

Rapport final

La Russie, Fédération en guerre « Un hiver démographique ? »

Groupe I.5

Edwin Barancira

Victor Bossard

Victor de Chanterac

Tom Le Charles

Zachariah Le Coutre

Owen Pottiez

Maxime Imbert

Table des matières

Introduction.....	4
1. Tendances démographiques de fond : un déclin structurel	5
1.1 État des lieux de la rupture démographique en Russie entre 1919 et 2000	5
1.2 Le déclin démographique russe : dynamiques, structures et implications	5
1.3 L'évolution de l'opinion publique russe face à la guerre en Ukraine.....	7
2. Les facteurs explicatifs de la crise démographique en Russie.....	8
2.1 La hausse de la mortalité masculine : coût humain de la guerre en Ukraine et alcoolisme	8
2.2 La baisse de la natalité, un facteur de déclin démographique	9
2.3 Les facteurs migratoires comme explication de la baisse démographique	9
3. Les mécanismes russes de compensation démographique.....	10
3.1 L'influence des politiques natalistes	10
3.2 La politique migratoire, un mécanisme de compensation faillible	11
3.3 L'accroissement de la population grâce au projet Novorossia.....	12
Conclusion.....	13
Bibliographie.....	14
Annexes	16

Résumé exécutif et méthodologie

Dans le contexte de la guerre en Ukraine, la crise démographique constitue un enjeu majeur pour la Fédération de Russie. L'analyse historique met en évidence des tendances structurelles de déclin démographique. Cette dynamique se caractérise par une fécondité insuffisante et un vieillissement rapide de la population et limite la capacité de l'Etat à mobiliser et renouveler sa main-d'œuvre. Ces évolutions de long terme sont renforcées par des facteurs conjoncturels liés au conflit. Depuis 2022, la hausse de la mortalité masculine constitue un facteur aggravant. Celle-ci est illustrée par la mobilisation ainsi que le nombre important de soldats russes morts au combat depuis le début de « l'opération spéciale » lancée contre l'Ukraine.

L'alcoolisme joue également un rôle déterminant dans cette hausse de la mortalité masculine. Au-delà de l'augmentation du nombre de morts, le phénomène de baisse de la natalité apparaît comme un moteur essentiel de ce déclin. Celui-ci s'explique par une instabilité économique grandissante et par une remise en cause du modèle familial traditionnel. Toutefois ces dynamiques sont à modérer au regard des disparités régionales et ethniques qui caractérisent le pays. La diminution de l'immigration et l'intensification de la fuite des cerveaux depuis le début de la guerre en Ukraine renforcent ces dynamiques conjoncturelles de déclin démographique. La faiblesse démographique grandissante de la Russie constitue un obstacle à la puissance comme en témoigne les perceptions de plus en plus critiques de la population sur la mobilisation militaire. Face à ce risque, l'Etat russe met en place des mécanismes de compensation démographique notamment à travers des politiques natalistes ou d'immigration. Toutefois, celles-ci n'ont pas eu jusqu'à présent l'effet escompté. Finalement, le projet de « Novorussia » qui vise à intégrer de nouvelles populations par l'annexion de territoires ukrainiens apparaît davantage comme une réponse temporaire que comme une solution démographique durable.

Ce rapport fonde sa méthodologie sur une confrontation des sources (occidentales, ukrainiennes et russes) sur le sujet de la démographie russe. L'une des missions majeures a été de donner une estimation du nombre de militaires russes décédés depuis le début de la guerre en Ukraine. L'essentiel était, dans ce cadre, de s'intéresser à la fois aux données officielles des différents camps mais également aux données officieuses contenues dans les boucles Telegram de soutien aux familles endeuillées par exemple. Certaines recherches ont également été réalisées en cyrillique sur le moteur de recherche Yandex.

La principale difficulté de ce travail a résidé dans l'accès aux sources. En effet la Russie garde une grande opacité dans les chiffres officiels de la démographie, en particulier concernant l'évaluation des décès militaires dans le cadre de la guerre en Ukraine. De nombreuses données sont fournies par des sources différentes, il convient donc de prendre en compte la provenance de celles-ci (occidentales, ukrainiennes ou russes) pour comprendre davantage les enjeux sous-jacents à la crise démographique russe. Ainsi, les données officielles des Nations Unies ont été comparées à celles présentées par la Russie.

Introduction

Le déclenchement de la guerre en Ukraine a rappelé à l'Europe une réalité oubliée : celle du retour de l'affrontement cinétique de masse. Parmi les enjeux corollaires à cette typologie d'affrontement, la capacité des belligérants à durer dans une guerre d'usure est un point critique. Or, cette faculté dépend d'un facteur souvent sous-estimé : la démographie en tant qu'étude quantitative et qualitative des caractéristiques des populations et de leurs dynamiques. Ainsi, l'impact des tendances démographiques sur la conscription et l'engagement est déterminant à court et moyen terme. À long terme, l'attrition de jeunes hommes aptes à travailler et en âge de procréer soulève certaines interrogations : tout d'abord sur la capacité d'une nation à mobiliser sur le temps long de jeunes soldats, puis sur la soutenabilité d'une économie manquant de main d'œuvre, et enfin sur le renouvellement global de la population.

Dans le cas d'espèce, la Fédération de Russie semble faire face depuis les années 1990 à un déclin démographique structurel lequel est exacerbé conjoncturellement par son « opération militaire spéciale ». S'intéresser à la démographie permet d'obtenir une grille de lecture actuelle sur les capacités effectives de la Fédération à maintenir son effort. Cet axe d'analyse permet également de se projeter sur ce que sera l'avenir de la Fédération de Russie. Ainsi, il semble pertinent de se demander :

Dans quelle mesure la guerre en Ukraine a-t-elle précipité la Fédération de Russie dans un « hiver démographique », compromettant tant sa capacité à soutenir un effort de guerre prolongé que son avenir socio-économique ?

De prime abord, la Russie semble faire face à un déclin démographique structurel (I) ; ce déclin peut s'analyser par l'étude de tendances exacerbées depuis le déclenchement de la guerre en Ukraine (II) ; toutefois, des mécanismes de compensation existent pour limiter l'ampleur de ce déclin démographique croissant (III).

1. Tendances démographiques de fond : un déclin structurel

1.1 État des lieux de la rupture démographique en Russie entre 1919 et 2000

Durant la période stalinienne, l'URSS connaît un retour au conservatisme après les famines qui ont fait entre **6 et 8 millions de morts**. Le déclin démographique et la menace d'une guerre entraînent Staline à criminaliser l'avortement en 1936 et à renforcer la famille comme unité de production de soldats et de main-d'œuvre. En 1944, il instaure le titre de « Mère Héroïne » pour les mères ayant plus de dix enfants, avec des avantages financiers. La spécialiste Hélène Carrère d'Encausse explique que l'URSS est confrontée à un grave problème structurel de main-d'œuvre. Pendant plusieurs décennies, les campagnes ont constitué un vaste réservoir humain pour l'industrialisation, mais les ponctions opérées depuis les années 1930 ont arraché à la ruralité sa population la plus jeune et la plus masculine. Il en résulte un déséquilibre avec des campagnes vieillissantes, moins éduquées et donc moins dynamiques.

Les pénuries de main d'œuvre sont aggravées par le poids des dépenses de l'État soviétique dans le secteur militaire. Il mobilise une part importante de la population active, au détriment du secteur civil. Bien que **l'URSS dispose encore en 1970 d'une population importante** (241,7 millions d'habitants pour une main-d'œuvre potentielle de 130,5 millions), cette ressource humaine a été largement utilisée pendant près de cinquante ans. L'agriculture soviétique, nécessitant une main-d'œuvre jeune et vigoureuse, entre en compétition avec les besoins des usines urbaines. La situation est donc complexe, car les solutions au déficit de main-d'œuvre sont limitées. **L'Armée, qui a une fonction à la fois militaire, sociale et économique**, contribue aux travaux civils, prépare les conscrits à la défense et favorise la cohésion nationale.

Sous l'ère soviétique, l'État soutient la fécondité, finance les allocations familiales et garantit un accès large aux soins. L'État lie souvent le mariage à l'attribution d'un logement : cela stabilise les trajectoires familiales et réduit l'incertitude. Les naissances restent élevées. Après 1991, ces politiques disparaissent. Les allocations familiales évoluent sans cesse et le système d'allocations, alors régional en 1994, devient soumis à condition de ressources en 1998. Les allocations arrivent en retard et les montants sont très faibles. Elles n'ont presque aucun effet sur la fécondité. Le mariage perd son rôle social, il n'ouvre plus droit au logement et, de ce fait, le mariage ne marque plus l'autonomie des jeunes adultes : les familles se replient et les couples reportent les naissances. L'indice de fécondité chute, passant de 2,23 enfants par femme en 1987 à 1,32 en 2002. L'âge à la première naissance augmente. La crise déstabilise les ménages. **La société entre dans une rupture démographique profonde.**

Dans les années 1990, l'alcoolisme connaît une forte augmentation en Russie, ce qui impacte intrinsèquement les cellules familiales. Au milieu des années 1980, Mikhaïl Gorbatchev avait pourtant lancé une vaste campagne anti-alcool, qui avait permis de réduire significativement la consommation : celle-ci était passée d'environ 14 litres d'alcool pur par habitant et par an au début des années 1980 à 10,6 litres en 1986. Après l'effondrement de l'URSS en 1991, Boris Eltsine met fin à l'ensemble de ces mesures. L'État se désengage totalement, la vente et la consommation d'alcool ne sont plus encadrées. Cette dérégulation entraîne une explosion de la consommation, qui atteint environ **18 litres d'alcool pur** par an et par habitant au milieu des années 1990.

1.2 Le déclin démographique russe : dynamiques, structures et implications

Selon les Nations Unies, la population russe est estimée à **143 997 393 habitants** en 2025 contre **146 119 000** d'après le Service Fédéral des Statistiques de Russie (Rosstat). Cet écart s'explique par l'intégration

de la Crimée en 2014 dans les statistiques. Cela se traduit par une augmentation de plus de 2 000 000 d'habitants entre 2014 et 2015. Depuis mars 2025, Rosstat a cessé de publier les « données opérationnelles » en temps de guerre : les statistiques régionales mensuelles (naissances, décès, mariages, divorces). L'évolution de la situation démographique du pays met en évidence une dynamique de déclin depuis 2020. La population russe a diminué de 1 582 506 habitants depuis l'année 2022. Cette baisse de la population est liée à un solde naturel déficitaire. Le nombre de décès est largement supérieur au nombre de naissances : en 2024 les estimations des Nations Unies font état de 1 862 626 décès pour 1 270 354 naissances. Les statistiques nationales russes confirment cette tendance. Selon Rosstat la « diminution naturelle », définie comme la différence entre les décès et les naissances, s'est aggravée en 2024. Le déficit naturel atteindrait 596 200 personnes en 2024 contre 495 200 en 2023. Depuis le début de la guerre, la diminution naturelle de la population est d'environ 550 000 individus par an. L'espérance de vie a été largement impactée mais se maintient depuis 2024 à 73 ans. L'espérance de vie à la naissance des hommes reste également stable depuis ces dernières années mais malgré tout plus faible avec 67 ans.

D'autres indicateurs structurels illustrent une dynamique plus profonde. Le taux de fécondité est estimé à 1,47 enfants par femme en 2025 encore stable depuis 2022 (entre 1,4 et 1,5) mais inférieur au seuil de remplacement de 2,1 enfants par femme. Les générations nées dans les années 2000 sont significativement moins nombreuses que celles nées dans les années 1980. L'impact de ces évolutions se traduit également par un vieillissement progressif de la population russe. L'âge médian a augmenté de 39,1 à 40,3 ans entre 2022 et 2025. La pyramide des âges russe présente une forme constrictive caractérisée par une base étroite (annexe 1). Cela indique une diminution de la part de la population jeune et une augmentation relative des personnes âgées de 65 ans et plus. Une telle pyramide reflète une baisse durable de la natalité où chaque groupe d'âge successif est plus petit que le précédent. Parallèlement à ces évolutions démographiques, des indicateurs traduisent des évolutions spatiales de la population. Entre 2020 et 2025, la population urbaine a légèrement augmenté passant de 107 486 000 à 108 062 000 en 2025. A l'inverse la population rurale a diminué de 2 950 000 depuis 2020 pour atteindre 35 935 000 habitants en 2025.

Ces déséquilibres démographiques ont des implications directes sur la capacité de mobilisation humaine de la Fédération de Russie. Des disparités de recrutement importantes apparaissent entre les différentes régions. En effet, une étude menée par la banque de Finlande établit un lien entre la hausse importante des dépôts sur les comptes en banque des ménages dans certaines régions avec le recrutement des populations de ces régions. En l'absence de facteurs institutionnels ou macroéconomiques, ces hausses pourraient être liées aux rémunérations des soldats mobilisés. Une telle approche montrerait une mobilisation plus élevée dans les régions pauvres comparées aux grandes métropoles. D'autres analyses, menées par Foreign policy ou par l'Institut de recherche PONARS Eurasia, montrent une surreprésentation des minorités ethniques dans les mobilisations militaires depuis le début de la guerre en Ukraine. Le territoire de Krasnoïarsk présenterait le pourcentage le plus élevé de mobilisés avec 5,5% de personnes, admissibles au service militaire, mobilisées. D'autres régions comme le Daghestan ou la Kalmoukie ont dépassé leurs quotas de mobilisation avec 2,5% d'hommes soumis à la conscription alors que l'ancien ministre de la Défense russe Sergueï Choïgou avait déclaré fin 2022 que la mobilisation ne concernerait que 1% des ressources totales de mobilisation, estimées à 25 millions de personnes. Les manifestations qui ont eu lieu en septembre 2022 en Tchétchénie ou au Daguestan confirment ces hypothèses et illustrent un coût humain disproportionné de la guerre pour ces régions pauvres et principalement peuplées par des minorités ethniques. Enfin, la mise en place de primes lors de la signature d'un contrat de recrutement militaire illustre la difficulté pour certaines

régions à recruter. La ville de Moscou, en particulier, propose désormais une prime à l'engagement de **605 000 roubles** (environ 6 500 euros) afin de remplir sa part du contrat avec l'Etat russe.

1.3 L'évolution de l'opinion publique russe face à la guerre en Ukraine

Les sondages du Centre Levada réalisés en 2025 montrent un soutien majoritaire et relativement stable aux actions militaires russes en Ukraine. En octobre 2024, environ 76 % des personnes interrogées déclarent soutenir les forces armées. En novembre 2025, ce soutien reste élevé, autour de 74 %, malgré la durée du conflit et son coût humain et économique. Ce soutien n'est toutefois pas homogène au sein de la société russe. Il varie fortement selon l'âge. Les 55 ans et plus sont les plus favorables aux actions militaires. À l'inverse, les jeunes, et en particulier les moins de 24 ans, expriment un soutien nettement plus faible. Cette fracture générationnelle est constante dans les enquêtes Levada et constitue un élément structurant des perceptions de la guerre. Les habitants de Moscou expriment un soutien plus fort à la poursuite des opérations militaires que la moyenne nationale. Par exemple, 46 % des Moscovites soutiennent la continuation de la guerre, un taux supérieur à celui observé dans l'ensemble du pays. Ce soutien s'explique du fait que les populations des grands centres urbains ont été bien moins touchées que les populations rurales. Les populations urbaines ont été moins ciblées par les vagues de recrutements. De plus, elles bénéficient d'un capital économique plus important, leurs niveaux de vie ont été préservé malgré la poursuite de la guerre.

Parallèlement, les sondages révèlent une progression continue du soutien aux négociations de paix. En octobre 2024, 55 % des Russes se déclarent favorables à l'ouverture de pourparlers. En novembre 2025, cette proportion atteint environ 65 %, tandis que la part de ceux qui souhaitent la poursuite des combats recule nettement. L'opinion publique russe apparaît ainsi globalement loyale envers l'armée, mais de plus en plus désireuse d'une sortie négociée du conflit. Les enquêtes montrent une évolution vers une perception plus pragmatique de la guerre, marquée par la durée du conflit et la conscience croissante de ses conséquences.

Plusieurs articles portent sur l'éventualité d'une deuxième vague de recrutement, témoignant d'une réelle inquiétude du côté russe à ce propos. Les articles s'accordent à dire que ce n'est pas prévu pour le moment, le décret signé par Poutine le 8 décembre 2025 (annexe 2) concerne l'entraînement et la continuité de la formation des militaires réservistes et non une nouvelle mobilisation comme cela a pu être dit. Les analystes russes estiment qu'une deuxième vague de mobilisation massive en Russie est peu probable, car elle entraînerait des risques politiques et logistiques jugés trop coûteux par le Kremlin. Le principal doute réside dans la menace d'une rupture du contrat social : la première mobilisation de 2022 a généré une anxiété généralisée, et une nouvelle vague forcerait le gouvernement à recruter au sein des classes moyennes urbaines et diplômées, rapatriant le conflit au cœur des familles qui forment l'épine dorsale économique de la Russie. Cela menacerait le soutien passif au régime et accentuerait l'exode des forces vives.

En conséquence, la stratégie du Kremlin privilégie des mécanismes de compensation discrets et progressifs pour reconstituer ses effectifs sans recourir à une annonce d'envergure. Cela inclut le recrutement continu et échelonné, ainsi que l'utilisation du récent décret autorisant le rappel obligatoire des réservistes inactifs pour des « entraînements spéciaux ». Ces méthodes, combinées à la simplification des processus administratifs de conscription, permettent à la Russie de compenser ses pertes sans engager les coûts politiques élevés d'une mobilisation ouverte et massive, ni la dégradation de la qualité des forces qui en découlerait.

2. Les facteurs explicatifs de la crise démographique en Russie

2.1 La hausse de la mortalité masculine : coût humain de la guerre en Ukraine et alcoolisme

Depuis le début de « l'opération spéciale », la population russe est soumise à une mobilisation d'ampleur. En 2024, la Russie portait ses effectifs à **1.5 millions d'hommes**. Selon la BBC et son service russe, **67% des morts russes** proviendraient des zones rurales et des villes de moins de 100 000 habitants. Or, à ce jour, aucun chiffre fiable sur les pertes russes n'a été communiqué. En mai 2024, le ministre des Affaires Étrangères françaises (MEAE), Stéphane Séjourné estimait à **150 000** le nombre de soldats russes décédés. Outre-Manche, le ministère de la Défense britannique évaluait en septembre de la même année à 610 000 le nombre de morts et blessés russes (annexe 3). Depuis 2025, l'évaluation des pertes russes se précise. Le média **Méduza** évalue ces dernières entre 200 000 et 250 000 morts. Le Center For Strategic & International Studies - CSIS - appuie ces estimations en comptabilisant 1 million de victimes dont **250 000** morts. Une analyse de Médiazona, en collaboration avec le service russe de **BBC**, compare les noms de personnes russes décédées avec le nombre d'affaires d'héritage et de testaments en cours. Du 24 février 2022 au 04 décembre 2025, le média dénombre 153 171 morts et estime une marge haute de 219 000 morts (annexe 4). Le média cartographie également les pertes russes par région ainsi que par unités d'appartenances (annexes 5 et 6). *The Economist* estime quant à lui les pertes de soldats à **1%** de la population russe, soit 680 000 soldats décédés. Plus récemment, le 12 juin 2025, **l'armée ukrainienne** a publié, selon ses sources, le nombre de soldats de la Fédération de Russie morts russes depuis le 24 février 2022. Les pertes seraient de 1 000 340 de soldats décédés.

Enfin, au regard des recherches, deux analyses sont possibles pour évaluer les pertes – morts - russes en Ukraine. La première, s'effectue grâce au compte **НЕ ЖДИ меня из Украины** sur Télégram ; traduction « Ne m'attends pas en Ukraine ». Ce compte affirme être « la plus grande base de données sur les militaires russes morts ou capturés pendant la guerre en Ukraine ». Par ses 171 000 publications de portés disparus, il permet de corréliser un minimum de 150 000 morts, annoncé par le ministre Stéphane Séjourné en 2024. La seconde approche est mathématique. Selon le MEAE 150 000 personnes russes seraient décédées en 2024. La réalisation d'un produit en croix permet de produire une estimation des pertes russes. Celles-ci s'élèveraient alors à 225 000 morts (annexe 7). Ce résultat coïncide aux informations de Médiazona et de la BBC estimant une marge haute de 219 000 morts russes au front (annexe 4). *The Economist* a publié en juin 2024, une synthèse des pertes russes en Ukraine selon différentes sources (annexe 8). Le 08 décembre 2025, le président Poutine a signé un décret concernant les réservistes pour 2026. Les suites de ce décret (annexe 2) encore opaques laissent présager une continuité dans l'effort de guerre et tendraient à confirmer l'importance des pertes russes.

L'alcoolisme, qui est déjà un facteur structurel de surmortalité masculine en Russie, s'est aggravé par les traumatismes générés par le conflit en Ukraine. En 2018, la Russie a enregistré environ **200 000 décès liés à l'alcool**, soit **21,6%** de la mortalité totale. La consommation d'alcool en Russie a connu une augmentation drastique après le début de la guerre en Ukraine. Le *Moscow Times* rapporte que les achats d'alcool fort ont atteint **2,3 milliards de litres en 2023**. Cette surmortalité masculine crée un déséquilibre démographique massif. Les traumatismes causés par la guerre en Ukraine auront probablement des répercussions sur la santé mentale des hommes russes et donc la consommation d'alcool en Russie. Le conflit russo-ukrainien, au regard des pertes russes (annexe 9), associé à l'alcoolisme, forment un ensemble de facteurs accentuant le déclin démographique en Russie.

2.2 La baisse de la natalité, un facteur de déclin démographique

La crise démographique russe dépasse les conséquences directes de la guerre. Elle résulte de facteurs structurels profonds, indépendants du conflit, dont les effets façonneront l'avenir démographique du pays. Le pays a connu 1,222 million de naissances en 2024, le niveau le plus bas depuis 1999. Cette même année la Russie a enregistré 1,818 million de décès, soit un déclin naturel de 596 227 personnes, en hausse de 20,4% par rapport à 2023. Entre 2016 et 2024, l'excédent des décès sur les naissances atteint 3 millions de personnes. Selon le démographe *Alexei Raksha*, le mois de février 2025 a enregistré le nombre de naissances le plus bas depuis plus de 200 ans. Entre 1987 et 1999, les naissances annuelles ont chuté de 50% : de 2,5 millions à 1,2 million. Cette génération creuse engendre un déclin démographique auto-entretenu : moins de femmes en âge de procréer aujourd'hui signifie automatiquement moins de naissances demain.

Le modèle familial traditionnel, fondé sur le mariage et la famille, cède progressivement la place à des formes de vie plus diversifiées et fragmentées. Cette évolution reflète des changements économiques, culturels et sociaux majeurs. L'âge moyen au premier mariage augmente de façon spectaculaire. En 1990, il était d'environ 23,9 ans pour les hommes et 21,9 ans pour les femmes. En 2024, ces chiffres atteignent 34,5 ans pour les hommes et 32,5 ans pour les femmes. Cette augmentation d'environ 10 ans en trois décennies révèle un changement profond des priorités : les jeunes privilégient désormais l'emploi stable et l'acquisition d'un logement avant le mariage. Ce dernier n'est plus perçu comme une étape de vie aussi inévitable qu'auparavant.

Les différences de fécondité entre régions russes créent des dynamiques démographiques opposées. En 2024, la Tchétchénie enregistre 2,67 enfants par femme tandis que la région de Leningrad plafonne à 0,88. Cet écart reflète les différences culturelles, religieuses et économiques. Certaines régions préservent un renouvellement naturel tandis que d'autres font face à un effondrement démographique. Les grandes villes maintiennent des taux faibles, 1,46 enfants par femme à Moscou et 1,25 à Saint-Petersbourg. Les femmes éduquées vivant en zones urbaines reportent ou renoncent à la maternité pour privilégier une carrière stable et l'autonomie. Certaines régions (Tchétchénie 2,67, Tuva 2,29) maintiennent une fécondité élevée malgré la pauvreté, reflétant des normes familiales traditionnelles.

Depuis 2022, l'instabilité de l'économie russe crée un obstacle à la parentalité. Avec une inflation à 9,52% en 2024 et des salaires réels qui progressent plus lentement (+6,5% en janvier 2025), les ménages russes ajustent leurs décisions de parentalité en fonction de leur capacité financière. L'insécurité économique est un frein important à la natalité. Selon une enquête de 2025, 79% des Russes âgés de 18 à 49 ans citent les difficultés financières comme obstacle majeur à la parentalité. L'étude du *Demographic Research Institute* révèle que chez les femmes de 25 à 34 ans, l'anxiété financière et la peur pour l'avenir expliquent 76% de leurs hésitations à avoir des enfants. Paradoxalement, certaines régions pauvres du Caucase et de Sibérie maintiennent une fécondité élevée (2,3 à 2,7 enfants par femme). Cela suggère que les facteurs culturels et religieux compensent les contraintes économiques dans ces zones, contrairement aux agglomérations urbaines où l'instabilité économique domine les décisions reproductives.

2.3 Les facteurs migratoires comme explication de la baisse démographique

Les facteurs migratoires sont une clef de lecture pouvant expliquer les raisons des tendances démographiques en Russie. La baisse de l'immigration et la hausse de l'émigration contribuent à la baisse démographique.

L'immigration est en baisse depuis les années 2010. Selon des [statistiques](#) confirmées par le ministère de l'Intérieur de la Fédération de Russie, le pays comptait entre 5 et 7 millions de travailleurs migrants légaux en 2013 et 4,5 millions lors de la pandémie de COVID-19. Les dernières [statistiques](#) montrent, au jour du déclenchement de la guerre en Ukraine, un peu plus de 3 millions de travailleurs migrants légaux, contre 600 000 illégaux. Ces nombres permettent donc de constater dans un premier temps un afflux d'immigrants en Russie dans les années 2010, puis une [baisse drastique](#) de ce chiffre jusqu'à 2022. Plusieurs facteurs concourent à diminuer la part d'immigrants en Russie. Tout d'abord, la société russe semble [réfractaire à intégrer les immigrants](#). Ces derniers, venant principalement d'Asie centrale, sont mal perçus et font face à une [xénophobie exacerbée](#). Les problèmes d'intégration conduisent à une communautarisation croissante des immigrés, mal payés et ayant peu de droits pour les protéger. Enfin, en 2024, le nombre d'[immigrés déportés](#) pour violation des règles migratoires atteint un record de 80 000 personnes. Ces éléments, dans le contexte de guerre en Ukraine et d'une économie russe sous sanctions internationales, sont autant de freins à l'immigration.

S'agissant de l'émigration, environ [650 000 personnes ont émigré de Russie](#) entre février 2022 et mai 2024. Ces émigrés d'origine russe, appelés « [relocalisés](#) », sont pour la majeure partie [plus jeunes et plus prospères](#) que le citoyen russe. Le terme de « relocalisés », du russe *relokantny*, désigne les personnes russes étant parties s'installer dans d'autres pays que le leur pour une durée temporaire (celle de la fin de la guerre ou du régime de Vladimir Poutine). Ce terme les distingue ainsi tant des migrants que des réfugiés, les émigrants russes ne se percevant pas comme appartenant à l'une ou l'autre de ces catégories. Les « relocalisés » appartiennent à une [classe socio-professionnelle supérieure](#) et mondialisée. Les universitaires, ou employés auprès d'ONG ou de mouvements opposés au régime de Vladimir Poutine, sont particulièrement représentés au sein de cette émigration. [80% des « relocalisés » ont fait des études supérieures](#), alors que dans le reste de la population russe, ce taux s'élève à 27%. Les émigrés sont principalement des hommes, relativement jeunes et en âge de procréer, [86% des « relocalisés » ayant moins de 45 ans](#). Parmi les pays d'émigration privilégiés, beaucoup sont des pays post-soviétiques. En dehors de ces anciens membres de l'URSS, les « relocalisés » se sont principalement installés en Europe. Toutefois, les pays où l'installation ne nécessite pas de visa demeurent privilégiés. Quantitativement, [les pays ayant le plus accueilli de « relocalisés »](#) sont l'Arménie (110 000), le Kazakhstan (80 000), Israël (80 000), la Géorgie (73 000), les États-Unis (48 000), l'Allemagne (36 000) et la Serbie (30 000). Ces pays bénéficient donc de la fuite de cerveau et de la force vive que représentent l'émigration de jeunes russes éduqués.

3. Les mécanismes russes de compensation démographique

3.1 L'influence des politiques natalistes

À compter du 1er février 2025, le montant total du « Capital Maternité » accordé aux familles ayant deux enfants passe de [833 000 roubles à 912 100 roubles](#) (8 908,77€ à 9 754,73€). Cette augmentation représente une hausse de 79 100 roubles (845,96€). Actuellement, [677 000 familles](#) bénéficient de ce programme.

À partir du 1er janvier 2026, le montant que les employeurs peuvent verser au maximum, aux employés à la naissance d'un enfant, passera de [50 000 à 1 million de roubles](#) (10 694,80€). L'inconvénient de cette mesure est qu'elle pourrait accentuer davantage les inégalités entre monde « urbain » et « rural ». La

prime dépendra de la santé économique de l'entreprise et de ce qu'elle peut se permettre de donner. Au total, 3 000 milliards de roubles (32 084 400 €) en 2024 d'aides qui ont été fournies par la Russie aux familles de deux enfants et plus. On observe une hausse du taux de fécondité, avec un pic en 2015 à 1,78 (annexe 10), qui s'explique par un « effet de rattrapage » induit par le capital maternité. Les femmes qui avaient repoussé leur second enfant se sont empressées de le faire pour toucher les aides, ce qui a entraîné une baisse soudaine de la natalité par la suite. Cet « effet de rattrapage » s'est donc rapidement épuisé et montre la limite des politiques mises en place.

Vladimir Poutine a annoncé que l'année 2024 était l'[année de la famille](#). C'est une réponse symbolique et idéologique à un problème structurel. Mais face à l'échec de ces politiques, le Kremlin a de plus en plus recours à des mesures d'ordre idéologique et restrictif pour influencer les choix reproductifs des familles. L'interdiction de la promotion du mode de vie « children free », considéré comme dangereux et antipatriotique et les restrictions croissantes sur l'avortement, le rendant plus compliqué à réaliser. Concernant les restrictions nouvelles sur l'avortement, les lois fédérales ont moins de poids que les lois à portée locale. Ce sont donc plus de [30 régions de Russie](#) qui ont promulguées des lois visant à compliquer l'accès à l'IVG. Ces lois visent à ce que les femmes voulant avorter doivent passer par établissements de santé publics, où elles sont soumises à une pression plus forte et à des tentatives de dissuasion par les médecins ou les psychologues, conformément à la politique nataliste de l'État. Des amendes peuvent également être adressées pour incitation à l'avortement. La pression religieuse s'ajoute à la pression politique qui visent à mettre la famille au centre des préoccupations.

3.2 La politique migratoire, un mécanisme de compensation faillible

Les immigrants venant d'Asie centrale se sont principalement [installés dans les zones désertées](#) du Nord-Est et de la Sibérie. En 2023, 87% des 560 000 immigrants en Russie provenaient de [pays de la Communauté des États Indépendants](#) (CEI). [55% sont des hommes ayant entre 16 et 63 ans](#), aptes à travailler. Ces derniers sont pour plus de la moitié mariés et peu ont précédemment fait des études supérieures (9%). Le taux de fécondité des immigrées venues d'Asie centrale est proche de celui de leurs pays d'origine (entre 2 et 3 enfants par femme). [Ce taux a cependant tendance à se lisser](#) au fur et à mesure de l'adaptation au contexte socio-économique de la Russie. Il ne semble cependant pas que ces immigrants aient pour vocation de fonder durablement un foyer en Russie. Cette immigration répond donc temporairement à un [besoin de main d'œuvre peu qualifiée dans des secteurs clés](#) de l'économie comme la construction, la production industrielle ou encore l'agriculture. Il ne semble pourtant pas que cet afflux migratoire permette de compenser pleinement la demande en main d'œuvre. Ce besoin est évalué à environ 10 millions de travailleurs à l'horizon 2030 selon le ministère du travail de la Fédération de Russie.

Les récentes évolutions législatives en Russie continuent de s'inscrire dans une lignée de durcissement des politiques migratoires. Tout d'abord il semble de plus en plus compliqué d'immigrer en Russie. En effet, la [création d'un service d'enregistrement](#) de la citoyenneté et des ressortissants étrangers, rattaché au ministère de l'Intérieur semble complexifier l'obtention de visa tout en augmentant les procédures administratives de contrôle. Aussi, dans de nombreuses villes, le quota d'accueil du nombre d'immigrés a drastiquement diminué. De plus, de nombreux [secteurs d'activité sont interdits](#) aux nouveaux arrivants.

Ensuite, au-delà des difficultés pour arriver en Russie, le gouvernement mène également des politiques d'expulsion. A titre d'exemple [la loi fédérale du 8 août 2024](#) créant un régime d'expulsion facilité. Celui-ci a pour but de lutter à contre l'immigration illégale tout en répondant à des préoccupations sécuritaires. L'attaque du Crocus City Hall a exacerbé la [xénophobie](#) à l'égard des Tadjiks spécifiquement, et

des ressortissants d'Asie centrale plus généralement. En 2024, **80 000 étrangers ont été expulsés** soit deux fois plus qu'en 2023 (44 000 expulsions) et trois fois plus qu'en 2022 (27 000 expulsions). Cependant, la tendance semble être à la simplification et à l'encouragement au retour des compatriotes russes immigrés. Bien que ce soutien ne soit pour l'instant que de l'ordre de la politique déclaratoire, il répond à un besoin de fond de la démographie russe.

3.3 L'accroissement de la population grâce au projet Novorossia

Face à l'impasse du redressement démographique interne, le Kremlin a développé une stratégie alternative fondée sur l'acquisition territoriale et la transformation forcée de la composition démographique des zones occupées. Depuis 2014, cette stratégie repose sur deux mécanismes : la **passportisation** massive et l'intégration territoriale.

Le 18 mars 2014, la Russie a **automatiquement étendu la citoyenneté** russe aux habitants de Crimée et de Sébastopol. Le **décret présidentiel No. 183** du 24 avril 2019 a ensuite établi une procédure accélérée, de moins de 3 mois pour les habitants des territoires séparatistes du Donbass. Ces mesures de passportisation répondent explicitement à des objectifs démographiques. Selon la **Stiftung Wissenschaft und Politik**, Moscou a réajusté sa politique migratoire en 2019, le Donbass servant de vivier pour pallier le déclin démographique de la Russie. Le ministère russe de l'Intérieur a rapporté que **plus de 2 millions** de passeports russes avaient déjà été distribués aux habitants des territoires occupés en février 2024. L'annexion de la Crimée et de Sébastopol en 2014 a représenté un gain démographique immédiat de **2,28 millions** de personnes pour la Russie. Cette acquisition s'est accompagnée d'une transformation démographique **forcée** via l'**accélération** des naturalisations russes. Cette injection de population atténue partiellement l'effondrement démographique interne de la Russie. Néanmoins, cette stratégie présente des limites structurelles. L'augmentation de la population par passportisation ne peut compenser durablement un **déclin naturel en constante augmentation**, ni l'**effondrement de la natalité**. Le projet de **Novorossia** du Kremlin ne constitue qu'un palliatif démographique temporaire et statistique, masquant provisoirement mais n'inversant pas les causes structurelles du déclin russe.

Conclusion

La trajectoire démographique héritée de l'ère soviétique, marquée par des pertes humaines massives, une surmortalité masculine persistante et une natalité durablement faible, constitue un arrière-plan déterminant du conflit. Les politiques natalistes mises en œuvre par l'État russe depuis les années 2000 visent à enrayer ce déclin. Néanmoins, leurs effets restent limités et essentiellement conjoncturels. Les politiques migratoires, fondées sur l'immigration de travail en provenance de l'espace post-soviétique, permettent d'atténuer partiellement la pénurie de main-d'œuvre, sans toutefois résoudre la contraction démographique de long terme.

La guerre agit également comme un révélateur des fractures sociales et territoriales de la Fédération. Le recrutement militaire s'appuie de manière disproportionnée sur les régions périphériques, rurales et les minorités, tandis que les grands centres urbains, plus intégrés économiquement et politiquement, restent relativement préservés.

Enfin, le conflit exerce une pression sur la soutenabilité de la puissance russe. Les pertes humaines, l'exil de populations qualifiées et l'aggravation du déclin démographique réduisent le capital humain disponible pour l'effort de guerre comme pour le développement économique présent et futur. Selon les projections démographiques, la population russe devrait décroître, passant de 146 millions d'habitants à **135 millions à l'horizon 2050**. Le déclin démographique actuel de la Fédération de Russie aura une incidence certaine sur sa politique de puissance future.

Bibliographie

- INED (Institut national d'études démographiques), Projections par pays – Russie (World Population Prospects), 2024-2025 <https://www.ined.fr/fr/tout-savoir-population/chiffres/projections-mondiales/projections-par-pays/>
- Rosstat (Service fédéral des statistiques russes), Demographic Yearbook of Russia, 2025 <https://eng.rosstat.gov.ru/Publications/document/13972>
- ONU (Division de la population), World Population Prospects, 2025 <https://population.un.org/wpp/>
- IFRI (Vladislav Inozemtsev), The Exodus of the Century : A New Wave of Russian Emigration, 2023 https://www.ifri.org/sites/default/files/migrated_files/documents/atoms/files/ifri_inozemstev_exode_juillet_2023.pdf
- IFRI, The New Russian Diaspora : Europe's Challenge and Opportunity, 2024 <https://www.ifri.org/en/studies/new-russian-diaspora-europes-challenge-and-opportunity>
- CSIS (Center for Strategic and International Studies), Russia's Battlefield Woes in Ukraine, 2025 <https://www.csis.org/analysis/russias-battlefield-woes-ukraine> https://csis-website-prod.s3.amazonaws.com/s3fs-public/2025-06/250603_Jones_Battlefield_Woes_0.pdf
- Demographic Research Periods of high uncertainty : How fertility intentions in Russia changed during, 2022–2023, 2025 <https://www.demographic-research.org/volumes/vol52/29/52-29.pdf>
- Nérard, François-Xavier. et al. « Famines soviétiques ». Atlas historique de la Russie D'Ivan III à Vladimir Poutine, Autrement, 2024. p.62-63. CAIRN.INFO, shs.cairn.info/atlas-historique-de-la-russie--9782080435880-page-62?lang=fr.
- Fritsch-Bournazel, R. (1978, septembre). *Les Forces armées et la « société socialiste avancée »*. *Pouvoirs* (n° 06, L'Union soviétique), 55–64. Disponible sur la plateforme de la revue *Pouvoirs*.
- Blum, A., & Lefèvre, C. (2006, février). *Après 15 ans de transition, la population de Russie toujours dans la tourmente*. *Population & Sociétés*, (420). Institut national d'études démographiques.
- Shelin, S. (2024, 21 octobre). *Is Traditional Russian Alcoholism Making a Comeback?* *Russia Post*. Republished from *The Moscow Times*. <https://russiapost.info/society/alcoholism>
- Philippe Descamps, La Russie en voie de dépeuplement, *Le Monde diplomatique*, Juin 2011 <https://www.monde-diplomatique.fr/2011/06/DESCAMPS/20669>
- Novaya Gazeta Europe, When journalists are threatened, democracy dies, Mai 2024 <https://novayagazeta.eu/articles/2024/05/03/when-journalists-are-threatened-democracy-dies-en>
- The Bell, Russia's 650,000 Wartime Emigres, Juillet 2024 <https://en.thebell.io/russias-650-000-wartime-emigres/>
- The Moscow Times, Russia's Birth Rate Plunges to 200-Year Low, Avril 2025 <https://www.themoscowtimes.com/2025/04/14/russias-birth-rate-plunges-to-200-year-low-a88709>
- The Moscow Times, Russia Forms 'Demographic Special Forces Unit' as Birth Rate Hits Historic Low, Juillet 2025 <https://www.themoscowtimes.com/2025/07/24/russia-forms-demographic-special-forces-unit-as-birth-rate-hits-historic-low-a89946>
- The Moscow Times, Despite Costly Programs and an Intensified Family Values Campaign, Russian Women Aren't Having More Children, Octobre 2025 <https://www.themoscowtimes.com/2025/10/30/despite-costly-programs-and-an-intensified-family-values-campaign-russian-women-arent-having-more-children-a90997>

CSIS (Seth G. Jones et al.), Russia's War in Ukraine : The Next Chapter, Octobre 2025
<https://www.csis.org/analysis/russias-war-ukraine-next-chapter>

RBC, Ce que Poutine a proposé pour améliorer la situation démographique, 2025
<https://www.rbc.ru/politics/08/12/2025/6936e3479a79472a8c951dbb>

Foreign Policy, Russia's Partial Military Mobilization and Ethnic Minorities, Septembre 2022
<https://foreignpolicy.com/2022/09/23/russia-partial-military-mobilization-ethnic-minorities/>

Wilson Center, Emigration 2022 : School of Democracy for Russian Refugees 2022
<https://www.wilsoncenter.org/blog-post/emigration-2022-school-democracy-russian-refugees>

Carrère d'Encausse, Hélène. *L'Empire éclaté : la révolte des nations en U.R.S.S.* Paris : Flammarion, 1978.

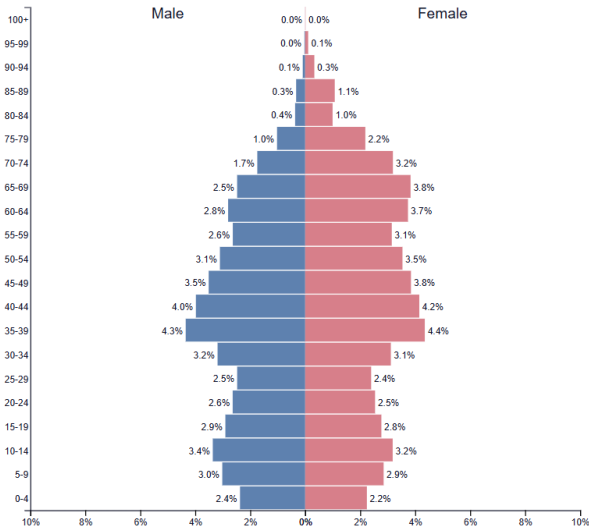
Annexes

Annexe 1 : Pyramide des âges de la Russie selon les données des Nations Unies

Russian Federation ▼

2025

Population: 143,997,393



Annexe 2 : Décret de mobilisation signé par Vladimir Poutine le 08 décembre 2025 et sa traduction française

УКАЗ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
О ПРИЗЫВЕ
ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ПРЕБЫВАЮЩИХ В ЗАПАСЕ,
НА ВОЕННЫЕ СБОРЫ В 2026 ГОДУ

В соответствии с федеральными законами от 31 мая 1996 г. [N 61-ФЗ](#) "Об обороне" и от 28 марта 1998 г. [N 53-ФЗ](#) "О воинской обязанности и военной службе" постановляю:

- Призывать в 2026 году граждан Российской Федерации, пребывающих в запасе, для прохождения военных сборов в Вооруженных Силах Российской Федерации, войсках национальной гвардии Российской Федерации, спасательных воинских формированиях Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, органах государственной охраны и органах федеральной службы безопасности.
- Для служебного пользования.
- Для служебного пользования.
- Правительству Российской Федерации и исполнительным органам субъектов Российской Федерации обеспечить выполнение мероприятий, связанных с призывом граждан Российской Федерации, пребывающих в запасе, для прохождения военных сборов и с проведением этих сборов.
- Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Президент
Российской Федерации
В.ПУТИН

Москва, Кремль
8 декабря 2025 года
N 892

DÉCRET
PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION DE RUSSIE
À PROPOS DE L'APPEL
CITOYENS DE LA FÉDÉRATION DE RUSSIE EN RÉSERVE,
POUR L'ENTRAÎNEMENT MILITAIRE EN 2026

Conformément aux lois fédérales du 31 mai 1996 [N 61-FZ](#) « Sur la défense » et du 28 mars 1998 [N 53-FZ](#) « Sur le devoir et le service militaires », je décrète :

- En 2026, les citoyens de la Fédération de Russie qui sont dans la réserve seront appelés à suivre une formation militaire dans les Forces armées de la Fédération de Russie, les troupes de la Garde nationale de la Fédération de Russie, les formations militaires de secours du ministère de la Fédération de Russie pour la protection civile, les situations d'urgence et l'élimination des conséquences des catastrophes naturelles, les agences de sécurité de l'État et les agences du Service fédéral de sécurité.
- Réservé à un usage officiel.
- Réservé à un usage officiel.
- Le Gouvernement de la Fédération de Russie et les organes exécutifs des entités constitutives de la Fédération de Russie veillent à la mise en œuvre des mesures relatives à la conscription des citoyens de la Fédération de Russie dans les réserves pour l'entraînement militaire et au déroulement de ces sessions d'entraînement.
- Le présent décret entrera en vigueur le jour de sa publication officielle.

Président
Fédération de Russie
V. POUTINE

Moscou, Kremlin
8 décembre 2025
N° 892

Annexe 3 : Estimation du Ministère de la Défense britannique sur les pertes russes

Ministry of Defence @DefenceHQ

Latest Defence Intelligence update on the situation in Ukraine - 17 September 2024.

Find out more about Defence Intelligence's use of language: ow.ly/cS1K50TmINs

#StandWithUkraine

Defence Intelligence UPDATE ON UKRAINE 17 September 2024

INTELLIGENCE UPDATE

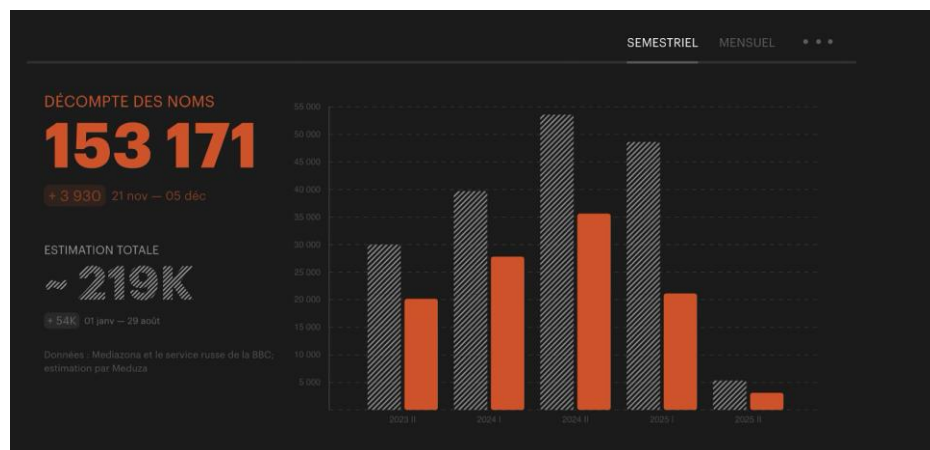
- The war in Ukraine has been a costly endeavour for Russia, especially in terms of military personnel. Since the start of the conflict Russia has likely suffered over 610,000 casualties (killed and wounded). Tactics based on mass infantry waves has required Russia to continuously replenish front line forces with a constant stream of new recruits.
- It is likely that Russian military recruitment rates in 2024 have decreased compared to rates achieved in 2023. Russian officials suggested in late 2023 that the Russian MOD was recruiting at a rate of around 1,600 daily. However, publicly cited figures this year put the rate at around 1,000 daily. These figures are themselves probably inflated to an extent.
- This has led the Russian MOD to increase sign on bonuses in August 2024, an increasingly expensive recruitment strategy for Russia. Estimates suggest military personnel payments amounted to around 8% of federal spending in the year to June 2024. Payment increases will nonetheless probably bolster recruitment levels for the remainder of the year.

ALT

10:32 AM · 17 sept. 2024 · 88,4 k vues

38 223 548 26

Annexe 4 : Analyse comparative du média Médiazona sur les affaires d’héritage et testaments en cours



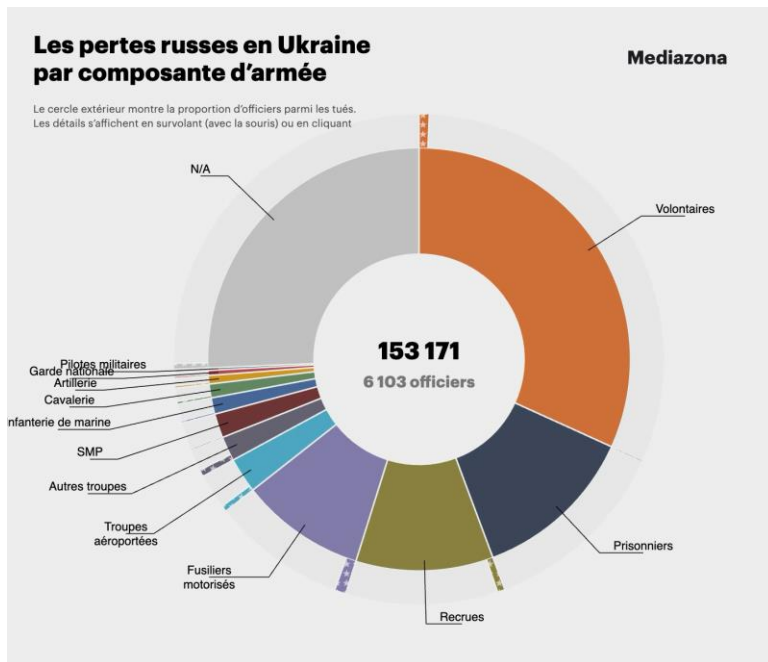
“Médiazona, en collaboration avec le service russe de la BBC ainsi qu’une équipe de volontaires, maintient à jour une liste nominale du personnel militaire russe décédé. Cette liste est compilée à partir de sources publiques disponibles et vérifiées, incluant les publications sur les réseaux sociaux de proches des soldats russes décédés, et des annonces officielles des autorités locales. Cette liste n’est pas exhaustive, puisque tout décès d’un militaire n’est pas de notoriété publique. Afin d’apporter une compréhension plus claire de l’impact de la guerre, nous proposons une second approche : une estimation de l’excès de mortalité chez les hommes, en nous appuyant sur les données du Registre russe des testaments. Cette méthode a été développée en

collaboration avec Meduza, pour faire face aux limites de la seule transmission des annonces publiques relatives aux décès de soldats.”

Annexe 5 : Cartographie des régions d’origine des soldats russes



Annexe 6 : Graphique des unités d’appartenances des soldats russes décédés

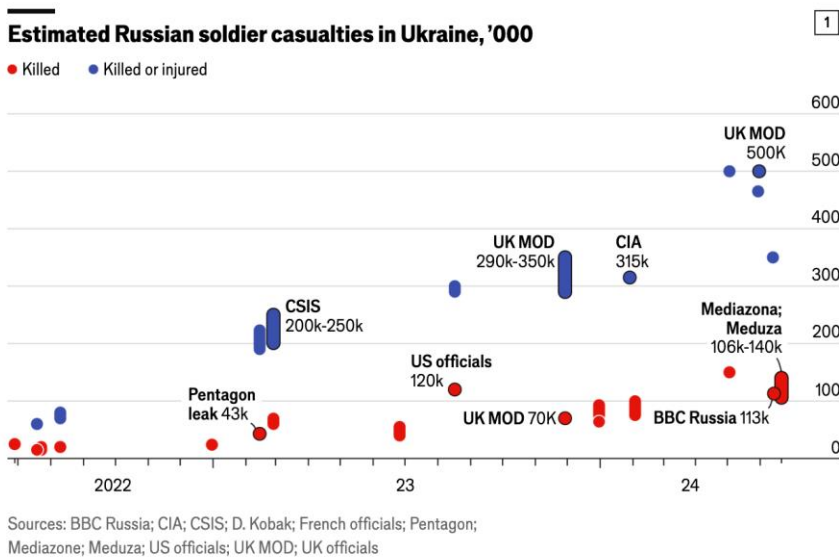


Annexe 7 : Calcul d'un produit en croix pour estimer les pertes russes en Ukraine

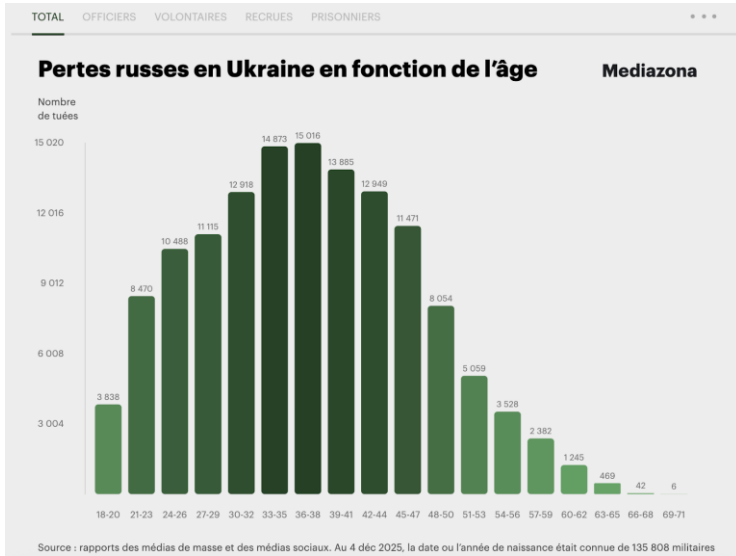
$$(150\ 000 \text{ morts} \times 3 \text{ ans}) / 2 \text{ ans} = 225\ 000 \text{ morts}$$

2024	2025
2 ans depuis le début de la guerre	3 ans depuis le début de la guerre
150 000 morts	225 000

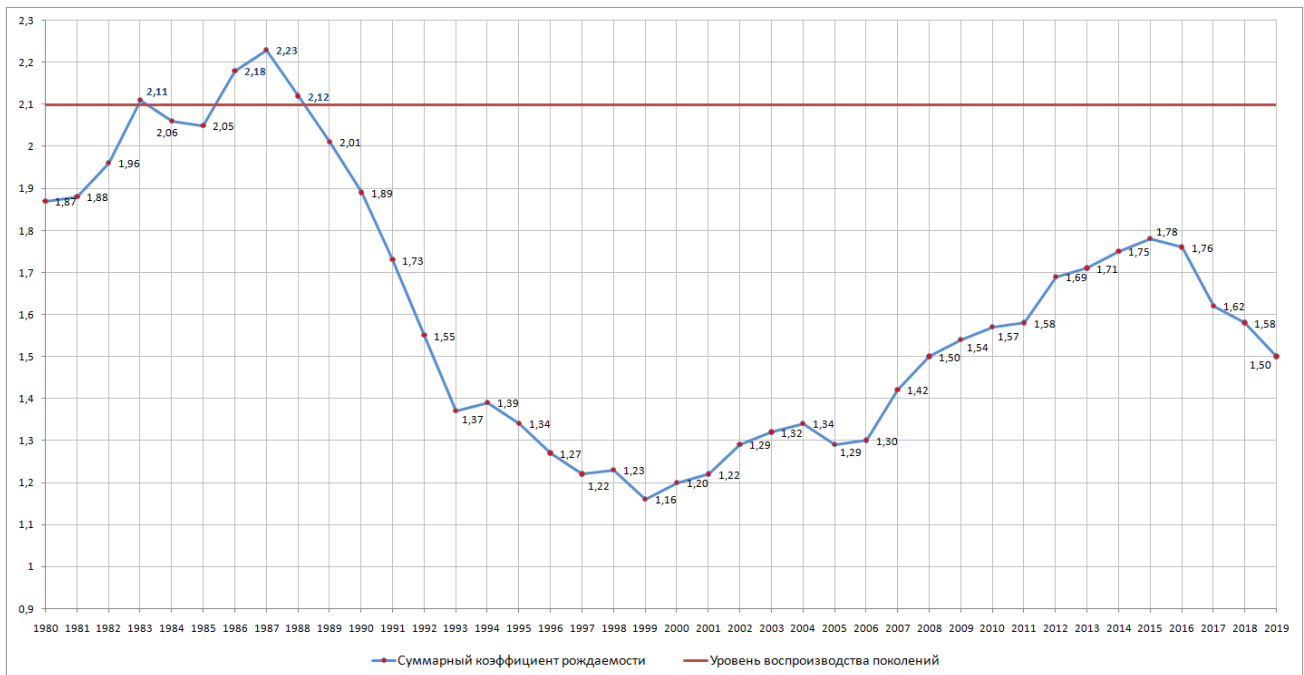
Annexe 8 : Graphique synthétique des pertes russes en Ukraine selon différentes sources



Annexe 9 : Graphique des pertes russes en fonction de l'âge des soldats



Annexe 10 : Graphique du taux de fécondité russe depuis 1980



- Seuil de renouvellement
- Taux de fécondité en Russie

EGE Ecole de Guerre
Economique

EGE Ecole de Guerre
Economique

Ecole de Guerre Economique

196 rue de Grenelle, 75007 Paris

ege.fr



AEGE – Le réseau d'experts en intelligence
économique

aege.fr

portail-ie.fr

infoguerre.fr