

LELO

Rapport 2026 sur l'économie de
l'orgasme :

l'impact sur la productivité des jeunes qui vivent chez leurs parents



CONTENU

- Introduction
- Contexte
- Faits saillants du sondage
- Rapport de LELO : l'impact sur la productivité des jeunes qui vivent chez leurs parents
- Conclusion

- **Ladite « disparité érotique » (ou « injustice érotique ») se manifeste lorsque certains facteurs tels que la pauvreté ou le manque d'éducation entravent le bien-être sexuel.**
- **Le fait d'habiter chez ses parents ou dans un foyer multigénérationnel définit la fréquence et la nature des rapports sexuels dans un couple. Cela entraîne souvent des contraintes logistiques qui nécessitent une planification minutieuse pour maintenir une proximité physique et affective, tout en créant des occasions de renforcer la confiance.**
- **L'orgasme ne se limite pas à un phénomène biologique. C'est une expérience sociale.**
- **En acceptant le fait que le plaisir sexuel est un domaine du bien-être général fortement influencé par nos conditions sociales, on comble ces écarts.**

Les conversations autour du bien-être sexuel se limitent à la biologie et aux préférences personnelles. La capacité à jouir d'une vie sexuelle comblée (notamment en ayant des orgasmes) va toutefois au-delà d'un phénomène biologique. C'est une expérience sociale.

Ce rapport intitulé « L'économie de l'orgasme » bouleverse profondément le débat en introduisant un nouveau concept : la « disparité érotique ».

Celle-ci se manifeste lorsque des facteurs systémiques et structureaux (surtout la précarité économique ou les loyers exorbitants qui obligent les jeunes adultes à retarder leur indépendance) entravent les droits fondamentaux au bien-être et à la santé sexuelle.

Aux États-Unis et dans l'UE, un pourcentage élevé et croissant de jeunes vit encore chez ses parents jusqu'à la fin de sa vingtaine, voire le début de sa trentaine. Ce rapport étudie l'impact direct et indirect de cette génération obligée d'adapter sa vie sexuelle, ses relations et l'expression de soi à la contrainte logistique et psychologique d'un foyer abritant plusieurs générations.



Contexte:

Les racines structurelles à l'origine de l'indépendance tardive

La capacité des jeunes adultes à être financièrement indépendants et à vivre en toute autonomie est un facteur important de la santé de la société. Au cours des deux dernières décennies, un pourcentage élevé et croissant de jeunes vivant aux États-Unis et dans l'UE a dû reporter cette indépendance jusqu'à la fin de sa vingtaine, voire le début de sa trentaine. Ce faisant, ces jeunes doivent vivre dans un foyer multigénérationnel. Ce phénomène est la base de la pression structurelle à l'origine de la disparité érotique.

Les données recueillies dans les pays occidentaux témoignent de l'ampleur de cette évolution :

- La prévalence – En moyenne, 18 à 23 % des 25-34 ans vivant aux États-Unis et dans l'UE habitent chez leurs parents. Ce pourcentage grimpe en flèche chez les jeunes Américains âgés de 18 à 25 ans.
- La dispersion régionale – Cette tendance touche surtout les jeunes adultes vivant dans des régions très axées sur les traditions ou dans lesquelles le coût de la vie est particulièrement élevé. La Croatie et l'Italie en sont deux exemples flagrants. En effet, nombreux sont ceux qui ne quittent le foyer familial que dans leur trentaine. A contrario, dans des pays tels que le Danemark, qui disposent de solides filets de sécurité sociale et d'une faible dette étudiante, le taux de jeunes adultes vivant chez leurs parents est beaucoup plus bas. Ce facteur pourrait avoir des répercussions sur leurs divergences en matière de santé sexuelle : l'absence apparente de « récession sexuelle » au sein de la population de la génération Z (*).
- La disparité entre les sexes – Une tendance internationale distincte indique que les jeunes hommes, en particulier les 20-34 ans, sont davantage susceptibles de vivre avec leurs parents que les jeunes femmes.

Les nombreux facteurs à l'origine de l'indépendance tardive

Les facteurs à l'origine de ce mode de vie sont complexes et structureaux, et ne viennent pas d'un choix personnel :

- La disponibilité des logements et les dettes – Les loyers élevés et les prix de l'immobilier exorbitants, associés aux dettes écrasantes des étudiants, rendent le coût de la vie souvent impossible à gérer, freinant ainsi l'autonomie financière.
- La précarité économique – La stagnation des salaires, le chaos sur le marché de l'emploi après une crise économique (telle que la pandémie de Covid) et la nécessité de gérer l'instabilité financière générale incitent les jeunes à trouver un filet de sécurité en restant chez leurs parents.
- Les changements culturels – On constate une baisse de la stigmatisation autour des personnes qui vivent chez leurs parents. La nécessité est néanmoins la principale responsable de ce phénomène. Ainsi, ce changement de mentalité rend ce mode de vie plus acceptable et en fait fréquemment un choix financier délibéré.

Ces conditions de vie comportent certaines contraintes – notamment le manque d'intimité et d'autonomie, ainsi que la redéfinition constante des limites entre les parents et les enfants. Voici le contexte de la principale enquête abordée dans le rapport : le lien entre ce problème économique structurel et le poids que cela implique sur le bien-être sexuel, physique et mental d'une génération, un facteur qui finit par freiner le potentiel économique.

*<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2026/feb/19/denmark-no-sex-recession>

Faits saillants du sondage

Le sondage de LELO a révélé que les raisons qui poussent les jeunes adultes à vivre chez leurs parents sont surtout économiques. Il indique par ailleurs que cela a également des répercussions psychologiques, émotionnelles et relationnel.

Résultats du sondage:

- **Les raisons financières** – Les raisons qui incitent les jeunes adultes à vivre chez leurs parents sont principalement financières : économiser de l'argent (43,96 %) et le coût exorbitant des logements (31,34 %) dus à la hausse des loyers et des prix de l'immobilier.
- **L'impact psychologique majeur** – La plupart ressentent une forte pression sociale (négative) : l'impression d'avoir échoué (79,03 %), la stigmatisation (77,86 %) ou une pression générale (82,81 %) parce qu'ils ne sont pas indépendants. Plus de la moitié se disent stressées (52,47 %) ou ont l'impression de se trouver dans une impasse (52 %).
- **Le conflit et la « taxe émotionnelle »** – Certains font fréquemment face à des conflits ou subissent

une « taxe émotionnelle » (on les traite comme des adolescents plutôt que comme des adultes). 15,94 % affirment que cela se produit « souvent », 6,31 % disent que c'est « toujours » le cas.

- **Un impact négatif sur l'intimité** – Le manque d'autonomie a un impact négatif direct sur les relations personnelles :
 - a. **Les relations amoureuses** : 72,94 % des jeunes adultes vivant chez leurs parents trouvent plus difficile d'entretenir des relations amoureuses.
 - b. **La vie sexuelle** : 57,33 % font état d'un impact négatif sur leur vie sexuelle (39,26 % pour ce qui est de la fréquence et 29,94 % pour ce qui est de la qualité).
 - c. **Les répercussions sur l'intimité** : 39,26 % se plaignent du manque d'intimité tandis que 34,34 % craignent qu'on les entende parce qu'ils font trop de bruit.
- **L'impact psychologique** : le stress cumulé peut conduire à la dégradation de la santé mentale qui se traduit par une frustration sur le plan sexuel (29,78 %), des effets négatifs sur leur comportement et leur efficacité au travail (28,55 %), et sur le sommeil (27,10 %).
- **L'aspect pratique** : près de la moitié la considère comme une solution provisoire (45,17 %), tandis que certains la voient comme une situation à long terme pour des raisons financières (26,60 %) ou pour une durée indéterminée (20,96 %).



Cette recherche a été menée par Censuwide auprès de 7 000 femmes au total. 1 000 personnes de chacun des pays suivants âgées de 18 à 40 ans vivant chez leurs parents : Royaume-Uni, États-Unis, France, Espagne, Suède, Italie et Mexique. Les données ont été recueillies entre le 30 janvier et le 9 février 2026. Censuwide est membre de la Market Research Society (MRS) et du British Polling Council, et signataire du Global Data Quality Pledge. Censuwide adhère aux codes déontologiques de la Market Research Society et aux principes de l'ESOMAR.

À propos de nos experts :



JOURNALISTE FINANCIÈRE

Rosanna
Spero

Rosanna Spero, qui travaille comme journaliste financière depuis près de 30 ans, a publié de nombreux articles dans des journaux tels que The Independent, Daily Mail, Daily Mirror et House Beautiful. Elle est aussi l'auteure de « Every Woman's Guide to Personal Finance », un guide aidant les femmes à gérer leurs propres finances et a travaillé pour des sociétés telles qu'Aviva, AXA, AA, Allianz, RBS, Standard Life, BMW, RBS, Tesco, Zurich et Healthspan.

Rapport de LELO : l'impact sur la productivité des jeunes qui vivent chez leurs parents

Dans un monde où l'actualité n'est souvent pas réjouissante, le sexe nous fait du bien ! Les politiciens ne sont toutefois pas les seuls responsables de la baisse du bonheur. Le style de vie (surtout le logement) des individus a également un impact important sur la joie de vivre.

Selon l'Office for National Statistics (le Bureau de la Statistique Nationale britannique) (1), près de 28 % des 12,9 millions de jeunes adultes âgés de 20 à 34 ans – dont 34 % d'hommes et 22 % de femmes – vivaient chez leurs parents en 2024. Le Pew Research Centre (2), son homologue américain, a rapporté que 18 % des jeunes adultes âgés de 25 à 34 ans vivaient encore chez leurs parents en 2023. Là aussi, les hommes étaient majoritaires : 20 % contre 15 % de femmes.

En Europe, Eurostat (3) rapporte des résultats variés. En 2024, plus de 80 % des 16-29 ans vivaient chez leurs parents en Croatie, en Slovaquie, en Italie, en Espagne, en Pologne, en Grèce et en Irlande. En Suède, au Danemark et en Finlande, moins de 40 % des 20-24 ans vivaient chez leurs parents. Chez les 25-29 ans, ce pourcentage passait à 4,3 % au Danemark, 6,4 % en Finlande et 12,1 % en Suède.

Le fait de vivre chez ses parents n'est pas une mauvaise chose en soi, mais il peut avoir un impact important sur le bien-être mental. En effet, les jeunes adultes qui sont dans cette situation déclarent souvent se sentir stressés, inutiles et coincés dans une impasse. Ce déclin de la santé mentale réduit de surcroît le sentiment de bonheur, ce qui accroît la pression financière sur les entreprises et le gouvernement. Les causes : l'absentéisme croissant, l'incapacité de travailler à cause de problèmes de santé mentale et une baisse de la productivité au travail. Les parents dont les enfants vivent avec eux en souffrent également. Ils doivent faire face à des

factures et à une consommation alimentaire accrues, et ne peuvent pas toujours compenser en passant à un logement plus petit.

Les jeunes apprécient toutefois fréquemment le filet de sécurité – tant au niveau émotionnel que financier – que représente ce mode de vie. Il leur permet, en effet, d'économiser de l'argent et de renforcer les liens avec leur famille. Pour les parents, cela représente une aide et de la compagnie lorsqu'ils vieillissent.

Vivre chez ses parents ne se limite pas simplement au partage des frais quotidiens : cette situation génère des implications économiques majeures. Selon un document de l'US Federal Reserve datant de 2019, les jeunes adultes qui volent de leurs propres ailes dépensent environ 13 000 \$ de plus par an – notamment pour le logement, la nourriture et les transports (4). Dans son rapport de 2025 intitulé « Hotel of Mum and Dad? », l'Institute for Fiscal Studies, l'Institut d'études fiscales britannique, indique qu'en vivant chez leurs parents, les 25-34 ans économisent en moyenne 560 £ (644 €) par mois sur le coût des logements. En d'autres termes, cela leur revient beaucoup moins cher que d'habiter seuls (5). Une autre étude récente indique que les jeunes adultes (les 18-25 ans) vivant chez leurs parents représentent un coût d'environ 280 £ (322 €) par mois pour ces derniers. Ce montant baisse légèrement à 271 £ (près de 312 €) par mois après cette tranche d'âge. (6).

Le prix indirect à payer est un manque d'intimité de ces jeunes adultes (seuls ou en couple). En effet, personne n'a envie que toute la famille les entende gémir de plaisir ! Il a été cliniquement prouvé que les orgasmes rendent plus heureux. Par conséquent, l'abstinence créée par ce mode de vie entrave leur bonheur.

Il a par ailleurs été prouvé que le bonheur rend plus productif. Le rapport « Happiness and Productivity »

(Le bonheur et la productivité) – corédigé par Andrew Oswald, professeur d'économie à l'université de Warwick (7) – a révélé que le niveau de productivité des personnes interrogées avait augmenté de 10 à 12 % lorsqu'elles étaient plus heureuses. Certaines d'entre elles ont même vu leur productivité grimper de 20 %.

D'autres sondages exclusifs de LELO confirment le lien entre le bonheur et la productivité. Dans une enquête menée en 2018 au Royaume-Uni, 94 % des participants ont déclaré être plus productifs lorsqu'ils étaient heureux. Près de la moitié des personnes interrogées indiquait être plus malheureuse en l'absence d'orgasme ou de rapports sexuels pendant plusieurs jours. Les $\frac{3}{4}$ des personnes interrogées affirmaient que cela entraînait une baisse de la productivité.

Dans un sondage similaire datant de 2023, LELO a interrogé des personnes vivant au Royaume-Uni, aux États-Unis et dans quelques pays européens. Une personne sur dix (tous pays confondus) constatait une hausse de la productivité de 71 à 80 % quand elle était heureuse. Pour le même nombre de personnes, ce pourcentage était compris entre 51 et 60 %. Plus de sept personnes sur dix ont indiqué être moins productives lorsqu'elles étaient stressées.

Huit personnes sur dix parmi celles interrogées indiquaient être plus détendues et moins stressées après un orgasme. 20 % ont même raconté que ce sentiment persistait pendant près de 24 heures. Chez une personne sur vingt, cet effet durait jusqu'à deux jours !

Si un orgasme rend plus heureux et, par conséquent, plus productif au travail, une hausse générale de la productivité de 10 % associée à un bien-être accru pourrait se traduire par une hausse du PIB mondial de 11 720 milliards de dollars américains (près de 10 000 milliards d'euros) par rapport aux 117 200 milliards de dollars américains prévus en 2025. Si cette hausse de 20 % pouvait être maintenue, 23 440 milliards de dollars américains s'ajouteraient à l'économie mondiale.

Quel est le rapport avec l'orgasme ?

Comment le sexe influe-t-il de manière positive sur la productivité ?

La responsable est la dopamine, qui est relâchée à ce moment-là. L'ocytocine, la prolactine et l'endorphine prennent ensuite la relève. Ces hormones font que nous nous sentons plus détendus et en harmonie avec notre partenaire ou notre entourage. Aussi, comme cet effet est durable, nous sommes plus productifs au travail (parce que nous sommes plus heureux).

La dopamine – Un neurotransmetteur : une substance chimique cérébrale qui envoie des signaux à notre système nerveux central. Il permet aux informations d'être transmises d'un neurone à l'autre. La dopamine est en quelque sorte la centrale chimique de notre cerveau qui régule notre manière de percevoir et de ressentir le plaisir.

Les endorphines – Ce sont également des neurotransmetteurs responsables du sentiment de plaisir. La plupart de nos émotions viennent du système limbique du cerveau, qui est riche en récepteurs opiacés. Lorsque les endorphines atteignent ces récepteurs, nous ressentons du plaisir et de la satisfaction.

L'ocytocine – On l'appelle l'hormone de l'amour, car elle est libérée lors de contacts intimes et d'étreintes. Elle augmente la confiance et nous fait sentir plus proches de nos partenaires et de notre entourage. L'ocytocine est produite dans l'hypothalamus et sécrétée par le lobe postérieur de la glande pituitaire (une cellule de la taille d'un petit pois située à la base du cerveau).

La prolactine – Cette hormone est un inhibiteur de dopamine, responsable de la « descente » qui suit l'orgasme. Elle nous procure un sentiment de satisfaction et de plénitude (sexuelle). Le sentiment de bonheur qui s'ensuit perdure grâce à la prolactine.

La productivité

Pourquoi la productivité est-elle si importante ? On parle ici essentiellement de l'efficacité avec laquelle les ressources sont transformées en biens, que ce soit par une entreprise ou par une économie. Une productivité accrue se traduit par un rendement supérieur pour un même niveau de production. Elle améliore le niveau de vie en rendant les biens et services plus abordables. La hausse de la rentabilité de l'entreprise peut entraîner une augmentation des salaires.

Inopinément, la productivité mondiale connaît une tendance à la baisse depuis plusieurs décennies. À ce jour, aucune solution définitive n'a permis d'inverser cette tendance. LELO avance l'idée que le manque de productivité pourrait être lié à l'absence de bonheur procuré par un manque d'épanouissement sexuel. C'est pourquoi elle estime que les gouvernements devraient se soucier du bonheur social lors de l'élaboration de leurs politiques.

Les résultats de recherches sur le bonheur et la productivité menées en 2025 confirment cela : « Les gens heureux parviennent également à mieux se concentrer et ont plus d'énergie, ce qui les rend plus propices à accomplir des tâches supplémentaires et à surmonter les difficultés. » – Happiness and productivity: a research synthesis using an online findings archive, Yizhen Fang, Ruut Veenhoven et Martijn J. Burger (8).

Ce rapport conclut en affirmant : « En résumé, le bonheur et la productivité sont intrinsèquement liés sur le lieu de travail, comme l'ont démontré des mesures effectuées à partir d'indicateurs objectifs (au niveau des individus et au niveau plus vaste des nations). En outre, un bonheur précoce prédit une productivité tardive. »

En revenant sur l'équation bonheur égal productivité accrue grâce aux orgasmes, une étude de ZipHealth a révélé qu'aux États-Unis, les personnes ayant eu un orgasme avant de se rendre au travail le matin étaient les plus productives (71 %). 70 % d'entre elles accomplissaient mieux les tâches, 58 % étaient plus concentrées et 57 % se sentaient plus motivées. Près d'une personne sur trois a affirmé qu'une vie sexuelle comblée avait un impact positif sur ses revenus et l'évolution de sa carrière. (9)

Le rapport « State of the Global Workplace 2025 » de Gallup a par ailleurs révélé que l'engagement global des employés avait chuté en 2024, occasionnant une perte de productivité de 438 000 milliards de dollars américains pour l'économie mondiale. Moins d'un tiers des employés de moins de 35 ans affirment être vigoureux. Ces données indiquent que si tout le monde était ainsi et pleinement engagé, le PIB mondial augmenterait de 9 600 milliards de dollars américains, soit une hausse de 9 %. Plus précisément, seuls 22 % des employés de moins de 35 ans se sentaient motivés par leur travail. Un sur quatre se sentait seul ou triste la veille (10).

Selon l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), la productivité est définie comme le ratio, en volume, entre une production et les ressources mises en œuvre pour les obtenir. En d'autres termes, elle mesure comment le rendement des facteurs de production (notamment la main-d'œuvre et le capital) est utilisé dans l'économie pour produire un niveau de résultats donné. La

productivité est la principale source de croissance économique et d'amélioration du style de vie. À ce titre, des indicateurs de productivité comparables au niveau international sont essentiels pour évaluer les performances économiques.

Le PIB (produit intérieur brut) et la VAB (valeur ajoutée brute) par heure de travail ou par employé sont deux indicateurs du rendement professionnel dont on se sert pour mesurer la productivité.

Les statistiques ne permettent pas de saisir l'ensemble des sentiments des jeunes adultes qui vivent chez leurs parents. L'ELO a donc décidé de questionner 7 000 personnes âgées de 18 à 40 ans qui vivent chez leurs parents en France, en Italie, au Mexique, en Espagne, en Suède, au Royaume-Uni et aux États-Unis.



LELO s'est penchée sur la question dans le but de savoir si ce manque d'indépendance avait un impact sur leur vie amoureuse, sur leur estime de soi et leur capacité à s'intégrer pleinement dans la société à laquelle ils appartiennent.

Mais qu'est-ce qui incite les jeunes adultes à vivre chez leurs parents ? Pour 44 % des personnes interrogées, l'objectif principal était d'économiser de l'argent pour investir dans l'achat de leur premier bien immobilier. Plus de trois personnes sur dix ont par ailleurs évoqué la hausse des prix des loyers et des biens immobiliers. Plus d'un quart des répondants a apprécié le côté pratique de ce choix de vie. 24 % des jeunes ont déclaré que la stagnation des salaires leur pesait sur le moral. Pour 19 %, il s'agissait de l'instabilité financière générale. Plus d'un sur dix (13 %) a affirmé vouloir rester ou retourner vivre chez ses parents.

- En France, 43 % de ceux vivant chez leurs parents le faisaient afin de mettre de l'argent de côté (pour un dépôt de garantie, des arrhes ou autre), 19 % à cause de la hausse des prix des loyers et des biens immobiliers, 18 % pour le soutien moral et le côté pratique, et 7 % suite à un choc économique tel que la pandémie. Par ailleurs, 16 % avaient toujours l'intention de rester chez leurs parents ou de revenir vivre chez eux.
- En Italie, 38 % de ceux vivant chez leurs parents le faisaient afin de mettre de l'argent de côté (pour un dépôt de garantie, des arrhes ou autre), 26 % à cause de la hausse des prix des loyers et des biens immobiliers, 25 % pour le soutien moral et le côté

pratique, et 9 % suite à un choc économique tel que la pandémie. Par ailleurs, 10 % avaient toujours l'intention de rester chez leurs parents ou de revenir vivre chez eux.

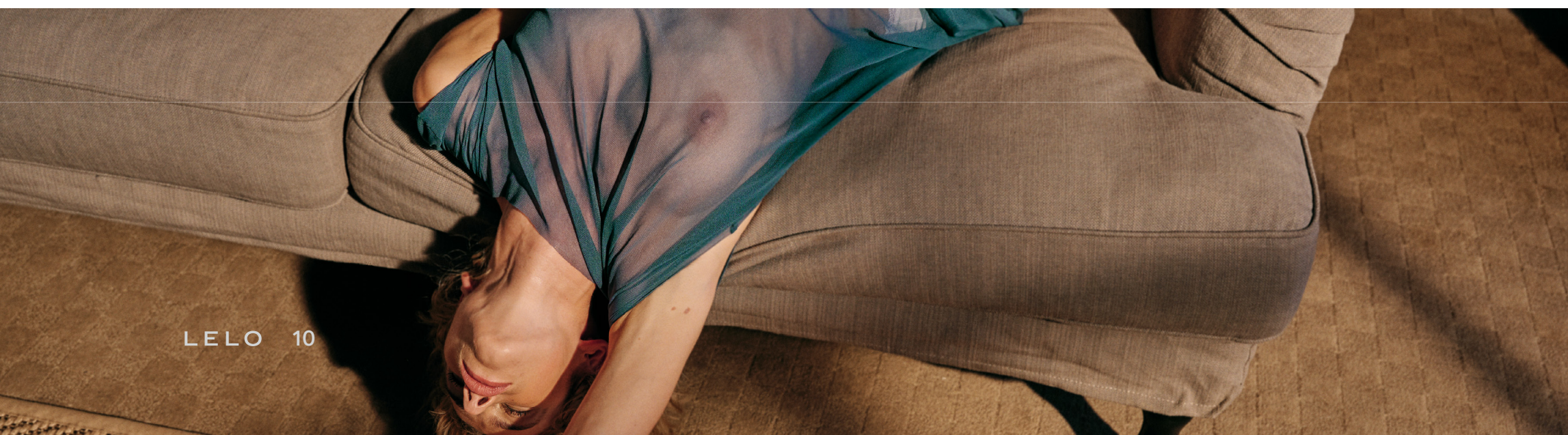
- Au Mexique, 44 % de ceux vivant chez leurs parents le faisaient afin de mettre de l'argent de côté (pour un dépôt de garantie, des arrhes ou autre), 32 % à cause de la hausse des prix des loyers et des biens immobiliers, 36 % pour le soutien moral et le côté pratique, et 15 % suite à un choc économique tel que la pandémie. Par ailleurs, 13 % avaient toujours l'intention de rester chez leurs parents ou de revenir vivre chez eux.
- En Espagne, 50 % de ceux vivant chez leurs parents le faisaient afin de mettre de l'argent de côté (pour un dépôt de garantie, des arrhes ou autre), 48 % à cause de la hausse des prix des loyers et des biens immobiliers, 20 % pour le soutien moral et le côté pratique, et 16 % suite à un choc économique tel que la pandémie. Par ailleurs, 6 % avaient toujours l'intention de rester chez leurs parents ou de revenir vivre chez eux.
- En Suède, 31 % de ceux vivant chez leurs parents le faisaient afin de mettre de l'argent de côté (pour un dépôt de garantie, des arrhes ou autre), 25 % à cause de la hausse des prix des loyers et des biens immobiliers, 30 % pour le soutien moral et le côté pratique, et 22 % suite à un choc économique tel que la pandémie. Par ailleurs, 18 % avaient toujours l'intention de rester chez leurs parents ou de revenir vivre chez eux.
- Au Royaume-Uni, 53 % de ceux vivant chez leurs parents le faisaient afin de mettre de l'argent de côté (pour un dépôt de garantie, des arrhes ou autre), 35 % à cause de la hausse des prix des loyers et des biens immobiliers, 27 % pour le soutien moral et le côté pratique, et 11 % suite à un choc économique tel que la pandémie. Par ailleurs, 14 % avaient toujours l'intention de rester chez leurs parents ou de revenir vivre chez eux.
- Aux États-Unis, 50 % de ceux vivant chez leurs parents le faisaient afin de mettre de l'argent de

côté (pour un dépôt de garantie, des arrhes ou autre), 34 % à cause de la hausse des prix des loyers et des biens immobiliers, 29 % pour le soutien moral et le côté pratique, et 14 % suite à un choc économique tel que la pandémie. Par ailleurs, 16 % avaient toujours l'intention de rester chez leurs parents ou de revenir vivre chez eux.

Mais quel était leur ressenti face à cette contrainte (quelle qu'en fut la raison) ? Plus de la moitié des personnes interrogées affirmaient que cette situation était stressante et qu'elle leur donnait l'impression d'être dans une impasse. Un quart des répondants indiquait toutefois qu'ils ne ressentaient aucune tension ni du stress face à cette situation. 23 % ne se sentaient pas « coincés ». 45 % la considéraient comme une situation temporaire. Pour un peu plus d'un quart, il s'agissait d'un arrangement financier à long terme, alors que pour 21 % cette solution était pour une durée indéterminée.

- En France, 49 % des personnes interrogées ont affirmé ressentir du stress lié à cette situation, alors que 27 % ne partageaient pas ce sentiment. 45 % avaient l'impression d'être dans une impasse, contre 28 % qui ne le pensaient pas. Enfin, 48 % ressentaient de la pression, contre 26 % pour qui ce n'était pas le cas.
- En Italie, 53 % des personnes interrogées ont affirmé ressentir du stress lié à cette situation, alors que 21 % ne partageaient pas ce sentiment. 46 % avaient l'impression d'être dans une impasse, contre 16 % qui ne le pensaient pas. Enfin, 51 % ressentaient de la pression, contre 22 % pour qui ce n'était pas le cas.

- Au Mexique, 47 % des personnes interrogées ont affirmé ressentir du stress lié à cette situation, alors que 27 % ne partageaient pas ce sentiment. 46 % avaient l'impression d'être dans une impasse, contre 28 % qui ne le pensaient pas. Enfin, 43 % ressentaient de la pression, contre 29 % pour qui ce n'était pas le cas.
- En Espagne, 54 % des personnes interrogées ont affirmé ressentir du stress lié à cette situation, alors que 24 % ne partageaient pas ce sentiment. 61 % avaient l'impression d'être dans une impasse, contre 18 % qui ne le pensaient pas. Enfin, 48 % ressentaient de la pression, contre 27 % pour qui ce n'était pas le cas.
- En Suède, 47 % des personnes interrogées ont affirmé ressentir du stress lié à cette situation, alors que 27 % ne partageaient pas ce sentiment. 49 % avaient l'impression d'être dans une impasse, contre 30 % qui ne le pensaient pas. Enfin, 45 % ressentaient de la pression, contre 27 % pour qui ce n'était pas le cas.
- Au Royaume-Uni, 56 % des personnes interrogées ont affirmé ressentir du stress lié à cette situation, alors que 23 % ne partageaient pas ce sentiment. 56 % avaient l'impression d'être dans une impasse, contre 22 % qui ne le pensaient pas. Enfin, 52 % ressentaient de la pression, contre 26 % pour qui ce n'était pas le cas.
- Aux États-Unis, 62 % des personnes interrogées ont affirmé ressentir du stress lié à cette situation, alors que 19 % ne partageaient pas ce sentiment. 61 % avaient l'impression d'être dans une impasse, contre 17 % qui ne le pensaient pas. Enfin, 55 % ressentaient de la pression, contre 22 % pour qui ce n'était pas le cas.



De nombreux rapports ont indiqué que le fait de devoir vivre chez leurs parents avait un impact négatif sur la santé mentale des jeunes adultes, ce qui se répercute de surcroît sur la société. Ils ont plus de mal à entretenir des relations, à avoir une vie sociale florissante et à être épanouis sur leur lieu de travail.

Une étude australienne portant sur la cohabitation et la santé mentale des jeunes adultes a indiqué qu'il existait un lien négatif entre le fait d'habiter chez ses parents et la santé mentale. Les auteurs de ce rapport, Amber Howard, Ang Li et Rebecca Bentley, ont affirmé que la santé mentale des jeunes adultes vivant chez leurs parents était de 4,03 points inférieure à celle de ceux qui vivent seuls. Il y avait néanmoins des nuances. Pour les plus jeunes (le groupe d'âge 18-21 ans), le fait de vivre chez leurs parents avait un effet positif sur leur santé mentale. A contrario, les plus âgés (le groupe d'âge 30-34 ans) souffraient de cette situation. On a, en effet, constaté une baisse d'environ un point de la santé mentale entre chaque tranche d'âge. (11)

L'étude menée par LELO ne fait que confirmer ces données. Nous avons demandé si la pression sociale qui les pousse à vivre de manière autonome avait entraîné un sentiment d'échec, ce à quoi quatre personnes sur cinq ont répondu que c'était le cas. Lorsqu'on leur a demandé si elles se sentaient stigmatisées, plus de trois quarts d'entre elles ont répondu que oui. Enfin, quand on leur a demandé si elles se sentaient sous pression, 83 % ont affirmé que oui. Dans cette étude, les chiffres augmentaient avec l'âge. En effet, 82 % des 30-40 ans éprouvaient un sentiment d'échec contre 78 % des 18-29 ans, et 81 % des 30-40 ans se sentaient stigmatisés contre 77 % des 18-29 ans.

- En France, 78 % ressentait de la pression alors que 22 % ne partageaient pas ce sentiment. 70 % avaient l'impression d'être stigmatisés, contre 30 % pour qui ce n'était pas le cas. 74 % ressentait un sentiment d'échec contre 26 % qui ne le pensaient pas.
- En Italie, 82 % ressentait de la pression alors que 18 % ne partageaient pas ce sentiment. 78 % avaient l'impression d'être stigmatisés, contre 22 % pour qui ce n'était pas le cas. 77 % ressentait un sentiment d'échec contre 23 % qui ne le pensaient pas.
- Au Mexique, 80 % ressentait de la pression alors que 20 % ne partageaient pas ce sentiment. 75 % avaient l'impression d'être stigmatisés, contre 25 % pour qui ce n'était pas le cas. 76 % ressentait un sentiment d'échec contre 24 % qui ne le pensaient pas.
- En Espagne, 83 % ressentait de la pression alors que 17 % ne partageaient pas ce sentiment. 78 % avaient l'impression d'être stigmatisés, contre 22 % pour qui ce n'était pas le cas. 78 % ressentait un sentiment d'échec contre 22 % qui ne le pensaient pas.
- En Suède, 89 % ressentait de la pression alors que 11 % ne partageaient pas ce sentiment. 87 % avaient l'impression d'être stigmatisés, contre 13 % pour qui ce n'était pas le cas. 85 % ressentait un sentiment d'échec contre 15 % qui ne le pensaient pas.
- Au Royaume-Uni, 84 % ressentait de la pression alors que 16 % ne partageaient pas ce sentiment. 79 % avaient l'impression d'être stigmatisés, contre 21 % pour qui ce n'était pas le cas. 82 % ressentait un sentiment d'échec contre 18 % qui ne le pensaient pas.
- Aux États-Unis, 83 % ressentait de la pression alors que 17 % ne partageaient pas ce sentiment. 78 % avaient l'impression d'être stigmatisés, contre 22 % pour qui ce n'était pas le cas. 82 % ressentait un sentiment d'échec contre 18 % qui ne le pensaient pas.

On leur a par ailleurs demandé si le fait de vivre chez leurs parents avait un impact négatif sur leur vie sociale et sur leur capacité à entretenir des relations amoureuses. La plupart ont répondu que oui. À l'échelle mondiale, 73 % des jeunes considéraient que le fait de vivre chez leurs parents constituait un obstacle à la création de relations amoureuses. 63 % estimaient qu'il en allait de même pour leur vie sociale. 77 % d'hommes et 70 % de femmes ressentaient les répercussions sur leur vie amoureuse ; 67 % d'hommes et 54 % de femmes ont indiqué que cela avait un impact sur leur vie sociale.

- En France, 67 % des jeunes adultes trouvaient que les relations amoureuses étaient plus compliquées à cause de leurs conditions de vie. 59 % estimaient qu'il en allait de même pour leur vie sociale.
- En Italie, 73 % des jeunes adultes trouvaient que les relations amoureuses étaient plus compliquées à cause de leurs conditions de vie. 60 % estimaient qu'il en allait de même pour leur vie sociale.
- Au Mexique, 64 % des jeunes adultes trouvaient que les relations amoureuses étaient plus compliquées à cause de leurs conditions de vie. 60 % estimaient qu'il en allait de même pour leur vie sociale.
- En Espagne, 75 % des jeunes adultes trouvaient que les relations amoureuses étaient plus compliquées à cause de leurs conditions de vie. 49 % estimaient qu'il en allait de même pour leur vie sociale.
- En Suède, 84 % des jeunes adultes trouvaient que les relations amoureuses étaient plus compliquées à cause de leurs conditions de vie. 78 % estimaient qu'il en allait de même pour leur vie sociale.
- Au Royaume-Uni, 74 % des jeunes adultes trouvaient que les relations amoureuses étaient plus compliquées à cause de leurs conditions de vie. 65 % estimaient qu'il en allait de même pour leur vie sociale.
- Aux États-Unis, 73 % des jeunes adultes trouvaient que les relations amoureuses étaient plus compliquées à cause de leurs conditions de vie. 70 % estimaient qu'il en allait de même pour leur vie sociale.

Le Rapport mondial sur le bonheur (World Happiness Report) de 2025 (12) indique un lien entre la vie sociale et le bien-être (tant au niveau national qu'individuel). Les jeunes adultes qui ont indiqué avoir des relations sociales élevées (tant au niveau quantitatif que qualitatif) avaient tendance à avoir une vie plus comblée. Ceux qui ont indiqué se sentir proches d'au moins une personne ont déclaré en être 16 % plus satisfaits que ceux qui n'ont aucun contact.

Les auteurs Mariano Rojas, Lina Martinez, Geraldo Leyva Parra, Roberto Castellanos et Margarita Tarragona ont indiqué : « Nous observons un lien positif entre la qualité des contacts sociaux et le bien-être. Une hausse d'un point en matière de soutien social perçu est associée à une augmentation de 0,29 point de la satisfaction à l'égard des conditions de vie. Des données des 22 pays et régions de la Global Flourishing Study ont indiqué un lien positif entre ces deux facteurs. Il convient toutefois de préciser que ce lien varie légèrement d'une région à l'autre. Lorsque ces deux facteurs liés aux relations sociales ont été intégrés dans le même modèle pour prédire la satisfaction dans la vie, un lien entre la satisfaction dans la vie et les relations sociales (au niveau quantitatif et qualitatif) a été constaté – avec des effets comparables. Ce résultat indique que la quantité et la qualité des liens sociaux prédisent la satisfaction de la vie de manière indépendante. »

LELO a approfondi la question dans son sondage en demandant quel impact négatif leur condition de vie avait sur leur vie sexuelle. 38 % ont répondu qu'elle nuisait à la fréquence contre 30 % qui indiquaient qu'elle nuisait à la qualité. Davantage d'hommes (61 %) que de femmes (54 %) ont estimé que cela avait eu un impact globalement négatif. Ce sentiment s'est néanmoins accentué avec l'âge chez les deux sexes : 60 % des 30-40 ans ont déclaré avoir subi un impact négatif tant sur le plan quantitatif que qualitatif, contre 56 % des 19-29 ans.

- En France, l'impact sur la fréquence était de 33 % et de 30 % sur la qualité de leurs relations sexuelles.
- En Italie, l'impact sur la fréquence était de 39 % et de 31 % sur la qualité de leurs relations sexuelles.
- Au Mexique, l'impact sur la fréquence était de 33 % et de 21 % sur la qualité de leurs relations sexuelles.
- En Espagne, l'impact sur la fréquence était de 45 % et de 27 % sur la qualité de leurs relations sexuelles.
- En Suède, l'impact sur la fréquence était de 40 % et de 37 % sur la qualité de leurs relations sexuelles.
- Au Royaume-Uni, l'impact sur la fréquence était de 39 % et de 33 % sur la qualité de leurs relations sexuelles.
- Aux États-Unis, l'impact sur la fréquence était de 37 % et de 30 % sur la qualité de leurs relations sexuelles.

Pourquoi les jeunes adultes font-ils face à ces problèmes ? À l'échelle mondiale, deux sur cinq attribuent la médiocrité de leur vie amoureuse à un manque d'intimité. Plus d'un tiers craint de faire trop de bruit et que l'on entende leurs ébats, tandis que près de trois sur dix ne parviennent pas à se détendre et à éprouver du plaisir. Pour 19 %, ce sont les parents qui leur interdisent d'avoir des relations sexuelles chez eux. Dans 18 % des cas, c'est la ou le partenaire qui ne se sent pas à l'aise.

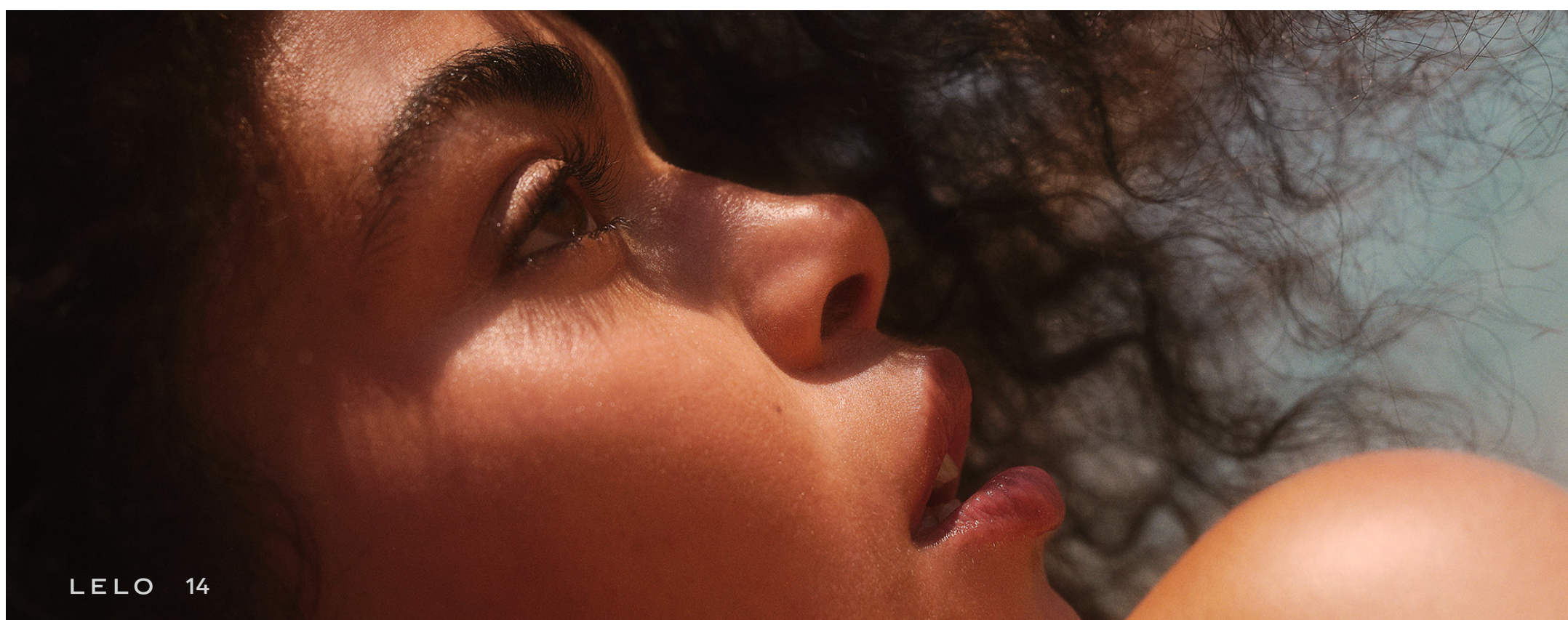
Ces restrictions ont suscité différentes émotions. Trois répondants sur dix ont indiqué être profondément insatisfaits, se sentir frustrés sur le plan sexuel ou impuissants face à cette situation incontrôlable. 19 % ont ressenti de la honte, 23 % un sentiment d'échec et 20 % souffraient de dépression. 21 % étaient toutefois plus pragmatiques en indiquant que les avantages de vivre chez leurs parents l'emportaient sur les problèmes liés à l'organisation des moments intimes.



- En France, 23 % étaient frustrés sur le plan sexuel, 25 % insatisfaits de leur situation, 20 % éprouvaient un sentiment d'échec, 18 % souffraient de dépression et 22 % avaient honte aux yeux des autres.
- En Italie, 20 % étaient frustrés sur le plan sexuel, 28 % insatisfaits de leur situation, 14 % éprouvaient un sentiment d'échec, 16 % souffraient de dépression et 11 % avaient honte aux yeux des autres.
- Au Mexique, 32 % étaient frustrés sur le plan sexuel, 30 % insatisfaits de leur situation, 20 % éprouvaient un sentiment d'échec, 20 % souffraient de dépression et 18 % avaient honte aux yeux des autres.
- En Espagne, 31 % étaient frustrés sur le plan sexuel, 33 % insatisfaits de leur situation, 25 % éprouvaient un sentiment d'échec, 14 % souffraient de dépression et 20 % avaient honte aux yeux des autres.
- En Suède, 26 % étaient frustrés sur le plan sexuel, 23 % insatisfaits de leur situation, 30 % éprouvaient un sentiment d'échec, 22 % souffraient de dépression et 24 % avaient honte aux yeux des autres.
- Au Royaume-Uni, 39 % étaient frustrés sur le plan sexuel, 29 % insatisfaits de leur situation, 21 % éprouvaient un sentiment d'échec, 17 % souffraient de dépression et 16 % avaient honte aux yeux des autres.
- Aux États-Unis, 39 % étaient frustrés sur le plan sexuel, 37 % insatisfaits de leur situation, 30 % éprouvaient un sentiment d'échec, 32 % souffraient de dépression et 21 % avaient honte aux yeux des autres.

Ce manque d'orgasmes et de rapports sexuels a de graves répercussions sur la société et les individus. Ces derniers se sentent déjà stigmatisés et éprouvent un sentiment d'échec parce qu'ils vivent chez leurs parents. Ce malaise et cette frustration entraînent un nombre majeur de congés maladie, des pensées négatives et un manque de sommeil. Tous ces facteurs ont un impact sur la productivité et la santé financière du pays de résidence.

Dans le sondage de LELO, on a demandé aux répondants quel était l'impact de leurs problèmes sentimentaux sur les autres aspects de leur vie. Près de trois sur dix ont affirmé que cela avait un impact négatif sur leur vie. En outre, 28 % ont déclaré qu'il n'y avait aucun lien majeur entre les deux, 27 % ont indiqué avoir des troubles du sommeil, 17 % suivaient une psychothérapie et plus d'un sur cinq avaient pris davantage de congés maladie. Seule une personne sur cinq avait déclaré que cela ne l'avait pas affectée.



- En France, 26 % ont fait part d'un état d'esprit négatif, 23 % ont indiqué qu'il n'y avait aucun lien majeur entre les deux. 23 % ont déclaré avoir des troubles du sommeil, 17 % suivaient une psychothérapie et 20 % avaient pris davantage de congés maladie.
- En Italie, 22 % ont fait part d'un état d'esprit négatif, 25 % ont indiqué qu'il n'y avait aucun lien majeur entre les deux. 23 % ont déclaré avoir des troubles du sommeil, 13 % suivaient une psychothérapie et 18 % avaient pris davantage de congés maladie.
- Au Mexique, 28 % ont fait part d'un état d'esprit négatif, 32 % ont indiqué qu'il n'y avait aucun lien majeur entre les deux. 25 % ont déclaré avoir des troubles du sommeil, 17 % suivaient une psychothérapie et 18 % avaient pris davantage de congés maladie.
- En Espagne, 25 % ont fait part d'un état d'esprit négatif, 23 % ont indiqué qu'il n'y avait aucun lien majeur entre les deux. 26 % ont déclaré avoir des troubles du sommeil, 12 % suivaient une psychothérapie et 16 % avaient pris davantage de congés maladie.
- En Suède, 28 % ont fait part d'un état d'esprit négatif, 28 % ont indiqué qu'il n'y avait aucun lien majeur entre les deux. 31 % ont déclaré avoir des troubles du sommeil, 23 % suivaient une psychothérapie et 27 % avaient pris davantage de congés maladie.
- Au Royaume-Uni, 32 % ont fait part d'un état d'esprit négatif, 31 % ont indiqué qu'il n'y avait aucun lien majeur entre les deux. 27 % ont déclaré avoir des troubles du sommeil, 16 % suivaient une psychothérapie et 23 % avaient pris davantage de congés maladie.
- Aux États-Unis, 39 % ont fait part d'un état d'esprit négatif, 37 % ont indiqué qu'il n'y avait aucun lien majeur entre les deux. 34 % ont déclaré avoir des troubles du sommeil, 24 % suivaient une psychothérapie et 30 % avaient pris davantage de congés maladie.

De nombreux sondages ont révélé qu'il existe un lien entre le malheur et le stress et la baisse de productivité. Un rapport de Deloitte publié en 2024, par exemple, a indiqué qu'au Royaume-Uni, les problèmes de santé mentale coûtaient 51 milliards de livres sterling par an aux employeurs. Les employés mécontents qui se rendent au travail en étant malades – donc sans être pleinement opérationnels (ledit « présentisme ») – entraînent à eux seuls un coût annuel de 24 milliards de livres sterling (13). La moitié des parents craignent également que la santé mentale de leur progéniture ait des répercussions sur leur performance au travail, ce qui ne fait qu'exacerber les conséquences économiques liées au fait que leurs enfants adultes restent vivre chez eux.



L'OMS estime que 12 milliards de journées de travail sont perdues à cause de la dépression et de l'anxiété. Cela équivaut à une perte de productivité de mille milliards de dollars américains (14).

Alors comment peut-on aider les jeunes adultes dans le monde à voler de leurs propres ailes ? Comme nous l'avons expliqué plus haut, prendre son envol contribue à avoir une vie sexuelle comblée, une meilleure santé mentale et une productivité accrue.

Mettre des logements (à louer ou à acheter) abordables à disposition des jeunes est une priorité absolue. Les gouvernements du monde entier affirment s'engager à construire des logements plus abordables, mais sans action concrète, notamment au Royaume-Uni, la situation ne sera pas près de s'améliorer. Lors de l'élection du gouvernement britannique en 2024, celui-ci a promis de construire 1,5 million de logements abordables au cours des cinq années de l'actuelle législature. Pourtant, les rapports de la National Housing Federation (NHF), de la Home Builders Federation (HBF) et de Savills indiquent que cet objectif sera manqué de près de 500 000 logements (soit près d'un tiers) (15).

Les jeunes adultes et leurs parents ont fixé des limites bien précises pour cette cohabitation. L'enquête de LELO a révélé que 35 % des répondants se disputaient parfois avec leurs parents à ce sujet, 16 % souvent et 25 % rarement. Néanmoins, les conversations difficiles autour de l'intimité et des rapports sexuels sont nécessaires pour que chacun puisse jouir d'une vie sexuelle comblée.

Il est tout aussi important que les employeurs se soucient du bonheur de leur personnel. Ils doivent par ailleurs comprendre que des employés heureux sont plus productifs au travail. Investir dans des travailleurs heureux passe par un accès facilité à la thérapie et à la promotion du bien-être personnel.

Source:

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/families/datasets/youngadultslivingwiththeirparents>

<https://www.pewresearch.org/short-reads/2025/04/17/the-shares-of-young-adults-living-with-parents-vary-widely-across-the-us/> AND <https://usa.ipums.org/usa/index.shtml>

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Young_people_-_housing_conditions

<https://www.federalreserve.gov/econres/notes/feds-notes/young-adults-spending-in-and-out-of-their-parents-home-20190205.html>

<https://ifs.org.uk/sites/default/files/2025-01/Hotel-of-Mum-and-Dad-IFS-Report.pdf>

<https://www.comparethemarket.com/loans/content/the-cost-of-adult-children-living-at-home/#:~:text=home or not.,How much do children living at home cost in different,charge their children any rent.>

https://wrap.warwick.ac.uk/id/eprint/63228/7/WRAP_Oswald_681096.pdf

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11301-025-00492-x>

<https://blog.ziphealth.co/rise-and-grind/>

<https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0294248>

<https://www.worldhappiness.report/ed/2025/connecting-with-others-how-social-connections-improve-the-happiness-of-young-adults/#regional-patterns-of-social-connection>

<https://www.deloitte.com/uk/en/about/press-room/poor-mental-health-costs-uk-employers-51-billion-a-year-for-employees.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

<https://www.housing.org.uk/news-and-blogs/news/government-to-miss-1.5m-homes-target-by-half-a-million-homes-without-funding-and-policy-intervention-industry-bodies-warn/>

Le fait de vivre chez ses parents est un phénomène socioéconomique complexe qui comporte à la fois des effets positifs et négatifs sur les indicateurs économiques d'un pays.

Il est difficile d'évaluer l'impact des adultes qui vivent chez leurs parents sur le PIB d'un pays avec précision. En effet, le calcul du PIB, par exemple, ne prend pas en compte les tâches ménagères non rémunérées. Ce mode de vie peut néanmoins influencer sur le PIB en raison des dynamiques du marché du travail et des dépenses du consommateur.

Le fait d'habiter chez ses parents a un impact majeur sur la vie intime. En particulier, cela crée des enjeux logistiques, entraînant un sentiment d'immaturité ou d'autonomie « avec des compromis » et oblige souvent à recourir à des « solutions créatives » pour maintenir une vie sexuelle active. Cela affecte de surcroît la santé mentale et par conséquent, le système sanitaire. La santé mentale influe considérablement sur le PIB à cause de la perte de productivité, de l'augmentation des coûts de santé et de la baisse de participation des travailleurs au marché du travail. L'OCDE estime que le poids de la santé mentale sur le PIB de certains pays va jusqu'à 4 %, ce qui est dû à l'absentéisme, au présentéisme et aux demandes d'invalidité. A contrario, investir dans des mesures de santé mentale peut générer des milliers de milliards de dollars de croissance économique potentielle. Cela démontre l'existence d'un lien étroit entre le bien-être de la société et la production économique.

CONCLUSION

Les conclusions de LELO établissent un lien crucial, mais souvent négligé : les conséquences personnelles de l'instabilité financière et du manque d'espace privé et autonome qui en découle ne se limitent pas à un énorme stress en termes de santé mentale individuelle, mais ont également des répercussions macroéconomiques quantifiables. En analysant les données de l'enquête parallèlement à des indicateurs économiques, ce rapport indique de quelle manière l'incapacité des jeunes à vivre de manière autonome, ainsi que la détérioration du bien-être physique et mental qui en résulte, constituent un frein invisible au PIB d'un pays.

Il est temps de reconnaître l'autonomie et le plaisir sexuels comme un composant légitime de la santé globale et de la prospérité sociale inextricablement influencés par les conditions socioéconomiques. Ce rapport invite à prendre des mesures en exposant des faits basés sur une analyse de données complète. Il vise à éclairer les politiques publiques, à remettre en question les idées reçues et à libérer tout le potentiel économique et humain d'une société libérée.

M e r c i !



LELO