

# Sensibiliser les seniors à la pratique des mobilités actives et au développement de nouvelles solutions de mobilités individuelles

## ■ CONTEXTE

Les modes actifs constituent une activité quotidienne génératrice de bienfaits pour la santé. Chez les personnes âgées, leur pratique apparaît non seulement comme un moyen de se maintenir en bonne condition physique (tout en prévenant l'apparition de certaines maladies), mais également de préserver un bon état de santé psychique, et de renouer des contacts sociaux.

Etant donné que la conduite automobile, suite à une diminution des capacités cognitives ou des ressources économiques, peut devenir difficilement accessible, l'usage des modes actifs constitue donc l'élément clé de la mobilité des seniors (l'usage des transports en commun passe bien évidemment par la bonne maîtrise de la marche). La possibilité pour les seniors de recourir à ces modes actifs nécessite bien sûr que l'espace urbain soit de mieux en mieux conçu dans cette optique, mais il est nécessaire aussi que les seniors connaissent les solutions adaptées à leurs besoins.

**Concernant le vélo, si sa pratique peut se maintenir voire commencer à des âges très divers, il est évident que l'usage d'un vélo « normal » peut s'avérer délicat lors d'une baisse des capacités musculaires, ou de l'apparition de difficultés relatives à l'équilibre.** Des vélos adaptés doivent être alors envisagés, vélo à assistance électrique (VAE) dans le premier cas, tricycle avec ou sans assistance dans le second cas. Malheureusement si le VAE bénéficie d'une bonne image, celle du tricycle, malgré tous ses avantages (dépassement des problèmes d'équilibre, transport de charges facilité...) reste très dégradée.

**Concernant la marche, une diminution des capacités motrices peut nécessiter le recours à des « auxiliaires ».** Si l'usage de la canne est bien admis, celui du déambulateur reste très dégradé malgré ses nombreux avantages. Outre leur action de stabilisation de la marche et de réduction de la fatigue physique, l'offre des déambulateurs actuels cumule plusieurs avantages : roulettes ou roues pour un meilleur confort, système de freinage pour plus de sécurité, dispositifs pliables pour en faciliter le transport, intégration d'une assise permettant un repos régulier, panier, plateau, porte-canne ou chariot permettant d'en multiplier la praticité dans le cadre d'activités quotidiennes.

Si ces dispositifs sont aujourd'hui très répandus en Europe du Nord, ils ne sont que peu présents en France où ils font encore l'objet d'une image dégradée associée aux difficultés de mobilité des seniors.

## ■ ACTION

**Promouvoir les modes actifs et revaloriser l'image des solutions de mobilités individuelles,** soit directement auprès d'un public senior, soit auprès de tous les acteurs au contact de cette population et pouvant être prescripteurs en matière de mobilité ou de santé.

**ACTION**

**38**

**PORTEUR DE L'ACTION**

**AAP porté par la DREAL**

**PARTENAIRES ASSOCIÉS**

**Cerema, ARS, DRJSCS, Conseils départementaux**

**BUDGET NÉCESSAIRE À LA RÉALISATION DE L'ACTION**

*Aide au développement et adaptation d'outils de sensibilisation ciblés (supports, animations...).*

**SOURCES DE FINANCEMENT ENVISAGÉES**

**DREAL**

**OBJECTIF OPÉRATIONNEL 10**

*Favoriser les mobilités actives*

# ACTION

# 38

## INDICATEURS RETENUS

### Indicateur

- Nombre de seniors sensibilisés.

### Cibles et échéancier

- **2017 – 2018** : Développement et adaptation d'outils de sensibilisation.
- **À partir de 2018** : Diffusion / mise à disposition des outils + opérations de sensibilisation.

