



DÉPLACEMENTS DE SENIORS QUALITÉ DE VIE ÉCOMOBILITÉ



Depuis les années 70, l'**espérance de vie** augmente en moyenne **d'une année tous les quatre ans** En France, la part des 60 ans et plus atteindra **31 %** de la population en 2030 contre **20,6 %** aujourd'hui.

En termes de mobilités, bien que les déplacements domicile-travail disparaissent, cette population génère des **flux quotidiens importants et diversifiés** en terme d'objectifs (familiaux, administratifs et financiers, médicaux, activités associatives, loisirs...) et de répartition spatio-temporelle (hors vacances).

Pour tous, se déplacer est à la fois un besoin et une nécessité ; pour **les seniors, c'est un acte essentiel au maintien d'une bonne qualité de vie physique et psychologique.**

Pour répondre aux enjeux sociaux, économiques, environnementaux et de sécurité routière, que pose la mobilité des seniors, il convient de rechercher un **équilibre** entre les **modes**, les **aptitudes** et les **usages**.

La Mobilité des Seniors

Au moment où les Plans de Déplacements Urbains entrent dans leur **deuxième génération**, il est important de ne pas oublier nos aînés

Souvent **captifs de la voiture particulière**, beaucoup de seniors voient leur accès à la mobilité radicalement réduit lorsque la conduite devient problématique. La diminution du nombre et de la fréquence des déplacements parallèlement au vieillissement, résulte donc en grande partie de cette dépendance automobile.

Qu'il existe ou non une "validation médicale", l'**arrêt total de la conduite** demeure **peu anticipé et est** souvent **vécu de manière brutale**, s'il n'existe pas une pratique des modes alternatifs.



En **milieu rural**, c'est un problème crucial qui implique souvent une dépendance totale pour les besoins du quotidien. En **milieu urbain**, si **l'autonomie est plus facilement préservée**, elle s'inscrit dans **un univers perçu comme rétréci**.

Perfectionner la technique ne suffit pas. L'automobile ne peut et ne doit pas constituer l'unique solution pour préserver leur mobilité.

La méthode suivie par **OXALIS écomobilité** s'inspire des Plans de Déplacements d'Entreprises et des Plans de Déplacements d'Ecole : le **Plan de Déplacements de Seniors**.



Un Plan de Déplacements de Seniors consiste en la réalisation de diagnostics : d'évolution de la population des seniors et de la segmentation au regard de la mobilité, d'accessibilité, d'accidentologie, de sécurité, d'exposition à la pollution atmosphérique, d'enquêtes sur les pratiques, de la localisation des individus, des familles et des pôles générateurs de trafic.

Un plan d'action est proposé. Le champ d'action peut être un établissement, le quartier, la Ville.

La méthodologie retenue associe étroitement municipalités, commerçants, professionnels de santé, transporteurs, associations, familles...

La **concertation** et la **transversalité des regards** sont recherchées.

Des recommandations du Plan de Déplacements de Seniors peuvent découler la mise en place d'outils et de mesures visant à **améliorer l'accès et à faciliter la lisibilité des Transports Collectifs urbains et inter-urbains** ; à identifier des **modes de déplacements "à la carte"** (covoiturage, taxis à la demande, services d'accompagnement piéton et cycliste...) ; à multiplier les **"services à domicile"** ; à faciliter les **déplacements du cercle amical et familial** ou à développer la pratique de modes de déplacements alternatifs tels que de la **marche et le vélo**.

L'importance de la marche et du cyclisme dans la perspective d'une plus grande viabilité et de la promotion de la santé a été reconnue dans la Charte adoptée par les États membres de la Région européenne de l'**OMS** en 1999, lors de la Troisième Conférence ministérielle sur l'environnement et la santé.

En effet, à partir de 50 ans, c'est une **activité physique régulière** qui peut le mieux contribuer à éviter, réduire ou éliminer un grand nombre de **dangers physiques** (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension, obésité, ostéoporose), **psychologiques** (dépression, stress, anxiété) **et sociaux** (isolement, solitude).



Or, la **marche** est la forme d'activité physique la plus courante pour les plus de 65 ans (42% des modes déplacement en semaine - données INRETS- INSEE). Le vélo reste aussi largement pratiqué (parmi les usagers de la bicyclette on compte 22% de personnes âgées de plus de 50 ans).

OXALIS écomobilité intègre ainsi les différentes dimensions de ces pratiques sur le plan de la santé, de l'exercice physique, de la sécurité routière, de l'environnement, du coût pour la collectivité, de la solidarité et du lien social, du gain de temps, de la vie de quartier...

