

AUTONOMIE



De plus en plus de séniors aspirent à vieillir dans leur logement. La prévention de la perte d'autonomie est l'un des défis centraux à relever pour répondre à la transition démographique

Des données de santé à l'échelle des QPV rares voire inexistantes

En 2023, les déterminants de santé restent défavorables aux habitant-es des quartiers (persistance des inégalités). Exposés toute leur vie à un faisceau d'inégalités sociales, les séniors résidant en QPV vieillissent moins bien qu'ailleurs :

- Conditions de vie précaires
- Usures liées à des conditions de travail plus rudes
- Un cadre de vie souvent plus dégradé qu'ailleurs
- Perception de l'habiter plus négative
- Insécurité alimentaire plus fréquente
- Manque d'infrastructures de santé de proximité
- Renoncement plus fréquent aux soins
- Couverture de santé plus faible
- Moins bonne perception de la santé
- Espérance de vie plus courte
- Prévalence des problèmes de santé ou des maladies chroniques (diabète en l'occurrence)

La MSA a créé un portail sur lequel il est possible d'accéder à diverses données de santé à l'échelle d'une ville
[Accéder au portail de la MSA](#)



Un bon état de santé physique et mentale est fondamental pour préserver une autonomie suffisante au maintien à domicile, et prévenir toute forme d'isolement.



ENJEUX

- Repérage et recensement des séniors vulnérables
- Adaptation des logements / prévention des chutes
- Aménagement urbain favorable à la mobilité
- Prévention du non-recours aux soins et aux droits



[Prévention de la perte d'autonomie et accès aux soins](#)

[Adaptation des logements](#)

[Accès aux droits](#)

[Aménagement urbain](#)



AUTONOMIE

[Retourner
à l'accueil](#)

[Retourner au
menu "Autonomie"](#)

> Aménagement urbain

Enjeux

Constats

Chez les séniors, les déterminants d'une réduction de la mobilité peuvent être pluriels :

- Une santé dégradée
- Le coût des déplacements ;
- L'éloignement des moyens de transport
- La peur (de l'autre, de se perdre, de tomber, etc.)
- L'inadaptation du lieu et de l'environnement immédiat de vie (étage sans ascenseur, etc.).

Enjeux :

L'aménagement de l'espace public, sa marchabilité, l'adaptation des infrastructures et de l'environnement immédiat, sont indispensables à l'intégration des personnes âgées dans un cadre de vie favorable au bien-vieillir. L'avancée en âge fragilise une mobilité pourtant centrale pour le maintien d'un lien social et d'une autonomie. Les séniors ont besoin de pouvoir :

- Marcher dans un environnement sécurisé qui ne soit pas jonché d'obstacles (hauts trottoirs, nids de poule sur la voirie, trottoirs étroits, chemins non sécurisés, feux non temporisés, passages piétons non-surélevés, etc.)
- S'orienter : panneau de signalisation clairs, fréquents, à portée de vue
- Se reposer : installation de banc, d'espaces de pause ombragés, toilettes publics
- Se déplacer au-delà des distances que les seniors ne peuvent pas parcourir à pieds : transports en commun accessibles, transports à la demande, mutualisation des capacités de transport existantes (par exemple transports scolaires, qui ne fonctionnent que quelques heures par jour, peuvent être utilisés par les personnes âgées pendant la journée).
- Interagir avec leurs pairs (places ombragées, tables de jeux de société, terrains de boules, bancs publics, etc.)
- Développer les mobilités solidaires
- Répondre à leurs besoins primaires mais aussi secondaires : des commerces, services de proximité, une offre de loisirs et de sociabilité de proximité.



AUTONOMIE

[Retourner
à l'accueil](#)

[Retourner au
menu "Autonomie"](#)

> Aménagement urbain

Liens avec les actions territoriales

Santé : prévention de la perte d'autonomie et mobilité, prévention des chutes

Social : maintien d'une activité sociale et d'un lien

Cadre de vie : aménagement de l'espace urbain favorable au vieillissement

Les partenaires et les ressources territoriales

ANRU

Agences d'urbanisme

Services municipaux en charge de l'aménagement et entretien du mobilier urbain

ANCT (Bien-vieillir en PVD), [plateforme Aides-Territoires](#)

CEREMA et [ses fiches outils](#) liées à l'aménagement urbain favorable au vieillissement

Caisse des dépôts

Ces ressources nécessitent de travailler de manière transversale de manière à s'assurer que les personnes âgées issues des QPV ont été prises en compte dans les politiques de droit commun déployées par ces acteurs ressources et partenaires.

Paroles de pro/d'habitants

Une partie des personnes âgées qu'on touchait avant COVID, ne sont aujourd'hui même plus en état physique de se déplacer comme avant. Même avec des activités programmées et accompagnées, les personnes âgées ne veulent plus sortir de chez elles, ou difficilement. Avant on les récupérait en pied d'immeuble. Aujourd'hui envisager de prendre le tram leur pose un problème ; elles n'ont pas l'habitude et elles n'aiment pas ça. Il faudrait aller les chercher chez elles, mais ça demande des moyens et du temps que nous n'avons pas.

Qu'est-ce que vous voulez qu'on fasse dans le quartier, à nos âges en plus ! C'est mal fréquenté et puis il n'y pas de parc, on n'a même pas de banc à l'ombre pour se reposer si on décide d'aller marcher. On prend la voiture ou le tram et on va prendre l'air ailleurs, là où c'est plus tranquille et plus agréable pour marcher.

Je ne vais pas faire les courses toute seule, c'est trop dangereux et c'est trop loin. Je me sens fatiguée pour marcher et pour remonter la rue. Et puis toute seule j'ai peur de tomber, je n'ai rien pour m'accrocher si je perds l'équilibre. Prendre le bus non plus parce que je ne saurais pas trouver mon chemin.



AUTONOMIE

[Retourner
à l'accueil](#)

[Retourner au
menu "Autonomie"](#)

> Aménagement urbain

Des solutions pour agir

- Identifier et recenser les besoins :
 - Réaliser une étude sur les secteurs favorables au vieillissement
 - Organiser un diagnostic en marchant avec des seniors pour évaluer la marchabilité du quartier
- Marcher dans un environnement sécurisé
 - élargir et abaisser les trottoirs,
 - aménager des feux piétons temporisés,
 - aménager des passages piétonniers
 - installer des barres et des rampes évitant les chutes dans les descentes / escaliers publics
- s'orienter :
 - signalisation à portée de vue
- se reposer :
 - installation d'espaces de pause ombragés,
 - toilettes publiques
- se déplacer au-delà des distances que les seniors ne peuvent pas parcourir à pieds :
 - transports à la demande,
 - mutualisation des capacités de transport existantes
 - taxis partagés qui propose aux seniors voyageant à plusieurs des tarifs préférentiels,
 - co-piétonnage (applications numériques) permet des déplacements à plusieurs et favorise la réassurance des personnes rencontrant des difficultés de mobilité.
- Interagir avec leurs pairs
 - places ombragées,
 - tables de jeux de société,
 - terrains de boules,
 - bancs publics, etc.
 - local dédié
- Répondre à leurs besoins primaires mais aussi secondaires :
 - des commerces, services de proximité,
 - une offre de loisirs et de sociabilité de proximité
 - présence de médiation de rue pour faciliter l'accès à l'offre de service



AUTONOMIE

[Retourner
à l'accueil](#)

[Retourner au
menu "Autonomie"](#)

> Aménagement urbain

Des solutions pour agir

Transport solidaire - Exemple du centre social du Chemillois, en Maine et Loire

Le centre social a mis en place du transport solidaire, assuré par des bénévoles retraités. Il s'agit de permettre aux personnes âgées de pouvoir se déplacer sans dépendre de leur entourage, ou des transports en commun parfois peu accessibles. Le service est payant et coûte à chaque bénéficiaire une quarantaine d'euros par an. Pour le transport collectif, chaque jeudi, trente bénévoles se succèdent en binôme, pour conduire et accompagner les retraités dans leurs courses. Une fois tous les six mois, ils se retrouvent et échangent entre eux sur l'organisation du service.

[En découvrir +](#)

Etude de marchabilité d'un quartier et stratégie adaptée - L'exemple de la ville de Metz

S'interrogeant sur la manière d'encourager la mobilité chez les seniors, la Ville de Metz a missionné une agence d'urbanisme pour réaliser un diagnostic.

Dans ce cadre, l'agence a réalisé un diagnostic sur la base de plusieurs critères :

- Espaces piétons (espaces piétons, lieux de pause, éclairage)
- Partage de la rue (type de rue, nombre de voies automobiles, partage de l'espace piéton)
- Traversées (passages piétons, aménagement des traversées, accessibilité pour les personnes à mobilité réduite), contexte urbain / paysager (environnement attractif, esthétique des lieux, qualité paysagère)
- Sécurité et confort (nuisances sonores, qualité de revêtement, sentiment de sécurité, confort).

Suite au diagnostic, l'agence a réalisé une carte des proximités regroupant l'ensemble des services, commerces et autres services de santé dont les seniors ont le plus besoin au quotidien, et qui nécessitent des déplacements. Elle a mis en lumière les secteurs à enjeux. Elle a ensuite croisé les résultats avec la localisation des bancs.

L'agence a soumis sa stratégie de déploiement des assises pour le quartier, en invitant à un atelier de terrain des seniors du quartier, les services de la Ville de Metz et de la Métropole, impliqués dans le projet.

[En découvrir +](#)

