

# Vieillir en santé

## Favoriser la mobilité active des seniors



# Cerema : centre de ressource ...

... sur l'environnement, la **mobilité** et l'**aménagement**

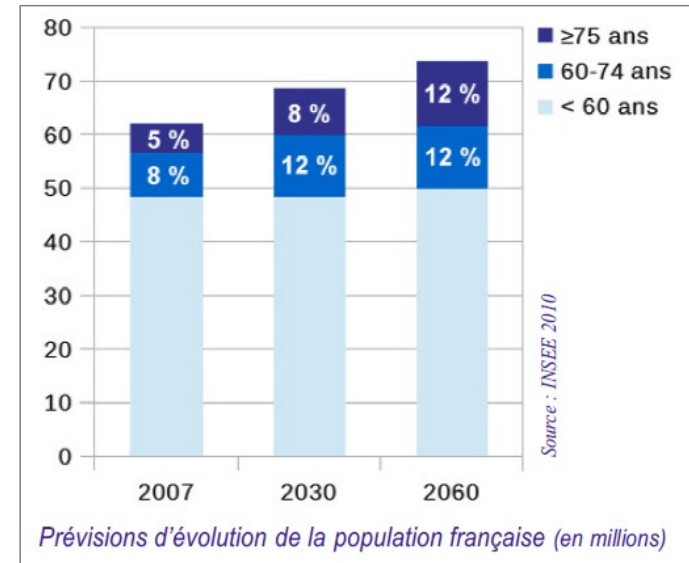
- Réseau national présent sur tout le territoire
- Publication de guides et fiches de référence
- Retour d'expérience en France et à l'étranger
- Veille réglementaire, évaluation, expérimentation
- Accompagnement des collectivités
- Formation et diffusion



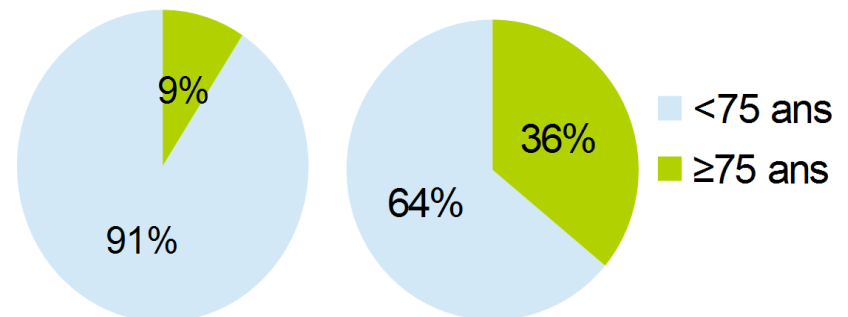
# Mobilité active chez les seniors

## Quels enjeux ?

- Vieillesse de la population
- Insertion et maintien dans l'autonomie des seniors
- Sécurité routière et réduction des chutes dans l'espace public
- Vitalité commerciale des bourgs et des centre-villes



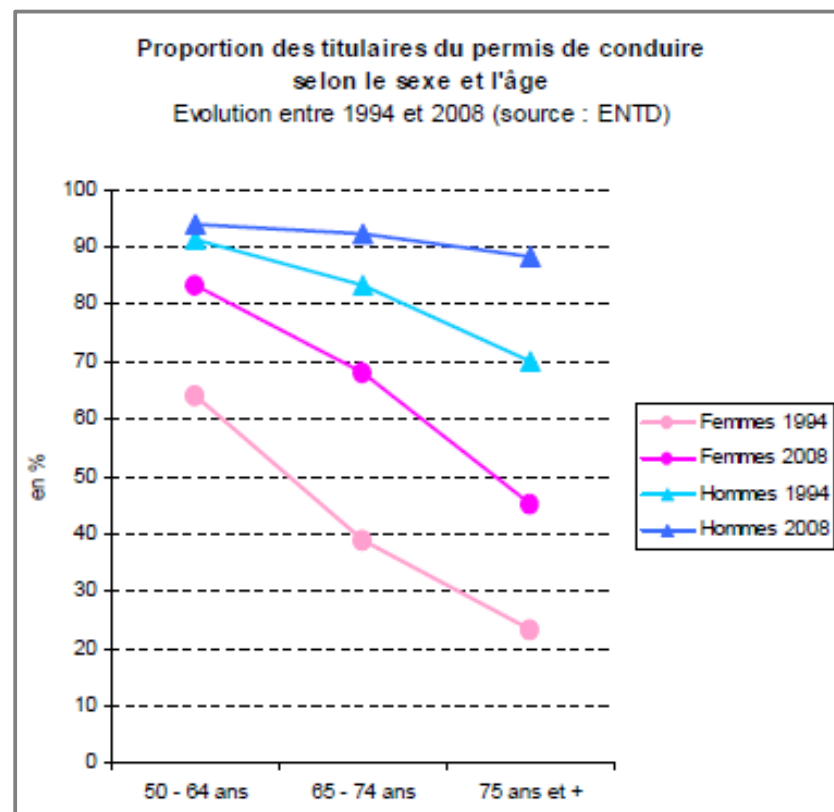
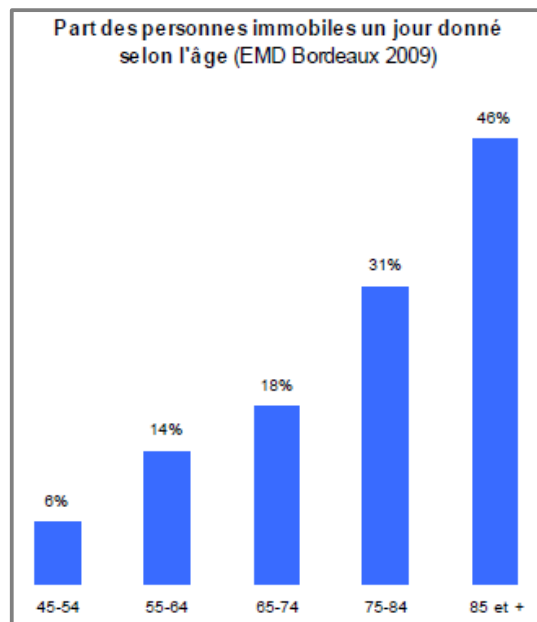
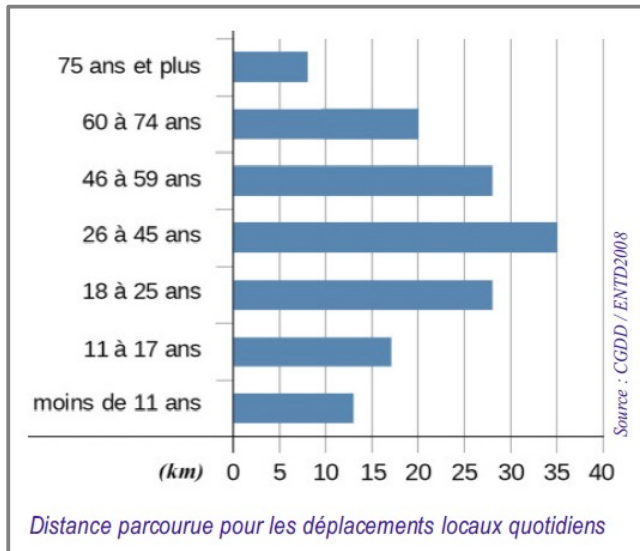
Répartition de la population, de la mortalité piétonne





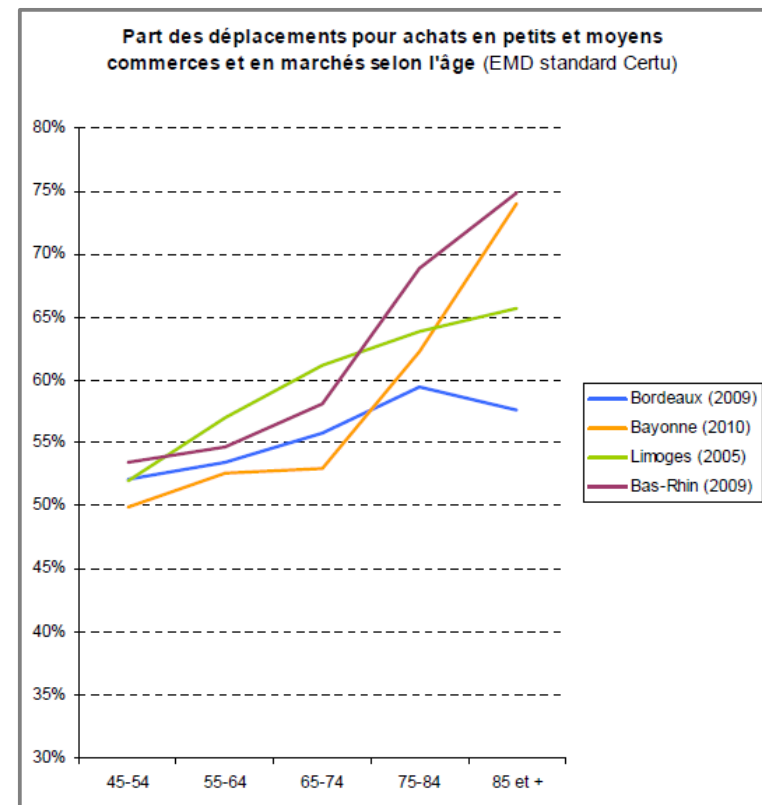
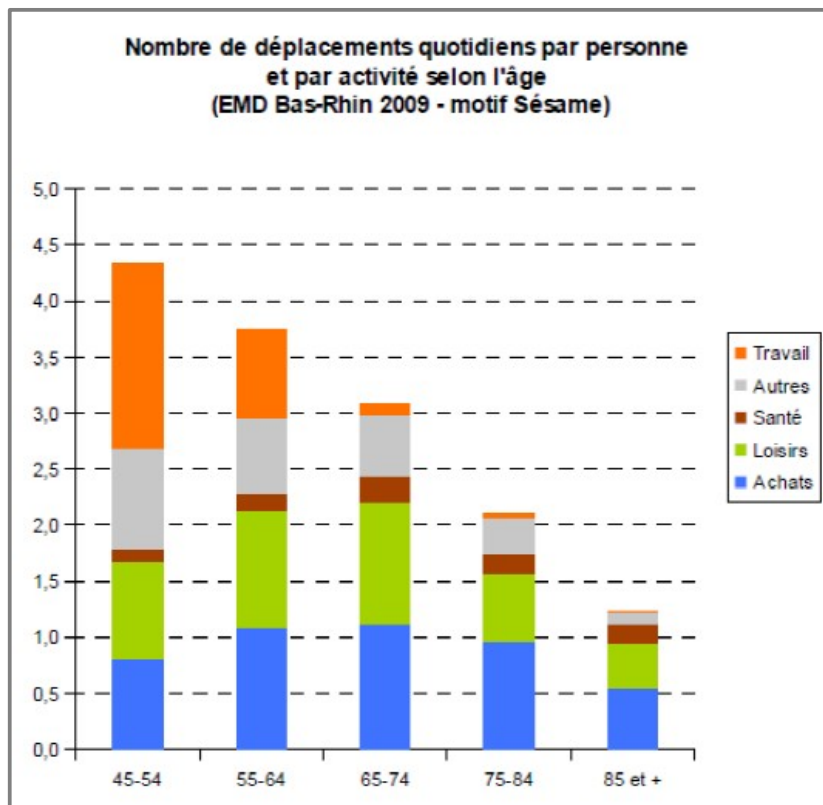
# La mobilité quotidienne des seniors

- Réduction progressive de la mobilité
- Rétrécissement du territoire de vie

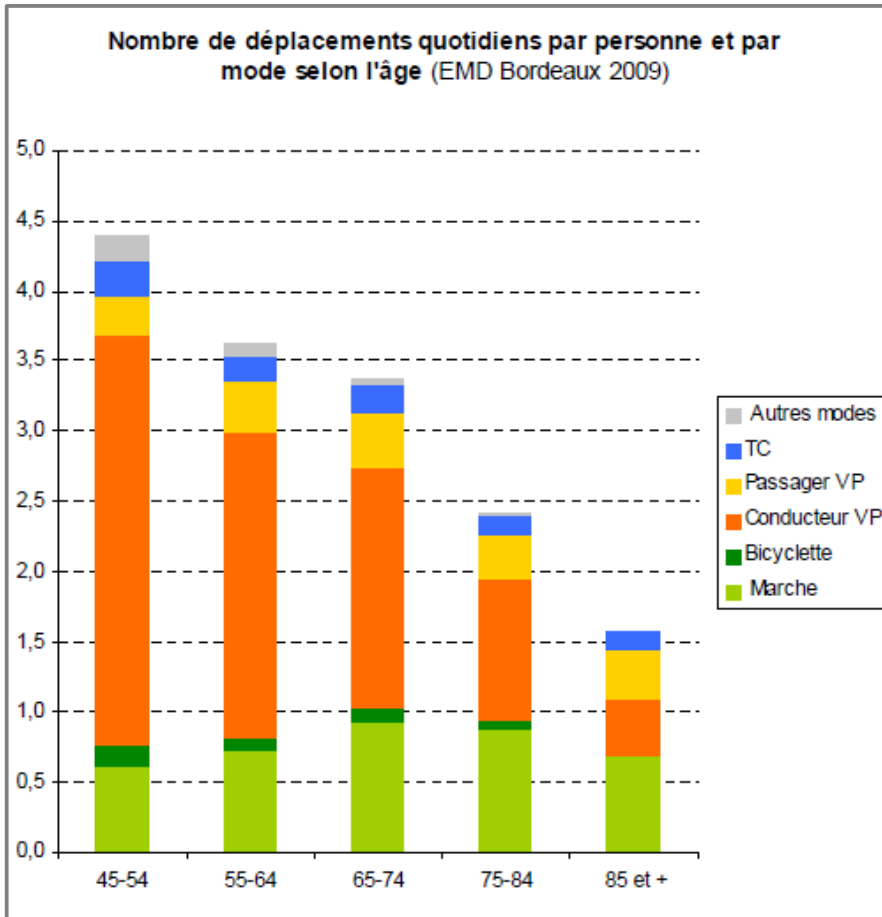


# La mobilité quotidienne des seniors

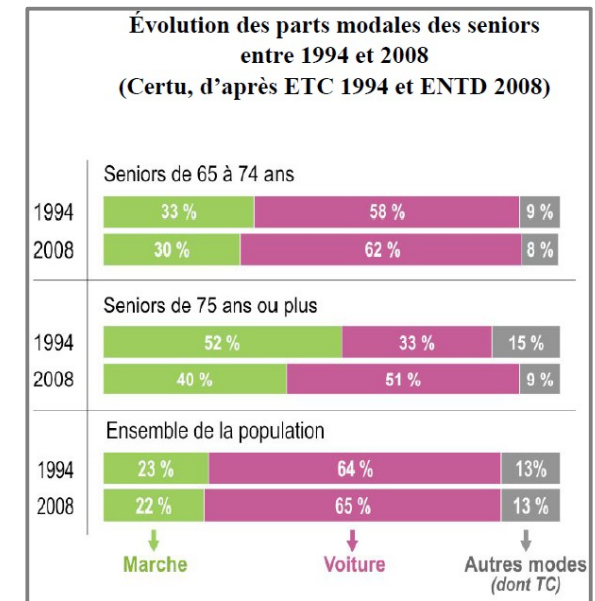
- Diminution de la mobilité variable selon les motifs
- Prépondérance des achats en petites surfaces



# La mobilité quotidienne des seniors



- Usage de la voiture en baisse avec l'âge. Abandon de la voiture, vécu comme une mort sociale
- Marche, principal mode de déplacement aux âges élevés
- En évolution :



# Des difficultés à surmonter

## Caps à passer

- Cessation des activités professionnelles
- Arrêt de la conduite automobile
- Perte de l'entourage, de repères
- État de dépendance

## Difficultés cumulatives

- physiques
- perceptives (vision-audition)
- cognitives
- gestion situations complexes, aspects émotionnels, perception du danger
- cumul et interactions, sédatifs



## Stratégies de **résistance** ou d'**adaptation** par peur de :

- fatigue et chutes, accidents
- être bousculé, incivilités, imprévus
- espace public malpropre

# Forte exposition aux chutes et accidents

## Chutes en espace public

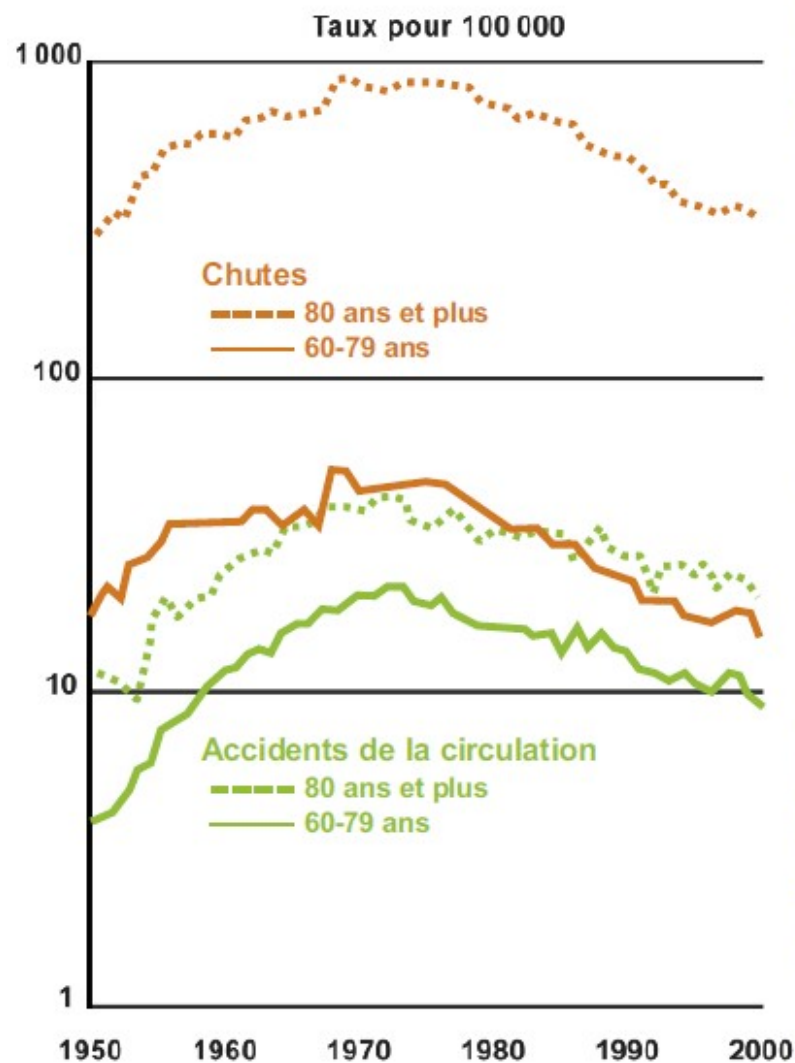
- Sur trottoir
- En descente/montée de trottoir
- A proximité des arrêts TC

## Accidents de la circulation

80 % accidentés dans leur « droit » par effet de surprise du conducteur

Le plus fréquemment en situation complexe :

- traversée avec double sens de circulation
- véhicules en manœuvre
- sur contre-allée
- en mouvement tournant
- Sur cheminement : déport en trottoir étroit



Comparaison des taux de mortalité des seniors selon leur âge, et selon le type d'accident, en France.

Source : Issu de Meslé, F. (2005), *Espérance de vie et mortalité aux âges élevés, retraite et société*, 2(45), 89-113



# Quels leviers pour faciliter la mobilité active des seniors ?

- Aménagement du territoire  
*mixité fonctionnelle, proximité des commerces et des services*
- Aménagement de la voirie et des espaces publics  
*apaisement, confort, accessibilité, sécurité*
- Politique multimodale  
*qualité et accessibilité du réseau de transports collectifs*
- Mesures d'accompagnement, communication  
*Conseil en mobilité, bienfaits en matière de santé*

# Recommandations : espace public accueillant

- Cohérence avec les usages
- Qualité des ambiances
- Protection contre les aléas météo
- Proximité de lieux attractifs
- Présence d'espaces de repos
- Présence de toilettes
- Transports accessibles





# Recommandations : espace public praticable



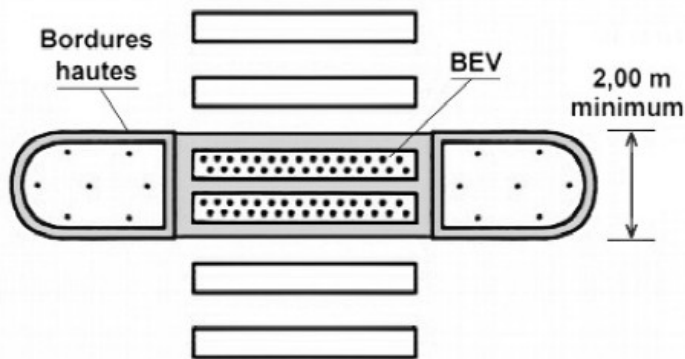
- Dimensions du cheminement
- Qualité du revêtement
- Absence ou équipement des dénivelés
- Absence d'obstacles
- Cheminements sécurisés sous chantier
- Entretien régulier





# Recommandations : espace public sécurisé

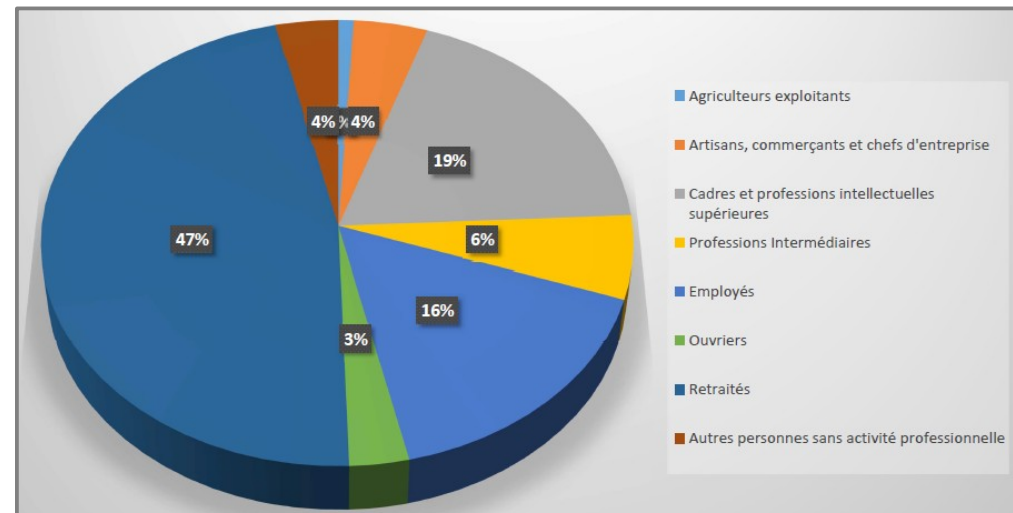
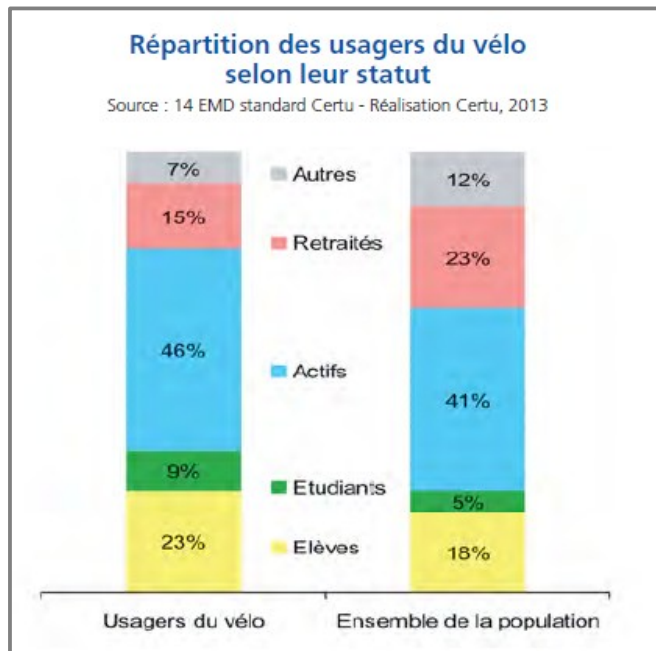
- Hiérarchisation de voirie
- Cheminements piétons
- Modération des vitesses
- Visibilité réciproque
  - *Réduction des masques*
  - *Éclairage, éblouissement*
- Traversées sécurisées
  - *Transition trottoir-chaussée*
  - *Espaces de repos et refuges*





# Le vélo et les seniors

- Sous-utilisateurs du vélo aujourd'hui
- Mais fort potentiel de développement lié au vélo à assistance électrique (VAE)
- Enjeux d'aménagement de la voirie et d'apprentissage



*Source : enquête Cerema sur les bénéficiaires du bonus à l'achat d'un VAE*

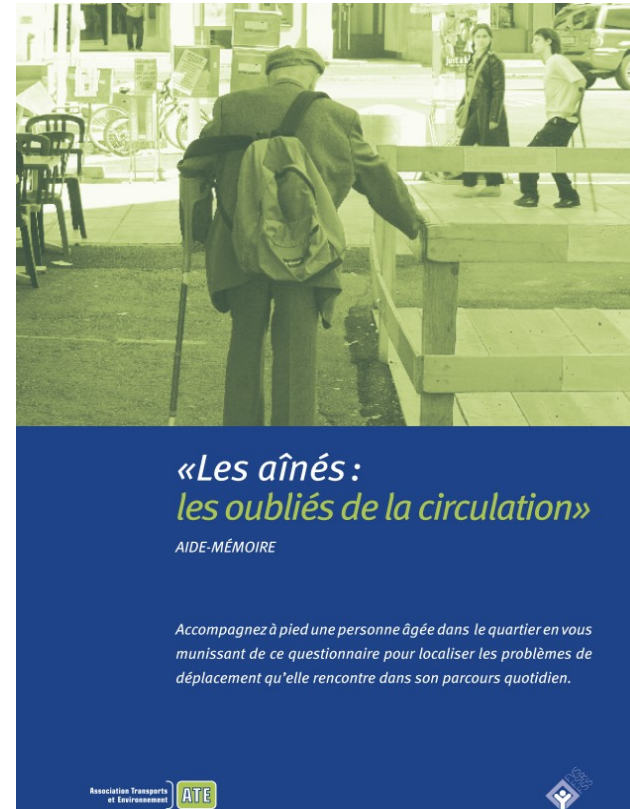
# La participation des seniors

Participation des seniors et des professionnels, du diagnostic au suivi

*Une question se pose:*

*« Comment recueillir la parole de ceux qui renoncent à se déplacer ? »*

- Réseau associatif
- Commissions d'accessibilité  
(communales ou intercommunales)
- De la planification aux projets



→ **Sujet au cœur des assises de la mobilité et future loi d'orientation des mobilités**



# Cerema

# Pour en savoir plus

**Cerema**

Mobilités et transports  
Le point sur **32**

**Les seniors : un enjeu pour les politiques de déplacements**

Le vieillissement de la population constitue une évolution majeure de bon nombre des sociétés contemporaines. C'est un enjeu fort en matière de mobilité, tant en termes d'aménagement de l'espace public que de politiques à mettre en œuvre pour répondre durablement aux besoins de déplacements de ces populations. C'est aussi un enjeu de société, tant la capacité à se déplacer est facteur d'autonomie et de lien social. Avec l'âge, les programmes d'activités et la temporalité des déplacements évoluent. Les seniors se déplacent moins que les actifs, mais davantage que par le passé. Davantage motorisés que la génération précédente, ils se déplacent de plus en plus en voiture et de moins en moins à pied. Ces évolutions posent évidemment question au regard des enjeux de santé, de développement durable et, à terme, d'autonomie des individus. Cette fiche résume l'ouvrage Certu « Les seniors : un enjeu pour les politiques de déplacements » de 2012 et en actualise les références. Elle donne quelques points de repères sur les pratiques de déplacements des seniors dans les agglomérations françaises, sur les enjeux qui en découlent ainsi que des propositions pour répondre à ces enjeux.

**Les seniors : une population hétérogène**

Le terme de « seniors » est utilisé dans cette fiche pour désigner les personnes âgées de plus de 65 ans, généralement retraitées. L'identification d'une telle population se justifie par des pratiques de mobilité qui évoluent de façon marquée, en lien avec la disparition des déplacements liés au travail. Loin d'être homogène, cette classe d'âge regroupe :

- les jeunes retraités, de moins de 75-80 ans, plutôt en bonne santé. Cette période de la vie correspond plus qu'avant à un épanouissement personnel, grâce au développement de la société de loisirs et des activités sociales ;
- les personnes de plus de 75-80 ans, pour lesquelles les conséquences du vieillissement pèsent de plus en plus. Le cumul de handicaps tels que l'affaiblissement des facultés auditives et visuelles, la réduction de la souplesse et de la coordination, peuvent générer progressivement une plus grande difficulté à se mouvoir. Ainsi, 45% des personnes de plus de 75 ans déclarent être gênées physiquement ou limitées dans leurs déplacements (source : Enquête Nationale Transports et Déplacements).

Décembre 2014

Collection | L'essentiel

Supplément aux Éditions du Certu

**Certu**

collection Documents **0299**

**Les seniors : un enjeu pour les politiques de déplacements**

SOUS LA COORDINATION DE VIRGINIE LASSERE ET DE SÉBASTIEN

**Cerema**

Direction technique | Centre-est et ville  
Direction territoriale | Centre-12

**Rapport**

**Piétons seniors et aménagement de la voirie en milieu urbain**

Etat de l'art  
Juin 2016

Rapport conçu sous l'égide du management de la qualité certifié BCS

**Cerema**

**Marche**

**Mieux accueillir les piétons âgés**  
Recommandations d'aménagement

Dans 30 ans, la part des plus de 75 ans dans la population aura doublé. La santé et l'autonomie de ces seniors dépendent en partie de leur mobilité piétonne :

- la marche est souvent le seul exercice physique pratiqué ;
- les autres modes de déplacement, en autonomie, sont progressivement abandonnés avec l'avancée en âge.

Or, les seniors sont surreprésentés dans les accidents de piétons. Les accueillir dans un espace public où les déplacements à pied sont effectués avec le moins de risques possibles de chuter ou d'être accidentés est donc un enjeu de société.

Les recommandations proposées ici aux aménageurs montrent que cet objectif est atteignable en appliquant les règles de l'art et les recommandations d'accessibilité, tout en les complétant par des aménagements utiles à tous mais répondant spécifiquement aux besoins de la population âgée en perte de mobilité.

Plus que de piétons, il convient de concevoir les aménagements en tenant compte de la diversité des besoins.

Sommaire :

- Les seniors et la marche ... 2
- Les aménagements balisés ... 7
- En bref ... 15

Fiche n° 02 - novembre 2016

Collection | Connaissances

## Contact

Nicolas Merle

[nicolas.merle@cerema.fr](mailto:nicolas.merle@cerema.fr)

04 74 27 51 31