



# MARCHER SANS LIMITE D'ÂGE

## POUR DES DÉPLACEMENTS SÛRS

Brochure d'information à l'usage  
des personnes âgées, de leurs proches,  
de leurs accompagnants  
ainsi que des conducteurs



**Mobilité piétonne**

Association suisse des piétons

**Fussverkehr Schweiz**

Fachverband der FussgängerInnen

**Mobilità pedonale**

Associazione svizzera dei pedoni

## **IMPRESSUM**

### **MARCHER SANS LIMITE D'ÂGE – POUR DES DÉPLACEMENTS SÛRS**

Brochure d'information à l'usage des personnes âgées, de leurs proches, de leurs accompagnants ainsi que des conducteurs

### **EDITRICE ET ADRESSE DE COMMANDE**

Mobilité piétonne, Association suisse des piétons, Klosbachstrasse 48, 8032 Zurich,  
Téléphone 043 488 40 30, info@mobilitepietonne.ch, www.mobilitepietonne.ch  
© Mobilité piétonne

### **AUTEURS**

Enrique Niedermann, médecin praticien  
Christian Thomas, dr. sc. techn.  
Thomas Schweizer, dipl. phil. II

### **SUIVI TECHNIQUE**

HAUTE ÉCOLE SPÉCIALISÉE BERNOISE  
Urs Kalbermatten, prof. dr. phil., gérontologue

### **bpa – BUREAU DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS**

Manfred Engel, dipl. arch. ETS, directeur du domaine Habitat / Loisirs / Produits

### **CURAVIVA CANTON DE ZURICH (Association des homes et institutions sociales suisses)**

Claudio Zogg, directeur du secrétariat zurichois

### **VILLE DE ZURICH**

Wernher Brucks, dr. phil., division trafic de la Ville de Zurich, responsable analyse des accidents de la route  
Andrea Mikuleczky, Police municipale, prévention des accidents de la route  
Liliane Ryser, lic. phil. I, Foyers pour personnes âgées de la Ville de Zurich, membre de la direction

### **ASSOCIATION ALTAVITA**

Claudine Geser, dr. med.  
Manfred Hafner, dr. med. (†)

### **ASSOCIATION TRANSPORTS ET ENVIRONNEMENT (ATE)**

Michael Rytz, lic. phil. nat.

### **GRAPHISME**

Carlo Bertoli, Mario Thomas

### **PHOTOS**

Susanne Völlm  
Photo page 5: mis à disposition

### **TRADUCTION**

Léo Biétry, Lausanne

### **IMPRESSION**

Lenggenhager Druck, Zurich, 2010. Cette brochure est aussi disponible en allemand et en italien. Tirage total brochure et dépliant: 305'000 exemplaires.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>MARCHER SANS LIMITE D'ÂGE</b>	4
<b>LE MOT D'EMIL</b>	5
<b>1 QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES ÂGÉES</b>	6
1.1 Marcher: la condition d'une bonne qualité de vie	7
1.2 Rester mobile, c'est rester en bonne santé	7
<b>2 QUELS RISQUES POUR LES PIÉTONS ÂGÉS?</b>	8
2.1 Accidents survenus les dernières années	9
2.2 Risque d'accident accru après 80 ans	9
<b>3 ALTÉRATIONS LIÉES À L'ÂGE</b>	10
3.1 Diminution de l'acuité auditive	11
3.2 Diminution de l'acuité visuelle	12
3.3 Réactions moins rapides	13
3.4 La démence sénile a plusieurs visages	14
3.5 Se déplacer – lentement, mais sûrement	15
3.6 Attention avec les médicaments	16
3.7 Vulnérabilité physique accrue	17
<b>4 RECOMMANDATIONS</b>	18
4.1 Quand on est piéton	20
4.2 Quand on est conducteur	26
<b>5 INFRASTRUCTURES ADAPTÉES AUX PERSONNES ÂGÉES</b>	28
5.1 Des traversées sûres	29
<b>CONCLUSION</b>	30

# MARCHER SANS LIMITE D'ÂGE

Marcher est une activité plaisante qui gagne en importance avec l'âge, que ce soit pour se déplacer, se maintenir en bonne forme ou participer à la vie sociale. Pour que l'on puisse se déplacer à pied en toute sécurité même à un âge avancé, il s'agit de réduire les risques liés au trafic routier.

A partir de 80 ans environ, le risque d'être grièvement ou mortellement blessé augmente sensiblement. Les personnes âgées doivent-elles pour autant renoncer à sortir de chez elles et à se déplacer à pied? La réponse est bien sûr «non», car marcher représente leur principale activité physique, et les conséquences d'une absence d'exercice sur leur santé sont plus graves que les risques liés à la circulation routière.

La présente brochure s'adresse non seulement aux personnes âgées, mais aussi à leurs proches et à leurs accompagnants. Elle décrit les conséquences physiques et psychiques du vieillissement et fournit des recommandations concernant la manière de se comporter dans le trafic routier, dans le but d'accroître la sécurité des personnes âgées se déplaçant à pied.

Mais ce document a aussi pour ambition de faire percevoir la marche à pied comme une activité bénéfique et toute naturelle. Cette forme de mobilité doit être encouragée. Il s'agit là d'une tâche collective qui concerne jeunes et vieux, car la sécurité des personnes âgées ne pourra être améliorée que si tous les usagers de la route y contribuent.

La présente brochure, ainsi qu'un dépliant synthétisant les informations qui s'y trouvent peuvent être téléchargés sur le site Internet de «Mobilité piétonne»: **[www.a-pied.ch](http://www.a-pied.ch)**. On y trouvera aussi une présentation Power-Point et des documents à l'usage des animateurs de cours. Le dépliant imprimé peut être commandé auprès de «Mobilité piétonne» (adresse et plus d'informations voir page 31).

# LE MOT D'EMIL

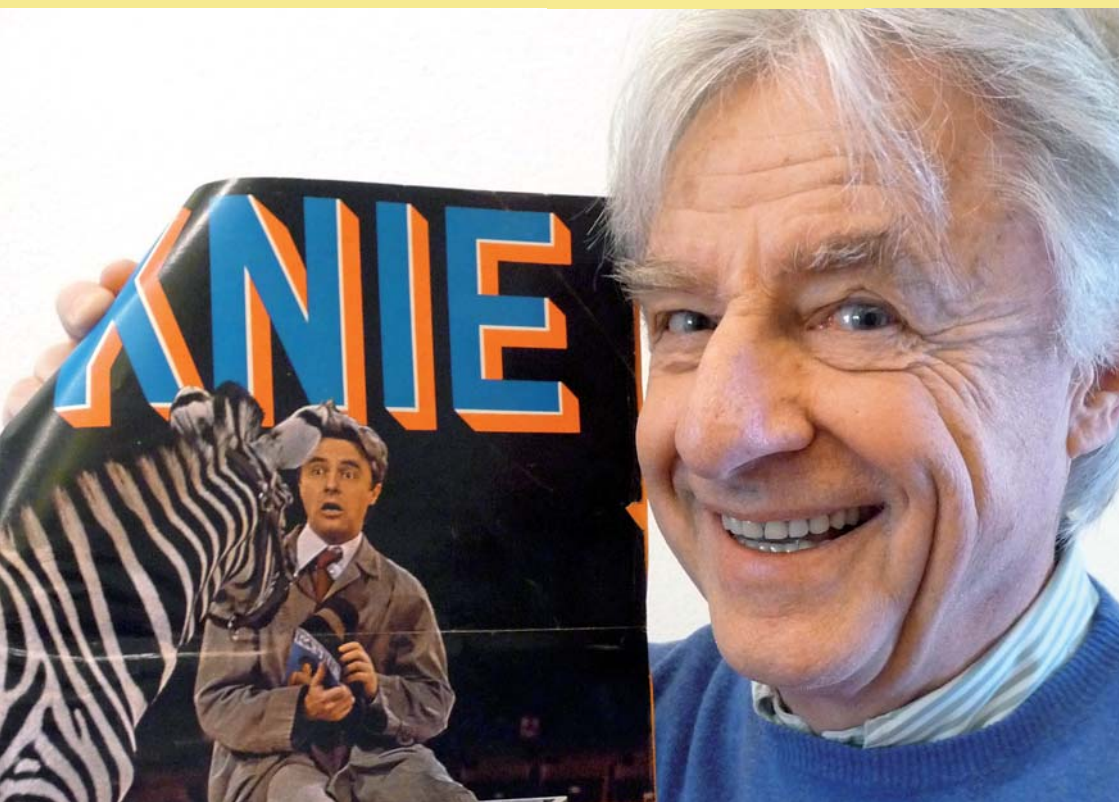
Chères et chers piétonnes, piétons, conductrices et conducteurs,

Vous connaissez tous les zèbres noirs et blancs. Ils sont magnifiques à voir, mais peuvent se montrer fort têtus et agressifs. Pour un dompteur, dresser ces animaux n'est pas une mince affaire. Il ne doit savoir être ferme: le zèbre attend des signes clairs. Mais il a aussi droit, de temps à autre, à une récompense.

Il en va un peu de même des jolis zèbres peints sur nos routes. Ils ne sont au fond pas si inoffensifs. Comme au cirque, il faut être constamment sur ses gardes, rester maître de la situation, manifester ses intentions par des gestes et des regards clairs. Et aussi remercier gentiment ceux qui les ont respectés. Devant les zèbres jaunes, mieux vaut se comporter en dompteur concentré plutôt qu'en clown. Les conductrices et conducteurs nous en seront reconnaissants.



Emil Steinberger, artiste



# 1

## QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES ÂGÉES



## 1.1 Marcher: la condition d'une bonne qualité de vie

Lorsqu'on atteint un certain âge, l'importance de la marche se révèle, en termes d'autonomie, de qualité de vie et de plaisir de vivre, tout à fait primordiale. Pour bien des personnes âgées, faire soi-même ses courses représente une nécessité vitale, se rendre sur la place du village, une possibilité d'entretenir des échanges sociaux, faire une balade, l'occasion de se ressourcer au contact de la nature. Cette liberté, chacun devrait pouvoir en bénéficier le plus longtemps possible, avec le moins d'obstacles possible.

## 1.2 Rester mobile, c'est rester en bonne santé

Les activités physiques telles que la marche sont bonnes pour la santé. Marcher d'un bon pas 30 minutes par jour permet de prévenir les maladies chroniques les plus fréquentes et de soulager les douleurs des personnes déjà malades. C'est par exemple le cas pour les troubles cardio-vasculaires, le diabète sénile, les maladies osseuses, le cancer, le surpoids, la maladie d'Alzheimer et les maladies psychiques. Marcher limite aussi la perte de masse musculaire due à l'âge, ce qui contribue à prévenir les chutes.

Le comportement de la population suisse en matière d'activité physique montre cependant que les pratiques varient beaucoup en fonction de l'âge. On constate en effet une nette diminution de ces activités entre la 20e et la 30e année, ainsi qu'après la 74e.

Vieillir n'est pas une maladie. Quiconque se montre actif durant sa jeunesse a toutes les chances de vieillir en parfaite santé. Il n'est toutefois jamais trop tard pour sortir de l'inactivité. Les personnes âgées peuvent, elles aussi, tirer un grand bénéfice d'une activité physique régulière.

Toute personne qui augmente à nouveau l'intensité de ses efforts physiques doit veiller, au départ, à ne pas se surmener. Mieux vaut faire régulièrement de l'exercice à un rythme lent, que sporadiquement à un rythme trop soutenu. Pour connaître les limites de ses capacités physiques, le plus sûr est de consulter son médecin de famille pour un bilan de santé.

# 2

## QUELS RISQUES POUR LES PIÉTONS ÂGÉS?





## 2.1 Accidents survenus les dernières années

Si le nombre de piétons accidentés a légèrement diminué au cours des dix dernières années, le nombre de personnes âgées tuées ou grièvement blessées reste très élevé en comparaison des classes d'âge inférieures. La plupart de ces accidents ont été causés par des conducteurs qui ne se sont pas arrêtés aux passages pour piétons. Une étude a par ailleurs montré que plus de la moitié des accidents survenus sur des passages pour piétons se sont produits sur la seconde moitié de la traversée.

## 2.2 Risque d'accident accru après 80 ans

Avec le vieillissement de la population, la question des risques liés aux accidents va gagner en importance, une grande partie des personnes âgées se déplaçant principalement à pied. En 2007, on constatait déjà une augmentation du nombre d'accidents touchant des seniors (65 ans et plus).

Il ne s'agit cependant pas d'un phénomène nouveau. Dans son étude «Les seniors et la sécurité routière», l'ATE montre que le risque d'être tué ou grièvement blessé est huit fois plus élevé pour les personnes de plus de 80 ans que pour celles de 40 à 64 ans. Cette comparaison se base sur le nombre d'accidentés graves pour 100 000 habitants. Si l'on compare ce risque pour les mêmes classes d'âge, mais en se référant cette fois aux kilomètres parcourus, on constate qu'il est dix fois plus élevé pour les piétons de plus de 80 ans.

# 3

## ALTÉRATIONS LIÉES À L'ÂGE



### 3.1

## Diminution de l'acuité auditive

Lorsqu'il s'agit de détecter à temps les dangers, l'ouïe joue un rôle important. Avec l'âge, l'acuité auditive tend naturellement à diminuer.



Pour accroître leur sécurité lors de leurs déplacements à pied, il est primordial que les personnes âgées prennent conscience de leur propre vieillissement et des altérations qui en résultent, et qu'elles adaptent leur comportement en conséquence.

Les facteurs de risque énumérés ci-après sont plus ou moins prononcés selon les personnes. Les proches ou les accompagnants d'une personne âgée pourront évaluer les risques qu'elle court en prenant aussi en considération, ses comportements habituels, ainsi que son expérience personnelle.

### **Si vous avez l'impression qu'une personne souffre d'une forte perte d'acuité auditive, posez-vous les questions suivantes:**

- Cette personne concernée demande-t-elle souvent qu'on lui répète les choses?
- Fait-elle de temps à autre la remarque que l'on entend mal?
- Règle-t-elle le volume de la télévision plus fort que ne le souhaite l'entourage?
- A-t-elle du mal à suivre une conversation en présence de bruits de fond?
- A-t-elle du mal à mener une conversation avec plusieurs interlocuteurs?
- A-t-elle du mal à déterminer d'où viennent les bruits?

Dans l'affirmative, on peut supposer que la personne aura aussi du mal à percevoir le bruit des véhicules qui s'approchent. Les trams modernes, les vélos et les véhicules électriques sont d'ailleurs à peine audibles même pour une personne dotée d'une acuité auditive normale.

### 3.2

## Diminution de l'acuité visuelle

Baisse de netteté de la vision, réduction du champ de vision, détérioration de la vision crépusculaire et nocturne et opacification du cristallin sont des processus de vieillissement naturels qui ont des répercussions négatives sur la capacité d'orientation de la personne touchée.



### Ici aussi, certains symptômes peuvent trahir une diminution de l'acuité visuelle:

- La personne concernée est vite fatiguée et attrape souvent mal à la tête lorsqu'elle lit ou observe des objets.
- Elle ne déchiffre que difficilement panneaux indicateurs et autres signaux.
- Elle voit mal de loin, surtout de nuit.
- Une vision floue ou une sensibilité accrue à l'éblouissement sont l'indice d'une opacification du cristallin.
- La personne ne voit en général pas, ou aperçoit trop tard, les objets situés en dehors d'un champ de vision restreint.

Une personne à l'acuité visuelle réduite aura du mal à discerner les flux de trafic, surtout si son ouïe est, elle aussi, diminuée. Une baisse d'acuité visuelle peut en général être corrigée par des lunettes. Une personne pourra compenser la réduction de son champ de vision en tournant davantage la tête.

Les personnes âgées doivent être conscientes que leur acuité visuelle est susceptible de diminuer insidieusement au crépuscule et dans l'obscurité.

### 3.3

## Réactions moins rapides

La plupart du temps, la rapidité et la précision avec lesquelles on enregistre et traite les informations diminuent avec l'âge. Il faut donc plus de temps pour prendre des décisions, surtout dans les situations complexes, inattendues ou évoluant rapidement.



### En revanche:

- Les capacités reposant sur l'expérience et les connaissances acquises se conservent avec l'âge, voire continuent de se développer. En informant et en conseillant les personnes âgées, il est possible de leur faire adopter un comportement sûr lors de leurs déplacements.
- D'un point de vue qualitatif, les facultés intellectuelles restent pour l'essentiel intactes. Cela signifie que l'on continue de prendre les bonnes décisions si l'on s'en donne le temps.
- La dégradation des capacités individuelles avec l'âge varie d'une personne à l'autre. Les bonnes habitudes qu'on a prises en tant que piéton (p. ex. ne s'engager sur la chaussée qu'une fois que les véhicules sont arrêtés) revêtent une importance accrue lorsqu'on est âgé.

Le ralentissement de la perception et du traitement des informations réduit la capacité de réaction et la vitesse de décision, ce qui nuit à la sécurité dans les situations complexes qui caractérisent le trafic routier. Les personnes âgées peuvent toutefois limiter les risques en adoptant un comportement adéquat.

### 3.4

## La démence sénile peut prendre différentes formes

Avec l'âge, il peut arriver qu'on oublie les prénoms et les dates. Mais il se peut aussi, et c'est plus grave, qu'on perde la capacité de donner un sens cohérent à ce qu'on perçoit.



La démence sénile, en tant que forme pathologique de la diminution des facultés intellectuelles, représente un facteur de risque important. Ce type de perturbations, qui intervient fréquemment à un âge avancé, conduit à la détérioration progressive de diverses fonctions intellectuelles. Elle entrave aussi les personnes touchées dans leur vie quotidienne.

Certains symptômes de cette maladie sont susceptibles d'accroître les risques d'accident, comme, par exemple, l'altération du sens de l'orientation ou de la capacité de gérer des problèmes nouveaux.

Diverses études ont confirmé que les conducteurs atteints de démence sénile étaient exposés à un risque d'accident sensiblement accru. Aucune enquête comparable n'a encore été menée concernant les piétons âgés.

### 3.5

## Se déplacer – lentement, mais sûrement

Avec l'âge, la mobilité diminue, mais de façon très variable d'une personne à l'autre.



### **Certains processus de vieillissement influent sur la sécurité routière:**

- Les phénomènes d'usure (liés p. ex. à de l'arthrose ou à des rhumatismes) peuvent réduire sensiblement la motricité des personnes affectées et, de ce fait, ralentir et/ou entraver leurs mouvements et déplacements. Ces personnes ne peuvent par exemple plus tourner la tête, ou seulement avec peine.
- Les réflexes, c'est-à-dire la capacité de réagir rapidement à un stimulus par un mouvement, diminuent avec l'âge.
- La perte de force liée à la diminution de la masse musculaire accroît les risques de chute.
- Avec l'âge, il se peut qu'une personne éprouve des difficultés à coordonner ses mouvements, ce qui empêche d'effectuer certaines activités.
- Diminution de la force musculaire, maladies cardio-vasculaires et difficultés de coordination sont autant de facteurs qui perturbent l'équilibre.

Tous ces facteurs rendent les personnes âgées plus lentes et moins sûres dans leurs mouvements et déplacements, ce qui accroît les risques d'accident.

### 3.6

## Attention avec les médicaments

La prise de certains médicaments peut avoir des effets négatifs sur la perception, la vivacité d'esprit, la concentration, la coordination et la motricité.



Ces réactions sont dues à l'effet sédatif des médicaments sur le système nerveux. Les déficits mentionnés peuvent entraîner une telle diminution de l'attention et des réflexes que les risques d'accident s'en trouvent accrus.

**Peuvent avoir ce type d'effets les catégories de médicaments suivantes:**

- Les analgésiques
- Les tranquillisants
- Les somnifères
- Les psychotropes (p. ex. antidépresseurs)

Le patient devrait être informé des effets de ces médicaments dès qu'il s'en fait prescrire ou remettre. En outre, il devrait toujours tenir compte de son propre état. S'il se sent mal, engourdi ou fatigué après avoir pris un médicament, il devrait faire particulièrement attention en marchant. Une grande prudence est aussi de mise en cas de médication régulière, même si les médicaments en question n'ont pas d'effet négatif prononcé.

Si l'on doit prendre régulièrement plusieurs médicaments il est conseillé de demander à son médecin une fiche posologique et d'en garder une copie sur soi.



### 3.7

## Vulnérabilité physique accrue

Les conséquences d'un accident sont plus graves quand on est âgé que quand on est jeune. Un léger choc suffit parfois à provoquer une fracture sérieuse, et les blessures guérissent plus lentement.



A types d'accidents comparables, les personnes âgées souffrent de blessures plus graves ou décèdent plus souvent que les personnes plus jeunes. A partir d'un certain âge, en effet, la résistance et la capacité d'adaptation de l'organisme diminuent. De plus, les conséquences de certains facteurs nocifs pour la santé ne se manifestent souvent qu'à un âge assez avancé. Devoir séjourner à l'hôpital suite à un accident comporte le risque d'être victime d'autres maladies, dues par exemple au fait d'être alité.

Les personnes âgées peuvent se rendre moins vulnérables en pratiquant une activité physique régulière. La marche stimule le corps et le sollicite de façon équilibrée, raison pour laquelle on peut presque toujours la recommander à l'appui d'un traitement thérapeutique ou de rééducation. Des exercices physiques ciblés permettent d'améliorer à nouveau la capacité de se déplacer à pied, même à un âge avancé.

4

## RECOMMANDATIONS



Les principales ressources des personnes âgées sont leur expérience et le fait qu'elles peuvent prendre, pour leurs déplacements, tout le temps voulu. Il s'agit d'exploiter ces atouts tout en restant attentif aux risques que l'on encourt (voir chapitre 3). Il convient dès lors de bien préparer ses sorties, de manière à ce que les trajets à pied deviennent des événements positifs au cours de la journée.

Il est avéré que l'inactivité entraîne pour la santé des conséquences beaucoup plus graves que les risques liés au trafic routier. Marcher favorise le bien-être physique et psychique. Il s'agit donc de créer les conditions nécessaires pour maintenir le plus longtemps possible la capacité de chacun de se déplacer à pied et pour en minimiser les risques. Pour ce faire, il est possible d'agir à trois niveaux:

- auprès des personnes concernées  
Celles-ci devront par exemple prendre conscience de leurs propres possibilités et limites et se comporter correctement dans le trafic routier. Leurs proches et leurs accompagnants pourront les aider à accroître leur sécurité par un appui ciblé.
- auprès des conducteurs  
Ceux-ci devront par exemple faire particulièrement attention aux personnes âgées.
- au niveau des infrastructures  
Il s'agit d'aménager les cheminements piétons de manière adéquate et d'adapter les infrastructures aux besoins des personnes âgées.

**Les conseils qui suivent d'adressent avant tout aux personnes âgées elles-mêmes, puisque c'est à elles et à leurs accompagnants qu'est destinée cette brochure.**

## 4.1 Quand on est piéton



Dans le trafic, tous les sens doivent rester en éveil. La personne qui a conscience de son propre vieillissement et qui se comporte en conséquence pourra mieux évaluer les dangers et ses propres capacités de réaction.

### Ouïe

- En cas de perte d'acuité auditive, consulter un spécialiste pour qu'il fasse un diagnostic et prescrive les moyens d'y remédier.
- Une personne malentendante devrait toujours porter son appareil acoustique à l'extérieur. Cela améliorera non seulement sa sécurité, mais aussi sa qualité de vie.
- Veillez à ce que l'appareil acoustique soit allumé et contrôlez-en régulièrement les piles.
- Ne vous fiez jamais à votre seule ouïe (les vélos et les véhicules électriques sont silencieux, on ne les entend pas venir).

### Vue

- Une bonne vue est importante pour conduire, mais aussi pour marcher.
- Un contrôle de la vue devrait être effectué chaque année.
- Maintenir ses lunettes en bon état (nettoyage, remplacement éventuel).

### **Traitement des informations**

- Dans le trafic, prenez le temps de bien évaluer les situations.
- Repérez les particularités importantes d'un trajet (aux passages pour piétons, respectez les feux et utilisez les îlots centraux).
- Suivez des cours expliquant comment se comporter en tant que piéton âgé.

### **Mobilité**

- Des promenades ou des exercices de gymnastique quotidiens maintiennent les facultés motrices.
- Un dispositif auxiliaire (cane, béquille, déambulateur) diminue les risques de chute et donne de l'assurance – même sur de petits trajets.

### **Médicaments**

- Observez les recommandations de votre médecin et la notice d'emballage.
- Tenez toujours compte de votre état après la prise d'un médicament.

### **Habitudes**

- Si l'on a pris l'habitude, étant jeune, de se comporter de manière imprudente, il peut en résulter des risques accrus à un âge plus avancé. On ne peut en effet plus compenser les risques que l'on prend par des réactions rapides. Restez prudent en traversant la route.

## 4.1.1 Quitter la maison bien préparé



En préparant bien ses sorties, on accroît considérablement sa sécurité dans le trafic. Il est recommandé, lorsqu'on déménage, de s'assurer que son nouveau lieu de résidence soit doté de commerces de proximité, d'arrêts de transports publics et de possibilités de promenades attractives.

### Préparation des déplacements

- A deux, on est plus en sécurité. Organisez vos activités avec d'autres.
- Une bonne planification dans le temps évite d'être stressé. Choisissez des itinéraires appropriés.
- Emportez toujours une copie de votre carte d'identité et une liste à jour des médicaments que vous prenez.

### Voir et être vu

- Mettez des vêtements clairs et/ou des réflecteurs. Les vêtements sombres accroissent les risques d'accident, surtout quand la visibilité est mauvaise.
- Soyez particulièrement prudent au crépuscule et de nuit.

### Equipement

- Mettez des chaussures confortables et adaptées à la saison.
- Pour vos commissions, utilisez un sac à provisions sur roulettes ou un sac à dos. C'est confortable et cela vous laisse au moins une main libre pour tenir un parapluie, une canne ou une poignée (p. ex. dans le bus).
- N'oubliez pas votre canne ou votre déambulateur.

## 4.1.2 Aux passages pour piétons



### S'il n'y a pas de feux

- Ne vous engagez jamais sur un passage pour piétons de manière impromptue.
- Prenez l'habitude de vous arrêter au bord de la chaussée avant de traverser.
- Signalez votre intention de traverser par une attitude claire – par exemple par un signe de la main.
- Bien que vous ayez la priorité, méfiez-vous toujours d'un éventuel comportement fautif des conducteurs. En cas de doute, mieux vaut attendre.
- Si vous ne souhaitez pas traverser, tenez-vous à une certaine distance du bord de la chaussée.
- Ne vous engagez sur le passage que si aucun véhicule n'approche.
- Attention aux véhicules qui tournent et à ceux qui circulent sur la seconde piste.
- Attention aux trams, qui ont la priorité même sur les passages pour piétons.
- Utilisez dans la mesure du possible des passages avec îlot central.

### Aux passages avec feux

- Évitez de traverser si le feu est déjà vert depuis quelques secondes: il est plus sûr de disposer de toute la phase verte et orange pour traverser.
- Même si le feu est au vert, méfiez-vous des véhicules qui tournent et d'un éventuel comportement fautif des conducteurs.
- Une fois engagé terminez votre traversée, même si le feu passe à l'orange.

### 4.1.3 Dans la rue



#### Traversées sans passage pour piétons

- Ne traverser qu'aux endroits où la visibilité est suffisante des deux côtés (à plus de 50 m).
- A l'inverse, vous devez être bien visible pour les conducteurs. Veillez à n'être pas masqué ou rendu difficile à voir par des panneaux publicitaires, des arbres, des voitures parkées ou des ombres portées.

#### Sur le trottoir

- Marchez toujours côté façades plutôt que le long de la chaussée.
- Optez pour des étapes/itinéraires courts et profitez des possibilités de vous asseoir en chemin.
- En l'absence de trottoir, marchez du côté gauche de la chaussée et restez attentif.
- Faites attention aux nids-de-poule, aux inégalités du sol et aux surfaces glissantes.

Une bonne connaissance des règles de la circulation routière est un gage de sécurité. On peut toujours combler ses lacunes, même à un âge avancé.



## 4.1.4 Trams et bus



### Comportement à adopter face aux trams et aux bus

- Ne traversez jamais juste devant ou derrière un tram à l'arrêt. Observez toujours une distance d'au moins deux mètres par rapport au véhicule.
- Attention: les trams ont une longue distance de freinage. Ils ont toujours la priorité, que ce soit aux arrêts de tram ou au niveau des passages pour piétons.
- Montez toujours à l'avant (vers le conducteur), pour être sûr que la porte reste ouverte jusqu'à ce que vous soyez dans le véhicule. Les chauffeurs sont formés pour aider les personnes qui en ont besoin.

### A l'intérieur du véhicule

- Tenez-vous toujours aux barres ou aux poignées, si possible des deux mains. Asseyez-vous sur le siège libre le plus proche ou demandez à quelqu'un qu'il vous cède sa place.
- N'avancez pas dans le véhicule plus loin que nécessaire.

## 4.2 Quand on est conducteur

### 4.2.1

#### Prévenance et patience envers les personnes âgées

Les personnes âgées réagissent plus lentement et pas toujours de manière adaptée au trafic. Il convient donc de leur prêter une attention particulière.



- Lorsque vous conduisez, restez attentif aux personnes âgées.
- Soyez patient; vous apprécierez vous aussi la patience des autres lorsque vous serez âgé.
- A vélo, observez une distance plus grande par rapport aux personnes âgées.

### 4.2.2

#### S'arrêter aux passages pour piétons

La plupart des collisions survenant sur des passages pour piétons sont dues au non-respect, par les conducteurs, de l'obligation de s'arrêter.



- Faites attention aux piétons qui traversent et accordez-leur toujours la priorité.
- Arrêtez-vous toujours tout à fait lorsque des personnes âgées ou des enfants veulent traverser.

### 4.2.3

## Attention aux piétons qui viennent de la gauche

Plus de la moitié de tous les piétons tués sont renversés au milieu de la chaussée ou sur la seconde moitié de la traversée, parce qu'ils se trouvent souvent dans l'angle mort compris entre pare-brise et fenêtre latérale.



- En conduisant, anticipez et observez les piétons de loin.
- Arrêtez-vous systématiquement aux passages pour piétons, y compris pour laisser traverser ceux qui viennent de la gauche.

### 4.2.4

## Ne pas se laisser distraire

Parmi les causes d'accidents les plus fréquentes, inattention et distraction arrivent en deuxième position. Téléphones et appareils de navigation sont de dangereuses sources de distraction. Pour le bien de la sécurité routière, on observera donc les consignes suivantes:



- Ne pas téléphoner quand on conduit, même avec un appareil mains libres: laisser sonner, s'arrêter, rappeler.
- Ne manipuler téléphones et appareils de navigation qu'après s'être arrêté.

5

# **INFRASTRUCTURES ADAPTÉES AUX PERSONNES ÂGÉES**



## 5.1

### Des traversées sûres

Pour les personnes âgées, traverser la chaussée se révèle particulièrement périlleux. Des traversées sûres – si possible avec îlot central et bordures abaissées – réduisent les risques. Il convient d'en exiger la mise en place sur toutes les voies importantes.



La mobilité des personnes âgées ne dépend pas seulement de leur état personnel, mais aussi de certaines conditions cadres, telles que règles de la circulation routière, configuration des infrastructures et comportement des autres usagers de la route, en particulier des conducteurs de véhicules motorisés. Bien des situations dangereuses sont dues à des rues et routes mal aménagées. A l'inverse, des aménagements adéquats peuvent favoriser les bons comportements. Ainsi, si des traversées sécurisées sont prévues au bon endroit, elles seront utilisées. Si le prochain passage pour piétons avec îlot central est en revanche trop éloigné, la route devient un obstacle infranchissable – à moins de prendre des risques inconsidérés pour la traverser quand même. Le comportement des conducteurs dépend, lui aussi, de l'aménagement des voies de circulation.

L'expérience montre qu'il ne suffit pas de prescrire une vitesse réduite (p. ex. zone 30), mais qu'il faut encore veiller à ce que la limite imposée soit effectivement respectée. Aussi est-il important de prendre des mesures physiques de modération du trafic et d'amélioration de l'espace rue. En outre, il est primordial que le trafic soit surveillé par la police et les autorités compétentes. Il est nécessaire d'effectuer des contrôles de vitesse et de lutter contre le stationnement sauvage. Dans l'intérêt de tous, et en particulier des personnes âgées, il est indispensable d'améliorer l'aménagement des voies de circulation et de les entretenir tout au long de l'année (déneigement compris). Les accompagnants et les responsables d'EMS et autres institutions spécialisées devraient signaler aux autorités communales les déficits qu'ils observent. Les mesures destinées à améliorer la sécurité des personnes âgées bénéficieront à tous les groupes de population (p. ex. aux enfants sur le chemin de l'école), et rendront le trafic dans les localités mieux adapté aux besoins des habitants.

# CONCLUSION

Christian Thomas pense à son avenir.

Ma mère s'est toujours beaucoup déplacée à pied, et elle a toujours aimé marcher. Elle évoquait souvent les bons souvenirs qu'elle avait gardés du long chemin de l'école. A l'âge de 90 ans, sa promenade quotidienne représentait encore un moment important. Pour elle, pouvoir marcher était synonyme d'être en bonne santé. Nous, ses proches, nous faisons du souci pour sa sécurité, car elle était souvent distraite absorbée dans ses pensées. De ce point de vue, la route qui passait devant l'EMS n'était pas idéale: les véhicules roulaient à 50 km/h. Mais il y avait au moins un passage pour piétons avec îlot central.

Pour nous, il n'était pas question de dissuader notre mère de faire sa promenade à cause des risques liés au trafic, car nous savions que, si elle était privée de la possibilité de marcher, sa qualité de vie s'en ressentirait beaucoup – ce qui s'est confirmé par la suite.

Moi aussi, j'aime marcher, au quotidien comme dans mes loisirs. A la soixantaine, j'en perçois déjà nettement les effets positifs: je suis plus mobile et en meilleure forme que beaucoup de mes contemporains. J'ai pu constater qu'une personne qui perd la mémoire n'est plus guère en mesure de changer de comportement. J'ais donc décidé de prendre dès maintenant de bonnes habitudes: avant de m'engager sur la chaussée, j'attends toujours que la voie soit libre ou que tous les véhicules se soient arrêtés. J'en tirerai tous les bénéfices lorsque mon ouïe, mes réflexes et mes facultés intellectuelles faibliront. J'espère alors pouvoir continuer de me déplacer librement et en toute sécurité, grâce au comportement que j'aurai adopté lorsqu'il en était encore temps.

A handwritten signature in black ink that reads "Chr. Thomas". The signature is written in a cursive, flowing style.

Christian Thomas (61 ans), chef du projet «Marcher sans limite d'âge»

## **MOBILITÉ PIÉTONNE: Instigatrice de la campagne «Marcher sans limite d'âge»**

«Mobilité piétonne», l'Association suisse des piétons, s'engage en faveur de toutes les personnes qui se déplacent à pied. Depuis 1975, nous défendons les intérêts des piétons dans la planification des transports et dans l'aménagement des espaces publics. «Mobilité piétonne», pionnière et partenaire d'une politique des transports adaptée aux piétons, appuie la Confédération, les cantons et les communes dans l'application de la loi fédérale sur les chemins pour piétons et les chemins de randonnée pédestre (LCPR), et défend la cause des usagers de la route les plus vulnérables. Nous faisons valoir nos préoccupations à travers un travail de communication, d'information et de conseil en matière de sécurité routière. «Mobilité piétonne» est une association d'utilité publique. Elle compte de nombreux membres composés de particuliers, d'organisations et de communes.

En devenant membre, vous nous permettez de lancer des campagnes telles que «Marcher sans limite d'âge», et d'effectuer un travail de lobbying en faveur des piétons. Nous vous ferons volontiers parvenir notre documentation:

**Adressez-vous à «Mobilité piétonne», Association suisse des piétons, Klosbachstrasse 48, 8032 Zurich, téléphone 043 488 40 30, [info@mobilitepietonne.ch](mailto:info@mobilitepietonne.ch) ou inscrivez-vous sous: [www.mobilitepietonne.ch](http://www.mobilitepietonne.ch)**



## La présente campagne est soutenue par:



Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers.



L'Association des homes et institutions sociales suisses défend les intérêts des EMS et des institutions destinées aux personnes âgées, aux handicapés ainsi qu'aux enfants et adolescents présentant des besoins spécifiques. CURAVIVA Suisse a pour objectifs de promouvoir la qualité des prestations dans les EMS et les institutions et, parallèlement, la qualité de vie des résidents.



Le Fonds de sécurité routière FSR soutient les mesures éducatives destinées à encourager tous les usagers de la route à adopter un comportement responsable et prudent. Suivant le principe de l'apprentissage continu, ces mesures s'adressent à des publics cibles de toutes les tranches d'âge, de la scolarité obligatoire à la formation continue des adultes.



L'Association Suisse des Moniteurs de Conduite ASMC est l'organisation faitière des moniteurs et monitrices d'auto-école. Elle défend leurs intérêts à l'échelon national. En tant que partenaire des autorités et du public, elle s'engage à augmenter la sécurité routière. Elle a aussi pour but d'élever les normes de qualité, ainsi que d'améliorer l'image et les conditions de travail de la profession qu'elle représente.



Pro Senectute est le centre national de compétence et de prestations de services dans les domaines de la vieillesse, du vieillissement et des relations entre générations. La fondation s'engage pour le bien-être, la dignité et les droits des personnes âgées en Suisse. Elle est représentée dans chaque canton/région par un secrétariat et, au niveau national, par près de 130 centres de conseil, où sont proposées les offres et prestations. Pro Senectute s'engage en faveur de la campagne dans de nombreux cantons et régions.



L'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile est l'association faitière des organisations d'aide et de soins à domicile à but non lucratif. Elle rassemble les 26 associations cantonales qui la soutiennent. Les organisations d'aide et de soins à domicile à but non lucratif exploitent sur l'ensemble de la Suisse un réseau de centres d'aide et de soins à domicile. L'objectif de l'association est de maintenir et de favoriser l'autonomie de ses clients.



Créée, il y a bientôt 30 ans, Rue de l'Avenir regroupe principalement des associations et organismes (Mobilité piétonne, Pro Vélo, l'ATE et Pro Senectute) qui défendent la sécurité des déplacements et un urbanisme de proximité qui prennent en compte les usagers vulnérables. Active en Romandie, elle conseille des communes, des professionnels, des associations de parents et des groupes d'habitants, publie un bulletin trimestriel et organise annuellement une Journée d'étude Rue de l'Avenir. Contact pour ce projet: Rue de l'Avenir, 18, rue de Montbrillant, 1201 Genève, Téléphone 022 734 70 44, Courriel: paola.nagel@rue-avenir.ch.

**Mobilité piétonne**  
Klosbachstrasse 48  
8032 Zurich  
Téléphone 043 488 40 30  
info@mobilitepietonne.ch  
www.mobilitepietonne.ch



**Fussverkehr Schweiz**  
Fachverband der FussgängerInnen

**Mobilità pedonale**  
Associazione svizzera dei pedoni