée par celle des littoraux de Nouvelle-Aquitaine et des Pays de la Loire. En 2022, l'excédent migratoire apporte 1 700 habitants supplémentaires sur le littoral d'Occitanie. Les personnes peu avant l'âge de la retraite et les seniors contribuent fortement à cet excédent migratoire (+1 300 habitants de 55 à 64 ans et +1 000 habitants de 65 ans ou plus). À l'inverse, les jeunes de 18 à 34 ans qui partent du territoire sont plus nombreux que ceux qui s'y installent.

Ainsi, les migrations accentuent le vieillissement de la population. En 1999, la structure par âge du littoral était proche de celle de l'ensemble de l'Occitanie. En 2023, les personnes âgées sont en proportion bien plus nombreuses sur le littoral ► **figure 2**.

Un habitant sur trois est âgé de 65 ans ou plus (31,7 % contre 23,8 % en moyenne régionale).

Sur le littoral, les personnes âgées de 65 ans ou plus vivent plus souvent seules qu'en Occitanie. Seuls 3 % de ces habitants sont hébergés en institution, soit deux points de moins qu'en moyenne régionale. Le territoire est actuellement bien doté en services de santé nécessaires au maintien à domicile. Par exemple en 2023, l'offre de médecins généralistes est supérieure à la moyenne nationale rapportée à la population résidente permanente. Cependant, l'accès aux soins pourrait devenir un enjeu important dans les prochaines années.

Le parc de logements croît fortement dans un marché immobilier sous tension

Le littoral d'Occitanie est celui où le nombre de logements a le plus progressé en France depuis 1975. Multiplié par trois depuis cette date, il atteint 465 000 logements en 2023. La construction de logements neufs a été particulièrement dynamique dans les années 1980 dans les communes de la Mission Racine. Au début des années 1990, 6 900 logements neufs ont été construits chaque année en moyenne sur l'ensemble du littoral d'Occitanie. Depuis 2010, ce rythme a baissé à 4 200 logements par an. Rapportée au nombre de résidences principales, la construction neuve n'est pas plus soutenue sur le littoral que dans le reste de l'Occitanie depuis la fin des années 1990.

Le nombre de logements augmente plus rapidement que la population. Depuis 1975, quand la population double, le parc de logements est multiplié par trois. D'une part, le nombre d'habitants par résidence principale diminue (1,9 habitants en moyenne en 2023 contre 2,9 en 1975). Ce desserrement des ménages n'est pas spécifique au littoral mais il est plus prononcé qu'au niveau régional. D'autre part, la croissance du nombre de **résidences secondaires** a été particulièrement forte. Leur nombre a été multiplié par quatre depuis 1975, une croissance plus forte que sur les autres littoraux hormis en Corse.

► Encadré 1 – Un territoire écologiquement riche mais particulièrement exposé aux risques naturels

Le littoral est un territoire riche en matière de biodiversité. Reconnus au niveau européen, les sites Natura 2000 couvrent 52 % des surfaces du littoral d'Occitanie, contre 21 % en moyenne sur les autres littoraux français. De plus, 40 % du littoral d'Occitanie est identifié en tant que Zone Naturelle d'Intérêt Écologique, Faunistique et Floristique (ZNIEFF) de type 1, c'est-à-dire zone particulièrement remarquable écologiquement, contre 15 % sur l'ensemble des autres littoraux.

La croissance démographique s'est jusqu'ici accompagnée d'une consommation modérée des espaces naturels, agricoles et forestiers au regard de l'augmentation de la population. Le littoral d'Occitanie est celui où la surface artificialisée par ménage supplémentaire a été la plus faible entre 2012 et 2021.

En revanche, les espaces naturels sont grignotés par le recul du trait de côte malgré l'existence d'ouvrages de protection. Entre un tiers et la moitié des côtes des départements littoraux sont en recul entre 1950 et 2020. Le changement climatique devrait amplifier ce phénomène ainsi que le risque de submersion marine. Le littoral est aussi particulièrement exposé au risque d'inondation par débordement de cours d'eau. Les épisodes méditerranéens de pluies intenses et soudaines peuvent provoquer des crues violentes.

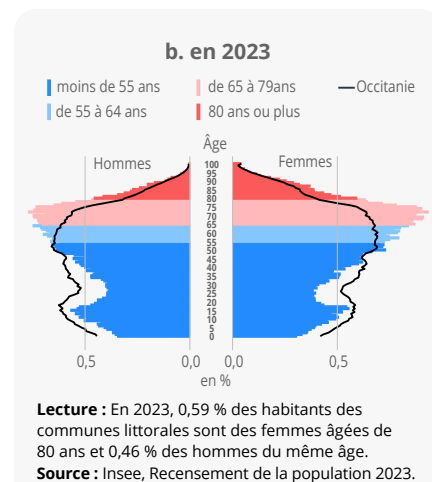
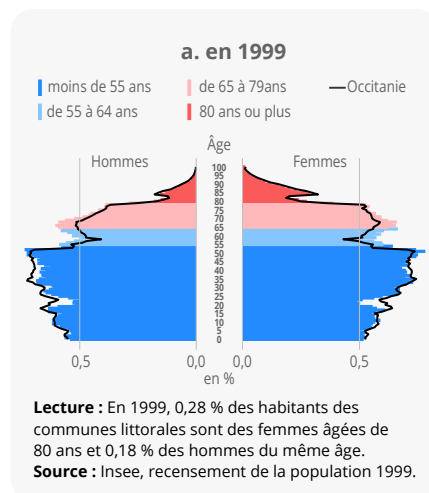
Déjà exposé aux fortes chaleurs, le littoral le sera de plus en plus à l'avenir et cela modifiera les conditions de vie des populations résidentes et des touristes. Le changement climatique augmente également le risque d'incendie lié au climat chaud et sec de l'été, combiné au vent. En outre, la répétition des épisodes de sécheresse exerce une pression croissante sur la ressource en eau. Les volumes de prélèvements d'eau pour usage local pour l'agriculture sont proches de ceux pour l'eau potable. La pression sur la ressource en eau est forte et risque d'augmenter avec le changement climatique et la croissance démographique. Les Pyrénées-Orientales apparaissent particulièrement exposées à ces défis climatiques majeurs.

Le changement climatique pourrait modifier l'économie du tourisme et les dynamiques démographiques. Majoritairement constitué d'appartements anciens (un logement sur dix a été construit avant 1945), l'adaptation du parc de logements constitue un fort enjeu.

En 2023, 47 % du total des logements, soit 218 000 logements, sont des résidences secondaires y compris des logements occasionnels. Le littoral d'Occitanie est le littoral de France où la part de résidences secondaires est la plus élevée. En Occitanie, quatre résidences secondaires sur dix sont situées sur le littoral. Depuis 1999, le nombre de résidences secondaires augmente toutefois moins vite que celui des résidences principales ► **figure 3**. En 2023, les résidences principales sont à nouveau plus nombreuses que les secondaires. Sur la période récente, la part de résidences secondaires diminue seulement dans les Pays de la Loire et dans une moindre mesure en Nouvelle-Aquitaine parmi tous les autres littoraux de France. Dans certaines communes comme Sérignan, Vendres, Argelès-sur-Mer, Palavas-les-Flots

ou encore La Grande-Motte, cette évolution traduit la transformation d'une partie des résidences secondaires en résidences principales. Dans d'autres cependant, l'habitat est de plus en plus tourné vers la résidence secondaire. Par exemple, à Port-Vendres, 23 % des logements étaient des résidences secondaires en 1999, contre 40 % en 2023. Sur le littoral, le marché immobilier est en forte tension. Les achats de résidences secondaires et les locations saisonnières concurrencent les besoins des résidents à l'année. La tension sur le marché du logement se traduit par une faible vacance (3 %), des prix de vente et des loyers parmi les plus élevés de la région, et une proportion importante de logements mis en location saisonnière. Un quart des logements d'Occitanie proposés à la location sur les principales plateformes sont situés sur le littoral.

► 2. Répartition de la population par sexe et par âge du littoral d'Occitanie



Les personnes en emploi sur le littoral accèdent moins facilement à un logement : quatre personnes sur dix travaillant sur le littoral n'y habitent pas en 2023 contre trois sur dix en 1999. Comme ailleurs sur le territoire, les distances domicile-travail s'allongent.

Malgré ce contexte, le littoral d'Occitanie fait partie des littoraux de France les plus abordables. Sur la période 2022 à 2024, les prix de vente moyens au mètre carré des appartements sont bien moins élevés sur le littoral d'Occitanie (3 800 €/m²) que sur ceux de Nouvelle-Aquitaine (5 600 €/m²), de Provence-Alpes Côte d'Azur (hors Marseille) (5 100 €/m²), des Pays de la Loire (4 700 €/m²). Le parc locatif social représente 11,4 % des résidences principales, un niveau proche de la moyenne régionale.

Plus petites qu'ailleurs, les résidences secondaires sont souvent détenues par des personnes âgées

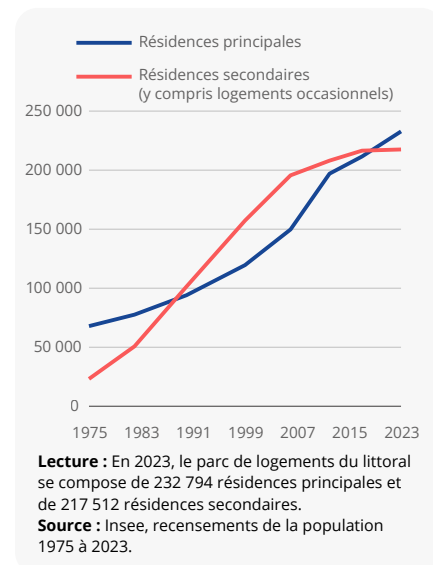
L'Occitanie est le littoral de France où les résidences secondaires sont le plus souvent de petite taille : 37 % des résidences secondaires font moins de 30 m², contre 17 % en moyenne sur le littoral métropolitain. Les résidences secondaires sont plus souvent des appartements sur le littoral d'Occitanie (70 % contre 54 % en moyenne sur les littoraux de France métropolitaine). Parmi les résidences principales, les appartements sont au contraire minoritaires (45 %). Les propriétaires des résidences secondaires du littoral sont plus âgés qu'ailleurs. La moitié

ont 70 ans ou plus. Le renouvellement à venir des propriétaires de ces logements pourrait favoriser dans les prochaines décennies leur rénovation, en particulier leur adaptation au changement climatique. Parmi les propriétaires de résidences secondaires, 38 % habitent la région, dont presque les deux tiers dans un des quatre départements du littoral. Tandis que 29 % des propriétaires résident à moins de deux heures de leur résidence secondaire, 7 % habitent à l'étranger, principalement en Belgique, en Allemagne, en Suisse ou au Royaume-Uni. Les Espagnols pèsent moins parmi les propriétaires de résidences secondaires sur le littoral d'Occitanie que dans le reste de la région ou que sur le littoral de Nouvelle-Aquitaine.

Un emploi sur six est lié au tourisme

En 2023, 28 600 emplois sont liés à la présence de touristes sur le littoral en moyenne sur l'année, soit 17,5 % de l'emploi du littoral (contre 5,7 % en Occitanie). Après la Nouvelle-Aquitaine, le littoral d'Occitanie est celui de France où la part de l'**emploi touristique** est la plus élevée. La majorité de ces emplois sont salariés. Les restaurants, débits de boissons et hébergements touristiques en pourvoient plus de la moitié. Les communes du littoral concentrent 21 % des emplois touristiques de la région Occitanie. La saisonnalité estivale du tourisme est particulièrement forte. Ainsi les emplois liés à la présence de touristes sont 3,4 fois

► 3. Nombre de résidences principales et résidences secondaires sur le littoral d'Occitanie entre 1975 et 2023



plus nombreux au mois d'août qu'au mois de janvier. Cette amplitude saisonnière est supérieure à celle des autres littoraux de France.

En haute saison, la **capacité d'accueil touristique** en résidences secondaires, locations saisonnières, hôtels, campings et autres hébergements touristiques pourrait permettre de multiplier jusqu'à quatre la population résidant sur le littoral. Avec 218 000 logements, les résidences secondaires constituent une large majorité

► Encadré 2 : La mission Racine, des communes à l'attrait touristique majeur

Lancée en 1963 et finalisée vingt ans plus tard, la mission Racine avait pour objectif d'aménager le littoral du Languedoc-Roussillon afin de développer une offre touristique capable de concurrencer les côtes espagnoles. Elle est à l'origine de la création des stations balnéaires de Port-Camargue (Grau-du-Roi), La Grande-Motte, Le Cap d'Agde, Gruissan, Port-Leucate, Port-Barcarès et Saint-Cyprien.

Soixante ans après leur création, ces sept communes demeurent le cœur de l'activité touristique du littoral d'Occitanie. Elles n'occupent que 13 % de sa superficie, mais concentrent 34 % des logements.

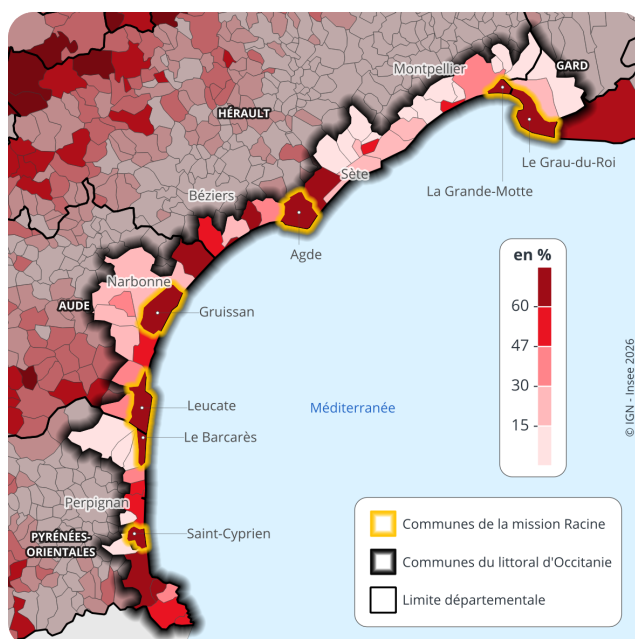
Plus de la moitié des résidences secondaires du littoral sont implantées uniquement dans ces sept communes, soit 116 000 résidences secondaires. Ces résidences secondaires y représentent plus de 7 logements sur dix. Dans certaines communes, elles représentent même huit logements sur dix, comme à Leucate, au Grau-du-Roi ou à Gruissan ► **figure 4**.

Les communes de la mission Racine regroupent également près de la moitié de la capacité d'accueil touristique du littoral et un tiers des emplois liés au tourisme. Cette forte attractivité exerce une pression importante sur le marché immobilier.

Ces communes continuent d'attirer de nouveaux habitants, mais leur déficit naturel y est plus marqué que sur le reste du littoral. Leur population est plus âgée : la moitié des habitants ont plus de 59 ans, contre un âge médian de 52 ans sur l'ensemble du littoral. Ce vieillissement renforce les besoins en services et en accompagnement des personnes âgées.

Malgré leur dynamisme touristique, ces territoires présentent aussi des fragilités sociales. Le taux de pauvreté (19,0 %) y est plus élevé que sur le reste du littoral, en particulier chez les jeunes.

► 4. Part des résidences secondaires (y compris les logements occasionnels) par commune en 2023



de cette capacité. Viennent ensuite les campings au nombre de 259 qui proposent 78 000 emplacements. La capacité des campings du littoral d'Occitanie est supérieure aux autres littoraux de France en 2026 avec 300 emplacements par camping. La moitié des emplacements de camping de la région sont localisés sur le littoral. L'offre d'hébergement est complétée par 8 400 chambres dans 263 hôtels ainsi que par 44 000 lits dans les autres hébergements collectifs (résidences de tourisme, villages de vacances...).

L'accueil de cette population pendant la période estivale est un enjeu fort pour le littoral, l'offre de services doit ainsi s'adapter aux besoins de la population présente sur le territoire en préservant les écosystèmes (accès à l'eau, accès aux soins, gestion des déchets, transports et mobilités, sécurité...).

L'économie du littoral est tournée vers les services

En 2023, 164 000 personnes occupent un emploi sur le littoral d'Occitanie.

L'emploi non salarié (un emploi sur cinq) est plus présent qu'en moyenne dans la région et que sur les autres littoraux, hormis celui de Nouvelle-Aquitaine.

La plupart des plus gros employeurs sont publics : les hôpitaux du bassin de Thau, le centre hospitalier de Narbonne, la mairie de Narbonne.

Les activités tertiaires représentent 84 % des emplois, soit 4 points de plus qu'en Occitanie. Spécificité du littoral d'Occitanie, les emplois dans le commerce et services marchands représentent plus d'un emploi sur deux.

Dans le secteur privé, le tissu économique est très majoritairement constitué de petits établissements. Les trois plus gros employeurs exercent leur activité dans les services sous la force gravitationnelle de Montpellier. Le plus gros établissement employeur est l'entité régionale du Crédit Agricole mutuel du Languedoc à Lattes qui emploie plus de 1 000 salariés. Le deuxième est Vestas, leader mondial de l'éolien, qui a installé son siège français à Pérols en 2002. L'emploi y est en forte progression ces dernières années. Le troisième est Studi, leader français de la formation en ligne est basé à Pérols depuis 2018.

Les activités industrielles génèrent environ 11 000 emplois, soit 7 % des emplois. Les plus gros employeurs sont le site industriel et de recherche et développement Schneider Electric à Lattes, le site nucléaire Orano à Narbonne, le siège historique de Florette à Torreilles qui transforme et prépare les fruits et légumes frais, Exaprint à Mauguio, entreprise française d'impression spécialisée, ou encore Chantier Catana à Canet-en-

Roussillon et Outremer à La Grande-Motte, spécialisés dans la fabrication de bateaux. Le secteur de la construction emploie autant que celui de l'industrie.

Enfin, l'agriculture, la pêche et la conchyliculture représentent 3 % des emplois du littoral. L'agriculture est orientée vers la viticulture et plus rarement vers la production de fruits et de légumes. Seulement 4 % du débarquement hexagonal de pêche fraîche s'effectue sur le littoral d'Occitanie.

La pauvreté est plus marquée hormis pour les plus âgés

Le littoral d'Occitanie est le troisième le plus pauvre de France, derrière ceux des Hauts-de-France et de Corse, autres régions très confrontées à la pauvreté. La pauvreté est aussi présente sur le littoral qu'ailleurs dans la région. En 2021, 17,9 % des personnes du littoral sont **pauvres**, contre 17,5 % en Occitanie et 14,5 % en France métropolitaine. Le taux de pauvreté atteint même 22,7 % dans la partie audoise du littoral.

Les jeunes du littoral et les personnes jusqu'à 60 ans sont plus pauvres que dans la région. À l'inverse, les personnes de 75 ans ou plus sont moins souvent pauvres sur le littoral que dans le reste de la région (11,8 % contre 13,8 %).

La pauvreté est moins répandue dans les communes du littoral (17,9 %) que dans l'arrière-pays côtier (20,5 % dans le reste des 4 départements du littoral) où la pauvreté des seniors est plus élevée.

La population active résidant sur le littoral est moins diplômée qu'en moyenne dans la région en lien avec de nombreux emplois peu qualifiés. En 2023, 15 % des actifs de moins de 35 ans sont sortis du système scolaire sans diplôme, ils sont 12 % dans la région. Seulement 12 % détiennent au moins un master, contre 18 % dans la région. Les emplois proposés sur le littoral requièrent un moindre niveau de qualification : seuls 15 % sont des emplois de cadre ou de profession intellectuelle supérieure en regard de 19 % en Occitanie. Les difficultés d'accès à l'emploi sont plus marquées. Le taux de chômage au sens du recensement de la population s'élève à 15,8 % de la population active, bien au-dessus de celui de la région (12,5 % en 2023). Il est supérieur pour toutes les tranches d'âges. Après le littoral des Hauts-de-France, le littoral d'Occitanie est celui dont le taux de chômage est le plus élevé. ●

Bérénice Costes (Insee)



Retrouvez davantage de données associées à cette publication sur insee.fr

► Définitions

Une **résidence secondaire** est un logement utilisé pour des séjours de courte durée (week-ends, loisirs, ou vacances). Les logements occasionnels utilisés occasionnellement pour des raisons professionnelles sont également classés en résidences secondaires.

L'**emploi touristique** est l'emploi directement imputable à la présence de touristes sur un territoire. Pour les activités dites 100 % touristiques (hébergements, musées, parcs d'attraction, etc.), la totalité des emplois sont comptés. Pour les activités partiellement touristiques (restaurants, bars, commerces, etc.), on mesure l'emploi touristique comme la différence entre l'emploi total et une estimation de l'emploi lié aux résidents.

La **capacité d'accueil touristique** correspond au nombre de lits touristiques en hébergement marchand (hôtels, campings, résidences de tourisme, villages vacances, auberges de jeunesse, centres sportifs, etc.) et en hébergement non marchand (résidences secondaires). Les hébergements touristiques entre particuliers ne sont pas pris en compte.

Un ménage et les individus qui le composent sont considérés comme **pauvres** lorsque le niveau de vie du ménage est inférieur au seuil de pauvreté. Ce seuil est fixé à 60 % du niveau de vie médian national une année donnée, soit 1 278 euros mensuels par unité de consommation en 2021.

► Pour comprendre

L'étude porte sur les 54 communes d'Occitanie riveraines de la mer et à ce titre concernées par la loi relative à l'aménagement, la protection et la mise en valeur du littoral, dite loi littoral. Une comparaison est faite avec les littoraux des autres régions de France métropolitaine. Le choix a été fait d'enlever Marseille du littoral de comparaison Provence-Alpes-Côte d'Azur, pour éviter que cette très grande commune, qui présente les caractéristiques du cœur d'une grande métropole en plus de celles d'une ville littorale, biaise la comparaison.

► Pour en savoir plus

- **Bertrand S., Hild F., « En Occitanie, les trois quarts de l'offre touristique seront exposés à de fortes chaleurs en 2050 », Insee Analyses Occitanie n° 57, novembre 2024.**
- **Arnaud J.-M., « Loi Montagne, Loi Littoral : face aux nouveaux enjeux, conforter, adapter et différencier », Sénat, rapport d'information n° 858, juillet 2026.**
- **Léger J.-F., « En 50 ans, le littoral français a gagné plus de logements que d'habitants », Bulletin de l'association de géographes français, décembre 2025.**

