

Mobilité et vieillesse – la position de Pro Senectute

Dans notre société, mobilité et autonomie sont indissociablement liées. Il n'est donc pas étonnant qu'avec l'âge, rester mobile soit une condition essentielle pour garder une vie indépendante. La voiture, les transports publics et la mobilité douce permettent aux seniors de s'occuper de leur ménage sans aide extérieure, d'entretenir leurs relations amicales et personnelles et de participer à la vie de la société.

La perte progressive de la mobilité marque le début d'une période de la vie au cours de laquelle les seniors – lorsqu'ils vivent encore chez eux – ont besoin d'aide pour faire leurs commissions. Une fois leur mobilité perdue, ils sont tributaires d'un suivi intense pour pouvoir continuer à vivre dans leurs quatre murs. Souvent, la perte de mobilité est synonyme de placement en maison de retraite. La plupart des seniors aspirant aujourd'hui à vieillir chez eux, Pro Senectute a fait de la mobilité l'une de ses préoccupations majeures.

La mobilité : une condition pour rester indépendant

1 Âge et conduite

L'examen de contrôle : une chance pour la prévention

Actuellement, les seniors de plus de 70 ans doivent passer tous les deux ans un examen de contrôle afin de démontrer leur aptitude à conduire. Le 8 juin 2016, le Conseil des Etats, emboîtant le pas au National, a à son tour approuvé l'initiative parlementaire Reimann demandant de relever à 75 ans l'âge du premier contrôle. Cette modification entrera en vigueur au plus tôt en 2018.

Pro Senectute est consciente que les limites d'âge fixées par les pouvoirs politiques ont un côté arbitraire et que les aptitudes varient considérablement d'un individu à l'autre. Elles dépendent en effet de facteurs très personnels : l'acuité visuelle, les réflexes, l'état de santé général, etc.

Cependant, compte tenu des nouvelles exigences en matière de sécurité routière, nous pensons qu'un examen de contrôle – à 70 ou à 75 ans – constitue une chance pour la prévention. En Suisse, les seniors sont de plus en plus nombreux à conduire bien au-delà de l'âge de la retraite. Dans le même temps, le trafic a augmenté et avec lui, les exigences imposées aux conducteurs. Les contrôles réguliers permettent d'orienter les plus âgés vers des cours de conduite sur une base volontaire ou de leur imposer des restrictions (p. ex. permis light autorisant à rouler uniquement dans un rayon limité, interdiction de rouler de nuit ou sur l'autoroute, etc.).

Les seniors au volant : un risque pour la sécurité ?

En lisant la presse, on peut avoir l'impression que les seniors causent plus souvent des accidents que les jeunes. Les statistiques contredisent toutefois cette vision des choses : seuls 10,2% des accidents mortels sont occasionnés par des conducteurs âgés de plus de 70 ans. Ces derniers roulent par ailleurs rarement sous l'emprise de l'alcool, respectent largement les limites de vitesse et attachent plus souvent leur ceinture de sécurité. Ils éprouvent en revanche des difficultés dans les croisements complexes (carrefours et ronds-points) et lors des manœuvres de parage.¹

¹ Liens bpa: a) [Les aînés au volant](#), b) [Aînés dans la circulation routière](#)

Etant donné que la population suisse vieillit et que les seniors sont de plus en plus nombreux sur les routes, le Conseil fédéral a décidé de laisser une marge de manœuvre plus importante aux autorités délivrant les permis. Depuis le 1^{er} juillet 2016, celles-ci peuvent délivrer des permis à validité limitée prévoyant l'interdiction de rouler de nuit ou sur l'autoroute ou restreindre le permis à certains véhicules spécialement équipés (avec p. ex. assistance au freinage, boîte automatique), à certains rayons et à certains trajets (du village au hameau, p. ex).²

Pro Senectute considère que cette réglementation est adaptée dans la mesure où elle permet des aménagements personnalisés. Pour l'organisation, le plus important est que la qualité des contrôles effectués par des médecins et des spécialistes soit homogène. Là encore, l'examen devrait être utilisé pour sensibiliser les conducteurs.

2 Sécurité routière

Prévention des accidents et responsabilité personnelle

La sécurité routière recouvre différents aspects : tout en appelant à renforcer la prévention des accidents (pour le trafic motorisé, mais aussi pour la mobilité douce et les piétons), Pro Senectute invite également les seniors à se montrer responsables.

Dans son dossier sur « Les seniors et la sécurité routière »³, le Bureau de prévention des accidents (bpa) s'est intéressé aux causes d'accidents les plus fréquentes dans cette tranche d'âge. Les résultats montrent que les seniors – conducteurs ou piétons – sont plus exposés en raison de leur vulnérabilité physique. Plus de la moitié des piétons victimes d'accidents mortels ont ainsi plus de 75 ans. Pro Senectute salue donc les propositions du bpa pour mieux prévenir les accidents dont sont victimes les piétons âgés.

De nombreux seniors adoptent automatiquement un comportement de conduite raisonnable, en évitant par exemple de rouler lorsque les conditions sont difficiles (heures de pointe, nuit ou obscurité, pluie). Pro Senectute en appelle au sens des responsabilités de chacun. Une personne âgée – ou les membres de sa famille – doit régulièrement se demander si elle est encore apte à conduire. Une discussion avec des proches ou avec le médecin de famille, une sortie au volant en compagnie d'un observateur neutre ou encore des cours de conduite en voiture ou à vélo/vélo électrique tels que ceux proposés par Pro Senectute, peuvent se révéler utiles.

Une démarche assurée constitue un autre aspect important de la prévention des accidents. Des exercices de force et d'équilibre effectués régulièrement réduisent considérablement le risque de chute. Pro Senectute encourage les seniors à pratiquer une activité physique en groupe, participe à des campagnes de sensibilisation et forme chaque année plus de 300 moniteurs de sport pour adultes.

Afin d'encourager la responsabilité personnelle et réduire les risques d'accident, Pro Senectute:

A) propose avec différents partenaires des cours de conduite volontaires, en voiture, à vélo ou à vélo électrique :

- Voiture : rafraîchissement des connaissances théoriques et courses d'essai au volant de la voiture du participant
- Vélo : entraînements en vue d'améliorer la sécurité
- Vélo électrique : cours d'initiation

B) propose des cours visant à entretenir sa mobilité et sa musculature (cf. www.equilibre-en-marche.ch)

² <https://www.admin.ch/gov/fr/accueil/documentation/communiques.msg-id-57935.html>

³ <http://www.bfu.ch/fr/le-bpa/communication/m%3%a9dias/circulation-routi%3%a8re/pi%3%a9tons/a%3%aen%3%a9s-dans-la-circulation-routi%3%a8re/les-aines-courent-le-plus-de-risques-comme-pi%3%a9ton>

3 Les seniors et les transports publics

Les nouvelles technologies ouvrent d'autres perspectives

Pro Senectute est convaincue qu'Internet constituera à l'avenir un outil essentiel pour le maintien de l'autonomie. Nous considérons qu'il est de notre devoir d'aider les personnes âgées à se familiariser avec les nouvelles technologies, dans les domaines de la mobilité, de la prévention ou de l'accès à l'information.

Les transports publics occupent une place importante dans la vie quotidienne des retraités. Qu'elles les utilisent pour effectuer de longs trajets ou suite à la restitution de leur permis de conduire, elles y recourent de plus en plus souvent à mesure qu'elles avancent en âge. Le secteur des transports n'échappant pas à la numérisation, Pro Senectute propose des cours d'initiation aux techniques numériques spécialement destinés aux seniors. Ils y apprennent par exemple à se servir des distributeurs à écran tactile utilisés dans les transports publics, ou encore à consulter des horaires et réserver des billets en ligne via les applications mobiles des smartphones, des tablettes ou des ordinateurs portables.

4 Soutien aux seniors à mobilité réduite

Des services de transport bénévoles aux Tixi Taxis

L'âge venant, la mobilité peut être limitée par la maladie ou l'infirmité. Pour continuer à mener une vie active, les seniors, surtout lorsqu'ils sont très âgés, ont souvent besoin d'un soutien. C'est là qu'interviennent les services de transport comme celui proposé par Pro Senectute où des chauffeurs bénévoles se chargent de conduire les personnes à mobilité limitée là où elles le veulent à des tarifs avantageux. Certains cantons proposent également des Tixi Taxis accessibles aux personnes en fauteuil roulant. Ces deux services n'existent toutefois pas dans tout le pays et, malgré les tarifs réduits, ils restent trop chers pour les personnes tributaires des prestations complémentaires. Celles-ci ont alors tendance à se replier sur elles-mêmes et risquent de tomber dans l'isolement.

L'aide au quotidien est très utile mais elle nécessite un financement privé

En Suisse, la majorité des seniors vivent chez eux jusqu'à un âge très avancé. Lorsque leur mobilité décline, même partiellement, des proches ou des services d'entraide peuvent leur prêter main-forte. Les services de visite ou de repas peuvent prévenir la sous-alimentation ou l'isolement social. Malheureusement, les caisses-maladie ne remboursent ces prestations que sur prescription médicale, par exemple lorsque le patient se trouve en phase de réadaptation après un séjour à l'hôpital. Dans les autres cas, elles doivent être financées par les particuliers ou assurées gratuitement par les familles ou par des bénévoles.

5 Comment garantir la mobilité des seniors à l'avenir ?

En tant qu'organisation d'aide aux personnes âgées, Pro Senectute constate que l'avenir de la mobilité des personnes âgées, voire très âgées, est un problème qui n'a été que partiellement résolu. Il s'agit de mieux concilier le besoin de mobilité et d'autonomie des seniors et le besoin de sécurité de la société dans le domaine des transports.

Les solutions actuelles pour venir en aide aux seniors qui rendent leur permis de conduire ne sont pas satisfaisantes. Les offres comme les Tixi Taxis et les services de transport ne couvrent pas tout le territoire et ne sont pas proposées à des tarifs uniformes et avantageux. Les offres dans les domaines des aides au quotidien et du suivi sont elles aussi lacunaires et leur financement doit être repensé.