



LA MOBILITÉ DES SENIORS



Avant Propos	4
Synthèse de l'enquête menée à Brest métropole ..	5
PARTIE 1 - La mobilité des seniors en France	6
Une motorisation accrue	6
Le transport en commun « classique » : une alternative à la voiture	8
Les transports à la demande	12
Les modes actifs très utilisés	13
PARTIE 2 - Les enseignements de l'enquête menée à Brest métropole	15
Méthodologie	15
Typologie	15
La mobilité des seniors est conditionnée par les habitudes	16
De nombreuses relations sociales en toutes occasions	16
Les modes de déplacement : aussi une question d'habitude	18
La localisation du logement détermine largement la mobilité	19
PARTIE 3 - Proposition de pistes d'action	21
ANNEXES	22
Présentation des personnes interrogées	22
Ouvrages et rapport - Sites internet	31

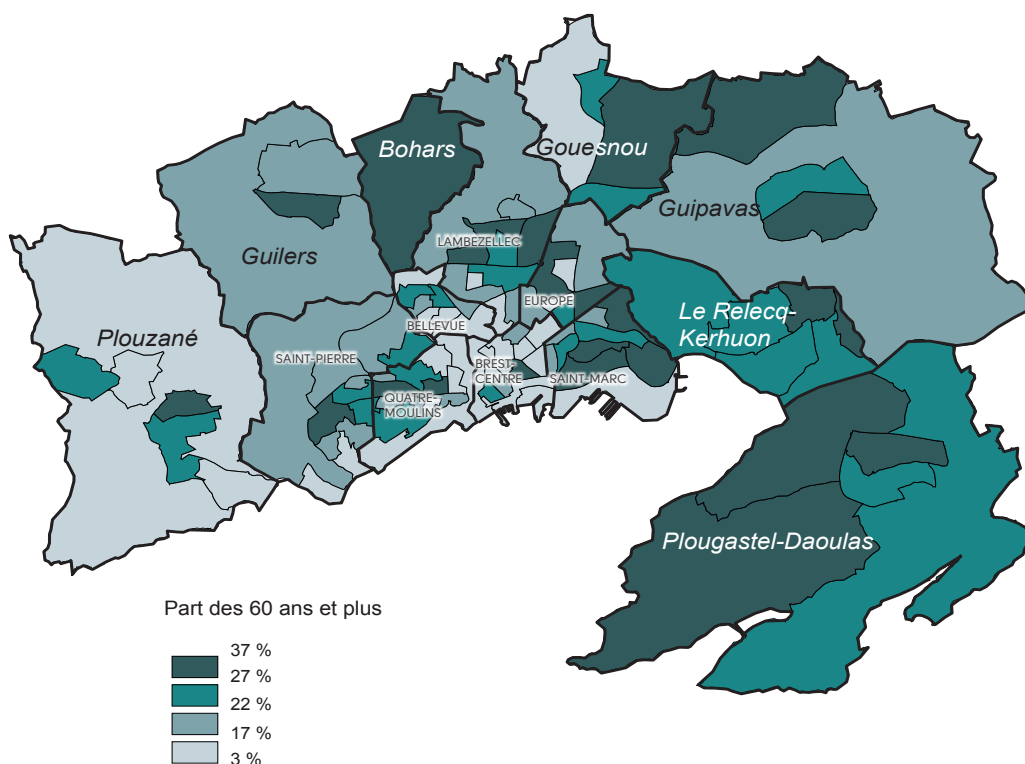
Avant propos

En 2011, un projet de territoire signé par le Conseil départemental du Finistère et Brest métropole identifie, dans son volet Cohésion sociale, le vieillissement comme un thème d'action prioritaire.

En 2012, les deux collectivités sollicitent l'ADEUPa pour la mise en place d'une « observation du vieillissement de la population de Brest métropole ». Le souhait est formulé d'une observation étendue à la population de plus de 60 ans, sans la restreindre au seul volet social et sanitaire mais d'inclure également des aspects « modes de vie » (habitat, déplacements, vie familiale et sociale...). Ce projet prévoit la réalisation : d'un tableau de bord du vieillissement progressivement étoffé et d'une étude annuelle dont la première, en 2014, avait pour objet « l'habitat des seniors ».

Le comité de pilotage a retenu le thème de la mobilité pour la seconde enquête qualitative. Cette étude est composée de 2 parties : une synthèse documentaire générale et une enquête sociologique menée auprès d'une vingtaine de personnes de plus de 60 ans.

Part des 60 ans et plus à Brest métropole en 2012



Source : Insee, recensement 2012

Synthèse de l'enquête menée à Brest métropole

La mobilité : une question d'habitudes !

Les personnes interrogées ont conservé leurs habitudes d'actifs : le passage à la retraite modifie très peu les usages. Les commerces fréquentés, les lieux de sortie, les itinéraires empruntés évoluent peu. La voiture symbolise souvent la liberté et la perte du permis de conduire pour raison de santé ou le décès du conjoint (lorsque celui-ci était le seul conducteur) est très mal vécue.

La marche à pied est aussi très largement plébiscitée par les seniors. « C'est bon pour la santé ! » C'est une activité appréciée pour ses bienfaits et elle procure également du plaisir à ceux qui la pratiquent.

Globalement, l'âge n'est pas un facteur déterminant du niveau de mobilité puisque certains jeunes seniors sont peu mobiles et d'autres plus âgés sont bien plus actifs. Là encore, c'est une question d'habitude !

Le lieu de résidence : un déterminant essentiel des pratiques de mobilité

La localisation du domicile, lorsqu'elle ne permet pas de se rendre à pied aux commerces et services, est la principale cause du recours à l'automobile. Cette situation devient particulièrement handicapante pour les personnes en perte d'autonomie qui, ne pouvant plus conduire, se sentent « emprisonnées » chez elles.

Les services urbains : une conception qui doit intégrer la perte d'autonomie

À Brest métropole, l'espace public est considéré comme très adapté au vieillissement, bien que manquant parfois de bancs pour se reposer (particulièrement lorsque le relief est marqué).

Si les transports en communs sont assez peu fréquentés par les personnes interrogées, les navettes « seniors » sont quant à elles très utilisées et appréciées. Les chauffeurs apparaissent comme rassurants : ils aident à monter dans le véhicule et ils adoptent une conduite souple.



PARTIE 1 - La mobilité des seniors en France

Dans un contexte de vieillissement de la population accentué par l'arrivée progressive de la génération des baby-boomers à la retraite, la question de l'autonomie des personnes âgées est de plus en plus prégnante. Et donc, de manière sous-jacente, celle de leur mobilité quotidienne. Leur aptitude à pouvoir se déplacer va déterminer en partie leur capacité à rester dans leur logement, à garder un lien social, à être indépendant...

Cette autonomie par la mobilité est pourtant globalement peu accompagnée aujourd'hui. Les politiques actuelles tournées vers le maintien à domicile par exemple tendent plus à « confiner les personnes en apportant le maximum de services et limitant ainsi les sorties »¹. Or, la mobilité des personnes âgées présente de nombreux enjeux :

- sociaux, en cherchant à lutter contre l'isolement par exemple. Et ce d'autant plus que l'aide familiale tend à être moins importante : moindre prise en charge par les proches, éloignement important, vieillissement des aidants...

- économiques, la périurbanisation ayant éloigné progressivement les lieux de vie des commerces et services ;

- environnementaux, l'impact d'une augmentation du trafic dû à un recul de l'arrêt de la conduite n'étant pas négligeable, il est important de pouvoir offrir des solutions à ceux qui souhaitent se déplacer autrement.

La présente synthèse documentaire vise à faire un point sur les habitudes de déplacements des retraités aujourd'hui et sur l'offre qui leur est proposée.

Une motorisation accrue

Un engouement pour la voiture particulière de plus en plus prononcé

Il s'agit d'un constat unanime, indiscutable : les seniors sont de plus en plus conducteurs, et ce jusqu'à un âge de plus en plus avancé.

Outre l'amélioration globale de l'état de santé des personnes vieillissantes et l'apparition plus tardive des incapacités², permettant de remettre toujours à plus tard la mise au garage définitive du véhicule, cette évolution tient également à des changements sociétaux.

L'augmentation de la part de femmes détentrices du permis de conduire en est un premier. En France, les femmes de plus de 75 ans étaient ainsi 45 % à détenir le permis de conduire en 2008, contre moins d'un quart en 1994 (mais contre 90 % des hommes du même âge en 2008...)³. La perte, l'absence, ou l'invalidité du conjoint est dès lors de moins en moins synonyme de démotorisation pour les femmes. De même, la part de ménages bi-motorisés a évolué à la hausse.⁴

L'arrivée à la retraite des baby-boomers en est un autre. Il s'agit en effet d'une génération entière ayant baigné dans l'ère du « tout-automobile » : motorisation de masse, amélioration des dessertes, périurbanisation... Que ce soit pour leurs trajets quotidiens ou pour partir en vacances⁵, la voiture a été leur mode de transport privilégié. Ce sont des conducteurs chevronnés, à tel point que pour beaucoup l'abandon

de la conduite correspond à une véritable « mort sociale »⁶.

Enfin, l'augmentation des revenus des retraités, due notamment à la part plus importante de femmes ayant travaillé et à l'augmentation du nombre de cadres et professions intellectuelles supérieures, a pu permettre à pu permettre de garder son (voire ses) véhicule(s) plus longtemps⁷.

L'entrée dans la période de la retraite se fait désormais de plus en plus avec une expérience de la voiture bâtie de longue date

Pascal Pochet, Remi Corget, Entre « automobilité », proximité et sédentarité, quels modèles de mobilité ?

Les avantages perçus de la voiture : autonomie, liberté et confort

Si la voiture reste reine chez les actifs comme les retraités, c'est notamment parce qu'elle apporte un confort et une liberté, inégaux par les transports en commun à ce jour⁸, tant dans le choix de l'itinéraire que de l'horaire. Ce constat est d'autant plus vrai en milieu rural et périurbain, souvent peu desservis, avec des arrêts, des circuits et des horaires principalement pensés pour les scolaires ou les actifs⁹.

La voiture permet de plus de limiter

2 GART, La mobilité des seniors. Besoins de déplacements liés au vieillissement de la population, Octobre 2009

3 Marina Robin, La motorisation des ménages continue de s'accroître au prix d'un vieillissement du parc automobile, CGDD, SOeS – La Revue, décembre 2010, p. 107

4 Pascal Pochet, Remi Corget, Entre « automobilité », proximité et sédentarité, quels modèles de mobilité quotidienne pour les résidents âgés des espaces périurbains ?, Espace population sociétés, 2010

5 Pascal Pochet, Mobilité et accès à la voiture chez les personnes âgées. Evolutions actuelles et enjeux, Recherche Transports sécurité n°79, avril-juin 2003

6 GART, La mobilité des seniors. Besoins de déplacements liés au vieillissement de la population, Octobre 2009

7 Pascal Pochet, Mobilité et accès à la voiture chez les personnes âgées. Evolutions actuelles et enjeux, Recherche Transports sécurité n°79, avril-juin 2003

8 GART, La mobilité des seniors. Besoins de déplacements liés au vieillissement de la population, Octobre 2009

9 Nicolas Luxembourg, La mobilité des personnes âgées en banlieue pavillonnaire, 2005

1 Agence d'urbanisme pour le développement de l'agglomération lyonnaise, Renouveler l'ingénierie territoriale du vieillissement – Recommandations concertées à l'échelle de l'aire urbaine de Lyon, 2012

les trajets à pied : elle mène « de porte à porte », si bien que même des personnes ayant des difficultés pour marcher continuent de conduire¹.

Les générations issues du baby-boom et de l'essor automobile arrivent nombreuses à la retraite, en étant captives de la voiture

CERTU, La mobilité des personnes âgées.
Analyse des enquêtes ménages déplacements,
Collections du Certu, Rapports d'étude, Transport
et mobilité, 2001, p.34

C'est également un espace familier, où l'on est sûr d'avoir une place assise, où l'on a le temps de s'installer, de sortir du véhicule, où l'on n'est pas en présence d'inconnus, bousculés² ... A tel point que même lorsqu'ils ne peuvent plus conduire, la voiture reste le mode de déplacement favori des personnes âgées, en tant que passagers³. A ne pas négliger non plus : la dimension de « conduite plaisir⁴ » ... et avant tout la force de l'habitude !

Mais une « automobilité » qui peut vite devenir contrainte

La montée en âge est toutefois inéluctable et, même sans apparition de problèmes majeurs de santé, le temps de réactivité s'allonge, les réflexes sont moins bons, la vue baisse, la fatigue arrive plus vite... Une « quête de la

mobilité « facile »⁵ s'engage alors, et progressivement la voiture n'est plus utilisée que quand la personne estime que les conditions de circulation sont acceptables.

Les créneaux horaires des actifs peuvent par exemple devenir rédhitoires, car synonymes d'une circulation trop dense, rapide, stressante. L'itinéraire peut être plus réfléchi (éviter les « tourne-à-gauche » par exemple), le temps de trajet considéré comme tolérable se réduire. La nuit n'est pas non plus une alliée : les automobilistes âgés favoriseront les déplacements en journée, limitant ainsi les sorties en soirée, pourtant appréciées (cinéma, concerts, spectacles...). Une météo capricieuse peut également les forcer à reporter leurs projets (pluie importante, gel, brouillard...). Enfin, certains lieux peuvent leur devenir inaccessibles si les possibilités de stationnement ne sont pas aisées et proches de leur lieu de destination (commerces par exemple). Les conducteurs âgés peuvent ainsi être amenés à privilégier un centre-commercial à un centre-ville piétonnier⁶.

À ces stratégies d'adaptation s'ajoutent également le regroupement des déplacements sur une seule et même journée, des activités en un même lieu, le covoiturage...⁷

Les personnes qui ne conduisent plus mais continuent d'utiliser la voiture en tant que passager connaissent une autre forme de conditionnement de leur mobilité : la dépendance à leur entourage, leurs aidants. Comme le note Nicolas Luxembourg, « pour ces personnes âgées, il s'agit non seulement de composer avec le « bon-vouloir » de leurs personnes-relais, mais surtout avec leurs périodes de disponibilités et leurs propres lieux de pratiques⁸ ». À cette réorganisation de leur mode vie, sur laquelle elles ont peu d'emprise, s'ajoute couramment le sentiment de « déranger ». Les personnes âgées peuvent alors restreindre d'elle-même leur mobilité en limitant de manière drastique leurs demandes de déplacements et la durée de ces derniers.

Faut-il interdire l'accès au volant passé un certain âge ?

Y a-t-il un « âge limite » pour conduire ? Si les capacités et les réflexes s'émeussent avec l'âge, ne faut-il pas songer à soumettre les automobilistes âgés à des contrôles réguliers ? Ce débat revient fréquemment dans les médias, souvent à la suite d'un accident de la route causé par un senior. Le lien entre l'âge des conducteurs et le risque qu'ils peuvent représenter reste difficile à appréhender. Statistiquement, la part de responsabilité dans un accident de la route est effectivement plus forte que la moyenne chez les automobilistes âgés. S'ils ont globalement moins une conduite à risque que les jeunes conducteurs (vitesse, alcool, stupéfiants...), il n'en reste pas moins qu'ils peuvent être désarmés dans certaines situations de conduite (traversée de voies, prises de décision rapides)...

En Europe, plusieurs pays ont mis en place des mesures à l'égard des conducteurs âgés : examens médicaux réguliers (à partir de 70 ans au Danemark, 60 ans au Luxembourg, 45 ans en Finlande par exemple), interdiction de passer son permis après un certain âge (65 ans en Espagne)⁹.

En France, des contrôles sont obligatoires pour les personnes atteintes de certaines maladies ou handicaps. Les diabétiques par exemples ont un examen médical tous les deux ans. En revanche, actuellement aucune disposition basée sur l'âge n'est prévue, la proposition de loi de 2013 visant l'instauration d'une évaluation médicale tous les 5 ans à partir de 70 ans ayant été rejetée¹⁰. Jugé « dis-

Ce n'est pas un problème d'âge, mais de santé

Patrice Gélard, 7 juin 2013, lors de l'examen
en commission de la proposition de loi d'Yves
Détraigne

1 CERTU, Mobilité et seniors. Actes de la journée du Club Mobilité du 12 mars 2002, Septembre 2002 + Martine Berger, Lionel Rougé, Sandra Thomann et Christiane Thouzellier, Vieillir en pavillon : mobilités et ancrages des personnes âgées dans les espaces périurbains d'aires métropolitaines, Espace populations sociétés, 2010

2 GART, Une nouvelle génération de seniors : passer de la dépendance automobile à la mobilité durable, Actes du colloque du 17 septembre 2010 à Lorient

3 Martine Berger, Lionel Rougé, Sandra Thomann et Christiane Thouzellier, Vieillir en pavillon : mobilités et ancrages des personnes âgées dans les espaces périurbains d'aires métropolitaines, Espace populations sociétés, 2010 + David Gaillard, Alan Ragot, La mobilité des personnes âgées de 65 ans et plus en Meurthe-et-Moselle, 2008-2009

4 David Gaillard, Alan Ragot, La mobilité des personnes âgées de 65 ans et plus en Meurthe-et-Moselle, 2009

5 Nicolas Luxembourg, La mobilité des personnes âgées en banlieue pavillonnaire, 2005

6 Ibid.

7 Ibid.

8 Ibid.

9 Yves Détraigne, Proposition de loi visant à instituer une évaluation médicale à la conduite pour les conducteurs de 70 ans et plus, rapport n°637 fait au nom de la commission des lois, enregistré à la Présidence du Sénat le 5 juin 2013

10 GART, La mobilité des seniors. Besoins de déplacements liés au vieillissement de la population, Octobre 2009 et PREDIT, Projets de vie et de mobilités durables pour bien vieillir dans les territoires en 2030 - Rapport final, juillet 2012

criminaire » et « stigmatisant » envers les personnes âgées, le dispositif proposé soulevait de plus de nombreuses questions, outre celle de l'âge : celle de la fréquence des contrôles par rapport aux évolutions des maladies, celle des médecins chargés de l'examen (y en a-t-il assez ? sur tout le territoire ? peut-il s'agir du médecin traitant ou doit-il s'agir d'un médecin de préfecture ?), celle de la perte brutale d'autonomie que cela pourrait induire pour les personnes en milieu rural...



La décision d'arrêter de conduire relève donc en France du seul conducteur. La famille et le médecin traitant peuvent jouer un rôle d'alerte, mais se situent dans une position inconfortable. Souvent les enfants ne veulent ni vexer ni se fâcher avec leurs parents, encore moins les isoler brutalement. Les médecins peuvent quant à eux difficilement dépasser le stade de l'information et de la prévention.

Des campagnes de prévention sont donc mises en place pour sensibiliser les personnes âgées et les conseiller. L'association nationale « Prévention routière »

a par exemple réalisé un guide¹, renseigne via son site internet², propose des stages de remise à niveau, notamment du code de la route. En effet, de nombreux panneaux, voire les ronds-points, n'existaient pas lorsque la plupart des seniors ont passé le permis. À Brest, l'office des retraités (ORB) travaille ainsi avec les mutuelles et assurances pour réaliser des sessions de prévention routière.

Les collectivités peuvent quant à elles intervenir sur les infrastructures de transport : ergonomie des carrefours, réductions des vitesses, lisibilité des signalétiques³...

Enfin, les constructeurs automobiles s'adaptent eux aussi. Les recherches actuelles sur des véhicules qui se garent de manière entièrement autonome, voire qui n'ont plus besoin de conducteur, sont un exemple du confort que pourront apporter les évolutions technologiques. Sans aller aussi loin, un changement pour une voiture plus adaptée peut soulager la conduite : direction assistée, boîte de vitesses automatique, surfaces vitrées étendues, rétroviseur additionnel, GPS ou encore radar de recul sont autant d'éléments facilitateurs pouvant être envisagés.

Le transport en commun « classique » : une alternative à la voiture

Quelles solutions s'offrent aujourd'hui aux personnes ne désirant plus conduire, n'ayant plus la capacité physique ou simplement n'ayant pas les moyens financiers suffisants ?

Hormis le métro et le tramway, jugés plus agréables, plus facile d'accès, plus fiables (pas de risque de déviation de trajet, moins dépendant des conditions de circulation...), les transports en commun s'avèrent peu prisés des personnes âgées. Pour illustration, à Brest métropole, les 65 ans et plus ne représentent que 6 % des utilisateurs des lignes régulières du réseau Bibus en semaine en 2014. L'arrivée du tramway n'a pas été spécialement un facteur d'attractivité supplémentaire pour

les retraités, certains se retrouvant par exemple bouleversés dans leurs habitudes et ne sachant plus où sont les arrêts de bus, quels sont les nouveaux tracés...

Pour des personnes n'ayant pas pour habitude d'utiliser les transports en commun, le pas à franchir peut en effet s'avérer conséquent : ceux-ci ne sont pas toujours confortables ni très accessibles, bondés aux heures de pointe, peu fréquents sur certains territoires et/ou à certaines périodes (week-end, vacances scolaires), contraignants en matière d'itinéraire et d'horaire... inconvenients auxquels s'ajoute parfois une difficile lisibilité due à la multiplicité des organismes, des réseaux, des tarifs.

Comment « convertir » les seniors aux transports en commun, notamment dans les territoires les mieux desservis ?

S'approprier les transports publics : apprendre à les utiliser

La méconnaissance et l'incertitude sont peut-être les éléments qui desservent le plus les transports en commun. Afin de rassurer les potentiels utilisateurs âgés, mais aussi les autres usagers, certaines villes ont mis en place des formations aux déplacements en transports publics. Idée simple et aisément transposable d'un territoire à un autre, sa mise en œuvre doit toutefois se faire avec finesse pour ne pas donner l'impression de « prendre les gens pour des assistés »⁴.

Leur mobilité sera bien souvent à l'image de ce qu'elle était auparavant. Celui ou celle qui s'est toujours déplacé en voiture ne va pas se convertir du jour au lendemain aux transports publics

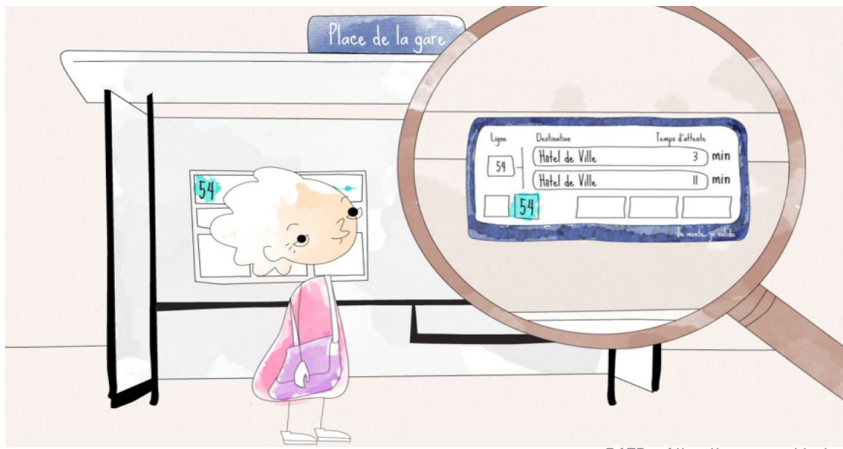
GART, La mobilité des seniors. Besoins de déplacements liés au vieillissement de la population, Octobre 2009

1 Association Prévention Routière, avec Assureurs Prévention, Audition, vision, médicaments...avec le temps, comment adapter sa conduite ?, Guide question de conduite, Avril 2014

2 <http://www.preventionroutiere.asso.fr>

3 PREDIT, Projets de vie et de mobilités durables pour bien vieillir dans les territoires en 2030 – Rapport final, juillet 2012

4 Ibid



RATP - Albertine prend le bus

Salzbourg (Autriche) a été l'une des premières à se lancer en 2004 et est désormais montrée en exemple en Europe. En France, on peut citer le syndicat mixte des transports Artois-Gohelle qui a mis en place fin 2011 les « Ateliers Découverte de Tadao »¹, le réseau de bus de Lens-Liévin, Hénin-Carvin, Béthune-Bruay et Noeux. Ces ateliers s'adressent à l'ensemble de la population, avec une formule spéciale Senior. Organisés sur rendez-vous par petits groupes, ils se divisent en deux parties :

- présentation (réseau, tarifs) et conseils : organisation du déplacement, lecture d'une fiche horaire, questions de réassurance physique (montée, descente, se tenir dans le bus) voire de comportement (oser demander de libérer les places réservées) ;
- mise en pratique par un trajet accompagné.

À la fin de la journée, les participants se voient attribuer quelques titres de transport gratuits pour « se lancer ».

Autre exemple : la RATP a réalisé une vidéo (« Albertine prend le bus »²) ainsi qu'un guide papier³ pour renseigner et conseiller les personnes âgées sur l'utilisation des bus.

Sans aller jusqu'à des sessions de for-

mation, il suffit parfois de donner l'opportunité de (re)découvrir les transports en commun. Pour fêter les 150 ans de l'arrivée du train à Brest, la SNCF a par exemple proposé, en partenariat avec l'Office des Retraités Brestois, une sortie culturelle entre Brest et Landerneau aux grands-parents, accompagnés de leurs petits-enfants, l'occasion de redécouvrir le TER⁴.

Confort et accessibilité, un duo gagnant

Pouvant profiter à tous les usagers, les réflexions des autorités organisatrices des transports (AOT) se portent plus fréquemment sur le niveau de confort et d'accessibilité du réseau (Article L1111-2 du code des transports : « La mise en œuvre progressive du droit au transport permet à l'utilisateur de se déplacer dans des conditions raisonnables d'accès, de qualité, de prix et de coût pour la collectivité, notamment, par l'utilisation d'un moyen de transport ouvert au public »). Les personnes âgées sont de plus très soucieuses de la sécurité.

Les travaux pouvant être de longue haleine et demander un investissement conséquent, les axes d'intervention ne manquent pas, qu'il s'agisse des véhicules (planchers bas, rampes d'accès, nombre de places assises, places réservées, barres d'appui, climatisation, renseignement sur les arrêts et le temps de trajet...) ou des stations (signalétique, hauteur des quais, éclairage, places assises, abri contre les intempéries, information sur le temps d'attente, les correspondances...).

Certaines villes sensibilisent leurs

chauffeurs et les forment de façon systématique à la conduite souple. C'est le cas de Rennes par exemple⁵

Et à Brest métropole ?

100 % des rames de tram à plancher bas

26 arrêts de tramway sur 28 accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR)

Information du temps réel d'attente aux stations de tram

100 % des bus à planchers bas

70 % de bus accessibles aux PMR

Information sur le temps d'attente théorique

Équipement progressif des rames et bus d'écrans d'information voyageur (durée du trajet, nom du prochain arrêt, correspondances...)

Source : www.bibus.fr

Ne pas négliger les technologies de l'information et de la communication

Les seniors sont très attentifs à la simplicité et la qualité de service : la mise à disposition d'une information claire, efficace et immédiate joue donc sur l'attractivité des réseaux de transport en commun. Et pour cela, les technologies numériques sont particulièrement adaptées : calculateur d'itinéraire, e-paiement, utilisation du téléphone mobile comme titre de transport, indication des arrêts les plus proches par géolocalisation, attente en temps réel... jusqu'aux centrales de mobilité qui servent de guichet unique entre plusieurs réseaux, livrent une information multimodale et multi-opérateurs⁶.

La présence d'un lieu physique de renseignement reste bien sûr néanmoins indispensable, notamment pour les plus âgés moins adeptes des nouvelles technologies.

1 <http://www.tadao.fr/375-Services-2B.html> et Hervé Lambert, Apprendre à se déplacer en transports collectifs : présentation d'une expérience opérationnelle à destination des personnes âgées, 11ème colloque du groupe de travail « Mobilités Spatiales et Fluidité Sociale » de l'ASLF, Mars 2011, Grenoble

2 https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=DmYY8SV7CQY

3 RATP, en collaboration avec le CORERPA et Siel Bleu, Prendre le bus – Un outil pédagogique pour utiliser le bus à destination des personnes âgées

4 <https://www.youtube.com/watch?v=fEYSDfEgW0&feature=youtu.be>

5 Ville de Rennes, Rennes ville-amie des aînés – Engagements et politique de la ville de Rennes en faveur des aînés, septembre 2012

6 ADEUPa, L'observatoire des déplacements du pays de Brest #2, octobre 2014

Ces dernières progressent toutefois très nettement dans le quotidien des seniors. En 2014, en France, plus de 70 % des 60-74 ans et 30 % des plus de 75 ans possédaient une connexion internet à leur domicile, contre respectivement 27 % et 10 % en 2007. Et ils en ont un usage de plus en plus fréquent : en 2014, 45 % des 60-74 ans et 15 % des plus de 75 ans s'y connectent tous les jours ou presque (respectivement 13 % et 3 % en 2007)¹.

La tarification, un élément incitatif ?

Du tarif réduit à la gratuité pour les retraités ou les plus de 60 /65 ans, les transports en commun sont généralement abordables pour les personnes âgées. Mais cela ne semble pas être un élément suffisant à lui seul pour attirer cette clientèle, la praticité, le temps de trajet et le confort primant toujours². La SNCF a donc mis l'accent sur les voyages en 1^{ère} classe. Par exemple : la carte senior+ garantit 40 % minimum de réduction en première, contre 25 % en seconde³.

L'avantage tarifaire selon le seul critère de l'âge paraît toutefois de moins en moins approuvé : les revenus des seniors ont globalement augmenté ces dernières années. Ce tarif est donc plutôt remplacé ou couplé progressivement à un critère de ressources, jugé plus équitable⁴.

Et à Brest métropole ?

Au 15 avril 2015 :

Ticket 1 voyage : 1,45 €

Ticket journée : 3,95 €

Carte 10 voyages : 12,05 €

Carte 10 voyages tarif réduit : 8,45€ (ex : anciens combattants, invalidité 80 % et +)

Forfait 1 semaine : 13,75 €

Formule Liberté : activée sur la carte Korrigo, permet de ne payer que les voyages effectués au cours du mois précédent par prélèvement. Permet également de bénéficier d'un tarif préférentiel : 1,20 € le voyage en journée, 0,96 € après 20h et les dimanches et jours fériés.

Abonnements :

Fréquence (26 ans et +) : 37,20 € par mois

Rythme : 22,25 € par mois – Sur conditions de ressources : quotient familial < 674 €

Tempo : 6,10 € par mois – Sur conditions de ressources : quotient familial < 454 €

Source : www.bibus.fr

9h et de 12h et 14h) coûte 3 crédits, soit un maximum de 10 voyages, voyager en heures creuses (le week-end et en semaine de 9h à 12h et de 14h à 16h) n'en coûte que 2, soit un maximum de 15 voyages. A Rennes, cette option fonctionne avec la carte Liberté, et est donc accessible à tous. Le voyage est 20 % moins cher du lundi au samedi, avant 7h, entre 9h et 12h30, entre 14h et 15h30 et à partir de 19h, ainsi que le dimanche et les jours fériés.

Plus de services d'accompagnement

Enfin, pour faciliter le voyage des seniors, certains organismes misent sur l'accompagnement. La SNCF par exemple propose un service « domicile-train », prenant en charge la personne et ses affaires, de son lieu de résidence jusqu'à sa place dans le train. Elle a également mis en place « bagages à domicile » : les valises sont acheminées jusqu'à l'adresse de son choix. Ces services peuvent toutefois représenter une dépense non négligeable : de 20 à 80 € par bagages, 19,90 € pour une heure d'accompagnement⁵.

L'association « Compagnons du voyage », créée en 1993, propose un accompagnement humain lors de déplacements en transports en commun, du domicile jusqu'au lieu de rendez-vous. D'abord axée vers les personnes en situation d'handicap, elle est aujourd'hui

La tarification sociale appliquée en fonction de l'âge n'a, en fait, plus aucune légitimité économique

GART, La mobilité des seniors. Besoins de déplacements liés au vieillissement de la population, Octobre 2009

1 Insee, enquêtes Technologies de l'information et de la communication 2007 à 2014

2 PREDIT, Projets de vie et de mobilités durables pour bien vieillir dans les territoires en 2030 – Rapport final, juillet 2012

3 www.voyages-sncf.com/services-train/carte-abonnement-train/senior

4 GART, Une nouvelle génération de seniors : passer de la dépendance automobile à la mobilité durable, Actes du colloque du 17 septembre 2010 à Lorient

Des efforts sur la facilité et la souplesse d'utilisation des titres de transport voient également le jour. De plus en plus de villes adoptent par exemple un système de carte où ne sont payés par prélèvement automatique que le nombre de trajets réellement effectués dans le mois, avec pour certaines un plafond au-delà d'un certain nombre de voyages, pour ne pas coûter plus cher qu'un abonnement mensuel (ex : formule « Sur-mesure » à Nantes, formule « Liberté » à Brest ou Rennes).

Des systèmes d'abonnements « glissants » peuvent aussi être instaurés. En cas de vacances ou de séjour à la clinique ou l'hôpital, l'abonnement est suspendu (de 1 à 8 mois à Nancy par exemple).

Autre initiative intéressante : une tarification favorisant les heures creuses. À Nancy, le pass Chrono, réservé aux personnes de plus de 60 ans, compte ainsi 30 crédits. Voyager pendant les heures pleines (en semaine, de 16h à

Et à Brest métropole ?

À Brest, le réseau Voisin'âge rassemble des bénévoles qui souhaitent aider des personnes âgées isolées connaissant des difficultés de déplacement au sein de leur quartier. La personne est accompagnée gratuitement dans ses déplacements de loisirs, à pied, en voiture ou en transport en commun.

Source : http://www.brest.fr/uploads/tx_pm-presse/voisinage.pdf

5 Les tarifs varient en fonction du lieu d'habitation et de l'éloignement de la gare. Il est possible de régler la prestation Domicile-Train par chèque ou Chèque Emploi Service Universel, directement auprès du partenaire APEF et de bénéficier ainsi d'une réduction d'impôts égale à 50 % des sommes versées.



photo Adeupa

ouverte à toute personne ayant besoin d'aide lors de ses déplacements. Le motif du voyage peut être d'ordre administratif ou médical, mais également de loisir, de détente (balade, coiffeur, cinéma...). Les frais engagés (21 € de l'heure à Paris) par les particuliers faisant appel à ces services sont déductibles de leurs impôts à hauteur de 50 % maximum et peuvent être réglés par CESU (Chèque Emploi Service Universel)¹.

Les transports à la demande

À mi-chemin entre le bus et le taxi, le transport à la demande est plus souple qu'un transport en commun classique. Service de mobilité généralement assuré par des taxis ou des minibus dont la particularité est d'être mis en œuvre uniquement sur réservation des utilisateurs, il complète souvent les réseaux existants en desservant les espaces et les horaires où la demande est moindre.

Les services de transport à la demande peuvent prendre différentes formes, au fonctionnement plus ou moins flexible² :

- la ligne virtuelle, où le parcours, les arrêts voire les horaires de passage du véhicule sont prédéfinis, comme pour une ligne classique à la différence que le service n'est déclenché qu'en cas de réservation (ex : lignes Flexo à Morlaix communauté) ;

- un service d'arrêt à arrêt, au parcours adapté en fonction des demandes de prise en charge et de desserte (ex : TAD Linéad, de l'agglomération du pays de Dreux) ;

- un service porte à arrêt, amenant du domicile à un point prédéfini, comme un marché par exemple (ex : Taxi-Mouettes en Charente Maritime)

- le porte-à-porte, dans le périmètre d'une zone desservie (ex : Mobilité's, en Sarthe).

Le transport à la demande reste cependant un transport collectif : le véhicule est donc susceptible d'effectuer des détours pour regrouper les demandes, ne dessert qu'une zone définie et le service peut être limité le dimanche et les jours fériés. De plus, le transport à la demande a une contrainte pour l'utilisateur que n'ont pas les transports en commun classiques : celle de la réservation. La personne est obligée de connaître ses déplacements à l'avance et de s'y tenir, laissant peu de place aux imprévus. En effet, si les nouveaux logiciels de gestion permettent une réduction du délai de réservation (jusqu'au dernier moment pour certains), leurs

coûts sont encore trop élevés pour qu'ils puissent être généralisés. Le délai de réservation minimal reste donc souvent de l'ordre de la journée ou demi-journée³.

Enfin, ces services de transport à la demande ne sont pas forcément accessibles à tous, mais réservés aux personnes à mobilité réduite, invalides à plus de 80 % ou, dans un autre domaine, à des membres d'associations de réinsertion par exemple. Les démarches pour faire reconnaître son niveau d'handicap peuvent alors constituer un véritable frein à l'utilisation de ces réseaux.

Il n'en reste pas moins que le transport à la demande représente une solution intéressante pour les personnes âgées, notamment lorsqu'il prend en charge les usagers dès leur domicile et que le chauffeur aide les passagers à monter dans le véhicule.

Certains organismes ont d'ailleurs repris ce concept de déplacement porte-à-porte en renforçant l'accompagnement. Les caisses de retraites complémentaires Agirc et Arrco ont par exemple mis en place le programme « SORTIR PLUS »⁴. Destiné aux personnes de plus de 80 ans bénéficiaires d'un de ces organismes, il peut être mobilisé pour n'importe quel motif de déplacement. Un conseiller, joignable par téléphone, organise le voyage avec l'utilisateur (horaire, lieux). Le jour dit, un accompagnateur salarié d'un organisme d'aide à domicile ou de transport accompagné vient chercher la personne à son domicile et la conduit au lieu convenu. Il peut ensuite soit



photo Adeupa

¹ www.compagnons.com

² Damien Mathieu, Urbalyon, Les transports à la demande dans l'aire métropolitaine lyonnaise - Etude exploratoire, rapport de stage, août 2011

³ Elodie Castex, Le Transport A la Demande (TAD) en France : de l'état des lieux à l'anticipation - Modélisation des caractéristiques fonctionnelles des TAD pour développer les modes flexibles de demain, 2007

⁴ <http://www.agircarrco-actionsociale.fr/donner/le-service-sortir-plus/>

Et à Brest métropole ?

Resago : 9 lignes à la demande ouvertes à tous. Service de taxi ou de minibus proposé par Bibus en liaison avec les lignes régulières du réseau. Les arrêts et horaires sont prédéfinis, mais le service n'est enclenché qu'en cas de réservation (au plus tard une heure avant l'heure de départ choisi). Sont ainsi desservis les quartiers du Vern, de Lavallot, de Poul ar Feunteun (Le Relecq-Kerhuon), du Port de Commerce et de la ZA de Kergaradec, ainsi qu'une partie des communes de Gouesnou et Guipavas.

Navettes marchés : Navettes ouvertes à tous, permettant d'accéder aux marchés de Saint-Marc (Brest), Lambézellec (Brest), Quatre-Moulins (Brest) et de Plougastel-Daoulas. Il est possible de réserver la veille ou le matin même. Le minibus passe à l'heure convenu entre les deux parties, en tout point du quartier ou de la commune de l'utilisateur, et dépose à l'arrêt le plus proche du marché local.

Accemo : Réservé aux personnes ayant un taux de handicap supérieur ou égal à 80 %, c'est un service « porte à porte » du réseau Bibus, peu importe le motif du déplacement, dans un minibus adapté. Il couvre l'ensemble des communes de Brest métropole.

Relecq-Kerhuon – TrottiK : Mis en place en 2010, le TrottiK est un véhicule adapté, conduit par des bénévoles. Destiné aux personnes sans moyen de locomotion et ayant des difficultés à se déplacer, sans condition d'âge, il circule le lundi matin, le mardi, le jeudi et le vendredi sur la commune du Relecq-Kerhuon uniquement, peu importe le motif du déplacement. Le coût du trajet du domicile à la destination choisie est de 1€ (2€ Aller/Retour). Les réservations doivent se faire au plus tard 48 heures à l'avance. Entre 2010 et 2013, une centaine de personnes se sont inscrites. Le motif de déplacement principal est l'accès au commerce (65 %), suivi des loisirs (21 %).

Plougastel-Daoulas – Navette vers le bourg : Le C.C.A.S, avec les bénévoles de l'association Coup de pouce, organise des navettes vers le bourg pour les personnes âgées ne pouvant pas se déplacer, tous les dimanches matin (navettes annoncées dans le bulletin municipal). Le coût du trajet est de 2 € aller-retour.

Source : www.bibus.fr – www.mairie-relecq-kerhuon.fr – www.mairie-plougastel.fr – Guide intercommunal des personnes âgées de Brest métropole océane, édition 2014

l'attendre, soit l'accompagner, avant de la ramener chez elle. Les prestataires sont rémunérés par des chèques CESU spécifiques. L'utilisateur peut commander jusqu'à trois chèques SORTIR PLUS d'une valeur de 150 € par an, pour une participation de 15 € pour le premier, 20 € pour le deuxième et 30 € pour le troisième. Le reste est pris en charge par la caisse de retraite. Le coût de chaque sortie est ensuite fonction de la distance et du temps nécessaire à partir du domicile.

Au sein de la métropole brestoise, plusieurs réseaux de transports à la demande existent (cf. encadré). Ils paraissent toutefois souffrir d'un manque de visibilité. Les navettes vers les marchés restent notamment méconnues des résidents d'EHPAD par exemple.

Les modes actifs sont très utilisés

Si le vélo reste peu utilisé par les seniors¹, la marche en revanche représente 30 à 40 % de leurs déplacements². Qu'il s'agisse d'une balade ou simplement du parcours jusqu'à sa voiture ou un arrêt de transport en commun, « le déplacement piéton constitue un élément primordial de la mobilité »³. La campagne nationale de santé conseillant de marcher au moins 30 minutes par jour paraît de plus particulièrement bien ancrée dans l'esprit des seniors

Mais pour les personnes connaissant des difficultés à se déplacer, cela peut vite s'apparenter à un véritable parcours du combattant si l'espace public n'est pas adapté... La multiplication de pistes cyclables ou l'absence de signalisation dans les zones de rencontres peuvent également déstabiliser. Cette fragilité se retrouve malheureusement dans les chiffres d'accidentologie : les seniors sont surreprésentés parmi les piétons tués (près de 50 % en France en 2011)⁴.

De nombreux éléments de réponse existent : largeur des trottoirs, bateaux, revêtement antidérapant, en passant par la signalisation, la présence régulière de bancs ou encore le décompte de temps restant pour traverser aux carrefours à feux...

Moins commun, à Singapour une carte magnétique est distribuée aux personnes âgées pour leur permettre de rallonger le temps de certains feux⁵. A Rennes, la direction des jardins et celle des rues travaillent ensemble pour éviter que les racines d'arbres ne deviennent un obstacle en remontant à la surface⁶. S'inspirant du modèle anglo-

1 3,2 % des déplacements de 60-74 ans en 2008, 2,3 % de ceux des 75 ans et plus. Source : CERTU / Chronos, La mobilité des seniors en chiffres, 2013

2 30,3 % des déplacements de 60-74 ans en 2008, 39,7 % de ceux des 75 ans et plus. Source : CERTU / Chronos, La mobilité des seniors en chiffres, 2013

3 GART, La mobilité des seniors. Besoins de déplacements liés au vieillissement de la population, Octobre 2009

4 CERTU / Chronos, La mobilité des seniors en chiffres, 2013

5 http://www.senioractu.com/Singapour-des-feux-rouges-a-la-disposition-des-pietons-seniors_a16916.html

6 Ville de Rennes, Rennes ville-amie des aînés – Engagements et politique de la ville de Rennes en faveur des aînés, septembre 2012

saxon, la maison de retraite de Frossay (Loire-Atlantique) a quant à elle installé des panneaux de signalisation « Personnes âgées – attention » à proximité de son établissement afin d'inciter les automobilistes à ralentir.

Enfin, au-delà de l'intervention sur l'espace public et la signalétique, certaines collectivités misent sur la promotion de systèmes d'assistance à la marche ou au vélo. Le vélo électrique par exemple peut s'avérer attractif pour les seniors les plus en forme. Autre outil, le « rollator ». Moins développé en France qu'ailleurs, ce déambulateur à roulettes muni de freins et d'un panier s'est développé notamment en Suède, Suisse et Allemagne¹.

En 2010, la mairie de Palaiseau (Essonne) en a mis une trentaine à disposition des habitants âgés, pour leur permettre de tester cet appareil. En cas de satisfaction, le CCAS pouvait alors aider les personnes intéressées à s'en procurer.

Et à Brest métropole ?

En 2013, 80 % des 60-74 ans brestois se déplacent à pied régulièrement.

Sources : ADEUPA, Analyse des besoins sociaux pour le CCAS de Brest, mai 2014

Un schéma directeur des déplacements de proximité

Peu d'espaces piétons en zone urbaine, mais situés dans des secteurs emblématiques : Place de la Liberté, Fontaines de Siam, Cours Dajot, Moulin Blanc...

- Lancement d'un plan piéton
- 150 km de voies cyclables
- Un schéma directeur vélo
- Un plan d'actions vélo
- Un service de location longue durée de vélos, le vélocibus

Source : www.bibus.fr

Plus qu'un mode, la marche reste LE déplacement naturel par excellence, tant que la motricité n'est pas altérée »

GART, La mobilité des seniors. Besoins de déplacements liés au vieillissement de la population, Octobre 2009

Et demain ? Encore beaucoup d'inconnues...

Comment va évoluer la mobilité des personnes âgées ? Quels seront leurs besoins ?

Comment vont évoluer l'âge de départ en retraite, les revenus, le coût du carburant ?

Le rôle des nouvelles technologies va-t-il continuer à croître dans le quotidien des aînés ? Si oui, les sites d'organisation de covoiturage (Blablacar par exemple) seront-ils plus utilisés par les seniors ?² L'élargissement des cercles de connaissances via les réseaux sociaux entrainera-t-il une augmentation des trajets liés aux loisirs ? L'e-commerce, la possibilité d'obtention d'actes administratifs par internet, la télémédecine vont-ils se développer au point de réduire significativement les besoins de déplacements des seniors ? Ou au contraire cette « déshumanisation » des services sera-t-elle synonyme d'inconfort voire de crainte pour certains ?³

Les discours sur le développement durable et sur la nécessité de pratiquer une activité physique régulière pour rester en bonne santé vont-ils porter et les amener à utiliser plus régulièrement d'autres modes que la voiture ? Ou garderont-ils leurs habitudes d'automobilistes ?

Le fait d'avoir été pour certains confrontés à ces problématiques pour leurs parents les feront-ils anticiper leur propre vieillissement ?

Les nouveaux retraités seront-ils plus enclins que leurs prédécesseurs à potentiellement déménager pour se rapprocher des services ?

Vu les délais d'adaptation et de mise en place de certaines politiques ou dispositifs, c'est dès aujourd'hui qu'il faut y réfléchir. Benoit Gachet, directeur Produits et Marketing chez Bombardier transport, note par exemple que « les trains livrés aujourd'hui fonctionneront en 2050, date à laquelle la population des plus de 65 ans aura doublé »⁴.

On n'est pas vieux comme on l'était il y a 30 ans, ni comme on le sera dans 30 ans

GART, La mobilité des seniors. Besoins de déplacements liés au vieillissement de la population, Octobre 2009

2 En 2012, les plus de 65 ans ne représentaient qu'1 % des membres de Blablacar. Source : CERTU / Chronos, La mobilité des seniors en chiffres, 2013

3 ADEUS, La mobilité quotidienne des seniors, avril 2011

4 GART, Une nouvelle génération de seniors : passer de la dépendance automobile à la mobilité durable, Actes du colloque du 17 septembre 2010 à Lorient

PARTIE 2 - Les enseignements de l'enquête menée à Brest métropole

L'Adeupa a mené une enquête sociologique sur Brest métropole sur la base d'entretiens qualitatifs. Une vingtaine de personnes de plus de 60 ans ont été interrogées entre 45 minutes et 2 heures pour réaliser cette étude. Les résultats ne sont donc pas représentatifs de l'ensemble des seniors de Brest métropole, mais les motivations ou les freins à la mobilité ont pu être identifiés précisément, ainsi que les « habitudes » de sorties et les moyens de transport utilisés.

Les personnes interrogées ont été regroupées en trois groupes : les très actifs qui ont de nombreuses activités, les mobiles « sous contrainte » (ils sortent principalement pour les courses alimentaires et vont parfois voir des amis ou de la famille), et les sédentaires ou quasi-sédentaires qui sont peu mobiles.

Méthodologie

Entre le 15 octobre et le 17 décembre 2014, 18 ménages (7 couples et 11 personnes seules, toujours des femmes) ont été rencontrés pour des entretiens qualitatifs longs qui ont duré entre 45 minutes et plus de 2 heures. L'unique critère de sélection était leur âge : plus de 60 ans. Tous étaient retraités. L'étude portant sur la mobilité, elles devaient également être assez mobiles pour effectuer au minimum une sortie par semaine. En revanche, certaines étant en perte d'autonomie plus ou moins avancée, divers problèmes de mobilité ont pu être soulevés précisément.

Afin d'obtenir des témoignages variés (bien que non représentatifs de l'ensemble de la classe d'âge), les personnes ont été choisies de manière à avoir une diversité des lieux d'habitat (centre-ville, lotissement pavillonnaire, hameau) et des âges (de 60 à 88 ans).

Pour la restitution de l'étude, les noms des personnes ont été modifiés afin de garantir leur anonymat.

Typologie

Les personnes rencontrées lors des entretiens adoptent différents comportements face à la question de la mobilité, l'âge n'étant pas un facteur déterminant du comportement. Il est possible de faire une typologie des personnes enquêtées en 3 types :

- les très actifs ;
- les mobiles sous contrainte et modérément mobiles ;
- les sédentaires et quasi-sédentaires.

Les très actifs

La première catégorie (7 personnes sur 18), les « ultras mobiles » sont des personnes qui sortent beaucoup, qui ont de nombreux loisirs à l'extérieur du domicile. Ce sont des personnes qui sortent quotidiennement puisqu'elles considèrent que « c'est un besoin ». Tout devient prétexte à « faire un tour » même si elles n'ont pas d'obligation.

L'âge n'est pas un facteur puisque Mme Bielac, par exemple, qui a 88 ans appartient à cette catégorie. Elle vit dans le centre de Brest. Elle a de nombreuses activités à l'extérieur de son domicile, elle est bénévole à la bibliothèque, va

fréquemment au cinéma, elle se promène également souvent à Dialogues seule ou avec des amies. Tous les dimanches elle se rend à l'église pour la messe.

Mme Lavaud, 80 ans, peut être également considérée comme une ultra mobile bien qu'elle sorte moins depuis qu'elle s'est cassé le poignet il y a environ un an. Elle cumule plusieurs activités : chant le jeudi après-midi, rencontres avec une association de veuves de militaires, cinéma tous les 15 jours, marché, commerces de centre-bourg... Elle participe aux activités proposées par la commune comme des déjeuners Kig-ha-farz et les vacances seniors. Elle voit aussi toutes les semaines sa fille qui habite et travaille à proximité ainsi que ses petits-enfants et arrière-petits-enfants plusieurs fois par mois.

M. Pichon, jeune retraité est aussi un ultra mobile. Il est extrêmement actif, il sort tous les jours, plusieurs fois par jour. Il n'a rien de casanier ! Depuis qu'il est à la retraite il fait du sport plusieurs fois par semaine. Une retraite, dès lors qu'on est en bonne forme physique, permet de faire toutes les choses que l'on repoussait lorsqu'on travaillait à plein temps. Il part également en Irlande 2 fois par an à l'automne et au printemps.



photo Julien Ogor

Les mobiles sous contrainte et mobiles modérés

6 des ménages enquêtés sur 18 sont mobiles mais ils se déplacent au final assez peu. Nous pouvons distinguer deux sous-catégories : les personnes qui ne sortent du domicile que pour les courses alimentaires et exceptionnellement pour aller chez des amis ou de la famille, et celles qui sortent un peu plus mais sans que ce soit réellement régulier.

M. et Mme Leroux par exemple appartiennent à la première catégorie : leurs principales sorties sont les courses alimentaires et, exceptionnellement, ils rendent visite à leurs frères et sœurs ou quelques amis. Ce sont donc principalement les courses alimentaires qui les obligent à sortir.

M. et Mme Michel peuvent être considérés comme des mobiles modérés, appartenant à cette seconde catégorie. Loin d'être casaniers, ils sortent mais jamais régulièrement. Certaines semaines ils auront plusieurs amis à voir ou de la famille et d'autres semaines ils resteront beaucoup plus à leur domicile.

Les sédentaires et quasi-sédentaires

5 personnes interrogées sur 18 sont très peu mobiles car leur état de santé ne leur permet pas de se déplacer comme voulu. Trois types de dépendance ont été rencontrés : problème de vue, difficultés pour marcher (opérations des hanches, problèmes respiratoires, etc.) et isolement. Bien que n'étant pas un facteur physique, l'isolement à la fois social et géographique peut être considéré comme un frein majeur à la mobilité des seniors puisque cela limite leurs habitudes de mobilité à proximité du domicile. Madame Piperel est dans ce dernier cas. Bien qu'étant peu dépendante physiquement, elle a récemment perdu son permis de conduire alors qu'elle vit dans un hameau isolé, loin des transports en commun. Elle n'a ni mari ni enfant, elle est donc dépendante de son aide-ménagère.

La mobilité des seniors est conditionnée par les habitudes

Les courses alimentaires : première raison de sortir

Pour la quasi-totalité des personnes, les courses alimentaires sont considérées comme une « contrainte ». Il s'agit d'une

sortie nécessaire mais non désirée bien que ce soit également un moment de sociabilité pour la plupart. Très rares sont les personnes qui font volontairement du « shopping » comme activité de détente. Les seniors interrogés font peu de courses autre que l'alimentaire.

Le passage à la retraite a rarement entraîné de changement des habitudes de mobilité

Seuls quelques personnes très actives ont multiplié les activités à partir du moment où elles disposaient de plus de temps. C'est le cas pour M. Pichon qui sort beaucoup pour des activités sportives ou de loisirs. Il part également très fréquemment en vacances, ayant une résidence secondaire en Irlande. De même M. Bellot profite de la retraite pour faire de nombreuses activités qu'autrefois il ne pouvait pratiquer que le week-end, comme la voile. Plusieurs fois par semaine il va sur le port dans ce but.

La plupart des autres personnes rencontrées continuent de voir les mêmes amis, de faire leurs courses aux mêmes endroits mais n'ont aucune activité supplémentaire par rapport à leur ancienne vie active. Les personnes qui se décrivent comme « casaniers » ne font pas plus de sorties qu'avant, elles préfèrent rester au domicile et s'occupent de la maison et du jardin lorsqu'elles en ont.

L'âge n'apparaît pas comme un facteur déterminant du niveau de mobilité

Certains jeunes retraités sont moins actifs que des personnes beaucoup plus âgées. Le mode de vie et les habitudes sont bien plus déterminants du niveau de mobilité que l'âge. Il reste cependant certain qu'une bonne forme physique est également nécessaire pour se déplacer avec aisance ; les personnes présentant certains handicaps (perte de la vue, problèmes articulaires...) sont donc contraintes et moins mobiles que les autres.

Un fort attachement à l'usage de la voiture

Un peu plus de la moitié des personnes interrogées se déplacent le plus souvent en voiture. La localisation de leur logement, souvent excentré du centre-ville, ne leur permet pas de se rendre à pied aux commerces et services. La voiture est alors la meilleure solution pour se rendre rapidement d'un endroit à un autre. Si la plupart des déplacements

peut également se faire en transport en commun, les personnes privilégient l'automobile car elle constitue un gain de temps et une moindre fatigue.

La voiture est également perçue comme le symbole fort de liberté. Pour les personnes qui l'utilisent, elle semble indispensable. Mesdames Piperel et Cloarec conduisaient quelques années auparavant. Un problème de santé (perte quasi complète de la vue dans un cas et fracture du col du fémur dans l'autre) ne leur permet plus. Plus qu'une simple conséquence, la perte de leur permis de conduire est vécue comme un réel « drame », l'événement le plus marquant depuis leur retraite. « Prisonnière », « enfermée » ont été les deux mots qui sont revenus le plus fréquemment durant les entretiens. Madame Cloarec habite à proximité immédiate du bourg de Guipavas, ce qui lui permet donc de continuer à sortir faire ses courses seule, tandis que Madame Piperel, qui habite dans un hameau très excentré de Guilers, est très limitée en termes de déplacement. Une aide à domicile est chargée de ses commissions et elle n'hésite pas à demander de l'aide à ses proches voisins si besoin ; le fait de ne plus conduire est particulièrement handicapant dans son cas.

Parmi les personnes interrogées, le rapport à la voiture est très différent selon que l'on est un homme ou une femme. Six des femmes vivant seules sur onze ne conduisent pas. Elles ont toute entre 76 et 88 ans : le faible usage de la voiture par ces femmes est une caractéristique générationnelle qui évolue puisque le taux de motorisation augmente au fur et à mesure que l'âge des femmes diminue. Dans la plupart des cas, c'est leur mari qui conduisait avant leur décès. Ainsi, la perte de l'époux s'accompagne d'une perte d'autonomie pour les personnes habitant loin des centres ; elles doivent compter sur leur famille ou amis pour les conduire faire les courses. Malgré tout, deux de ces femmes possèdent leur permis de conduire mais, comme leur mari conduisait systématiquement, elles se refusent à utiliser une voiture puisqu'elles ne s'en sentent plus capables.



photo Guillaume Team/Brest métropole

De nombreuses relations sociales en toutes occasions

Les courses : une occasion de discuter

Les déplacements les plus fréquents des seniors sont pour tous les courses alimentaires. Il s'agit d'un déplacement nécessaire qui ne leur procure souvent pas de plaisir. Deux personnes voient dans ce déplacement l'occasion de croiser des « connaissances ». En effet, les seniors font généralement leurs courses alimentaires toutes les semaines le même jour et à la même heure. Ainsi, certains rencontrent d'autres personnes ayant les mêmes habitudes ce qui leur a permis de créer des liens. Il s'agit donc d'un moment plus convivial qui crée du lien social. M. Leroux par exemple fait les courses le vendredi matin et cela prend plus d'une heure car il « rencontre toujours quelqu'un » donc il s'arrête pour discuter. Mme Demeck aussi considère le marché comme un lieu de sociabilité. Elle reste toujours après ses courses pour boire un café avec des amies en attendant la navette pour rentrer chez elle.

La totalité des personnes interrogées font de « grosses courses » une fois par semaine en moyenne au supermarché ou hypermarché et s'y rendent en voiture et cela leur prend une heure en moyenne. Les heures creuses sont favorisées, principalement le matin en semaine. Le reste de la semaine, ils vont

à la boulangerie et parfois retournent rapidement au supermarché acheter ce qu'ils auraient oublié. Rares sont ceux qui consomment dans de petits commerces de proximité ou au marché.

Une faible consommation non liée au niveau d'autonomie

Les personnes rencontrées consomment assez peu malgré un niveau de revenus confortable pour la plupart. La question de la mobilité n'est pas en cause ; très mobiles ou non, les personnes rencontrées font rarement de shopping, ils n'achètent que rarement des vêtements et, outre les dépenses alimentaires et du quotidien, ils consomment assez peu. La majeure partie d'entre eux « n'aime pas aller dans les magasins », certains commandent sur internet pour ne pas avoir à se déplacer. Les autres n'ont tout simplement « besoin de rien ».

De plus, les seniors consomment peu dans les commerces alimentaires de proximité. Seules trois femmes de plus de 75 ans, vivant soit au centre de Brest, soit dans le centre de Gouesnou, vont régulièrement au marché, chez le primeur ou à la boucherie. Elles habitent très près de ces commerces mais la proximité n'est pas l'unique facteur déterminant de ce comportement, d'autres personnes habitant également tout près de ces commerces n'y vont pratiquement jamais. La raison financière est souvent évoquée ainsi que le manque d'habitude : « je n'y pense pas ». Le côté

« pratique » des grandes surfaces par la concentration de produits l'emporte sur les commerces de proximité.

Les relations familiales conditionnent fortement les mobilités des seniors

Les visites à des amis ou à des membres de la famille constituent le second motif de sortie le plus récurrent pour les seniors interrogés. Les modérément mobiles voient très régulièrement du monde, que ce soit les voisins, les enfants ou les amis proches. Avoir un parent âgé dépendant peut être un motif de sortie très régulier. Mesdames Boucher et Cherel rendent visite à leur mère en EHPAD plusieurs fois par semaine pour l'une et tous les jours pour l'autre. Leur rôle d'aidant est un important motif de déplacement mais cela n'est pas vécu comme une contrainte.

Les seniors interrogés qui ont des enfants les voient souvent, au moins plusieurs fois par mois lorsqu'ils habitent à proximité. Cependant, ce sont le plus souvent les enfants qui viennent que l'inverse. Le domicile parental reste le lieu des retrouvailles familiales. Plusieurs personnes ont également des enfants hors du Finistère. Monsieur et Mme Leroux ont une fille qui habite à Paris. Ils ne vont jamais la voir, c'est toujours elle qui vient en train. Ils se sentent trop âgés pour voyager et les problèmes de santé de Mme Leroux ne lui permettent pas de partir plusieurs jours du domicile.

Monsieur et Mme Boucher ont une fille qui habite à Nantes. Elle vient une fois par mois et eux vont la voir environ deux fois par an lorsqu'ils partent en vacances.

Le veuvage synonyme d'enfermement

Quelques femmes veuves âgées rencontrées étaient très dépendantes de leur mari en termes de mobilité puisque lui seul conduisait. C'était uniquement avec lui qu'elles sortaient. À l'inverse, Mesdames Le Borgne, Goncalvez, Michel et Boucher conduisent et ont des activités différentes de celles de leur mari. Ils ont des sorties communes comme aller chez des amis ou de la famille, des promenades, mais elles ont également des activités bien à elles. Là encore, cette différence s'explique par l'âge. Les femmes plus jeunes sont plus indépendantes que leurs aînées par rapport à leur époux, ce que leur pratique de la conduite facilite.

L'animal de compagnie est une motivation à la sortie du domicile

Les seniors interrogés qui ont un chien font de très longues promenades, et ce même s'ils ont un jardin. Il s'agit pour eux d'une occasion de marcher et de rencontrer d'autres personnes. Le chien est un élément socialisateur fort. Les promenades sont quotidiennes et durent généralement au minimum trente minutes. Monsieur Boucher prend régulièrement la voiture pour aller promener son chien dans le bas du Relecq-Kerhuon et éviter ainsi d'avoir la côte à remonter. Les autres sortent leur chien à pied dans leur quartier et croisent souvent leurs voisins.

Le passage à la retraite permet à certains d'avoir de nouvelles activités

Pour Messieurs Pichon, Bellot, Demeck ou Mme Le Borgne, le passage à la retraite leur a permis d'avoir de très nombreuses activités et de partir régulièrement en voyage. M. Pichon explique que depuis sa retraite, il a une tendinite car il joue trop souvent au golf (trois fois par semaine). Il fait de très nombreuses sorties culturelles, à l'Avel Vor par exemple ; il mange également régulièrement au restaurant. Sa compagne étant irlandaise, ils séjournent de l'autre côté de la Manche plusieurs mois dans l'année. Tout cela ne lui était pas possible lorsqu'il avait une activité professionnelle.

M. Bellot et son épouse sortent très régulièrement bien qu'elle soit plus casanière que lui et qu'elle souffre d'arthrite. Il va au port du château presque tous les jours car il est passionné de voile. Habitant à Brest, le quartier Saint Mar-

tin, il y va toujours à pied afin de faire de l'exercice. Il va également régulièrement à la piscine Foch. Il avait pris du poids lors de ses dernières années d'activité professionnelle qu'il a entièrement perdu depuis qu'il est retraité. Sa forme physique est importante pour lui : il marche beaucoup pour rester en bonne santé.

La marche à pied est un déterminant de santé important pour les seniors

Tout comme monsieur Bellot, les trois quarts des personnes interrogées font de la marche à pied « pour rester en bonne santé ». De la longue promenade en bord de mer à « juste un tour dans le jardin », les seniors savent que marcher leur permettra de conserver une bonne condition physique. Presque tous essaient de marcher quotidiennement. Même Madame Colin qui a le plus de difficultés pour se déplacer sort au minimum faire le tour de son jardin pour marcher un peu.

Les seniors interrogés aiment marcher. Il s'agit à la fois d'une activité agréable et bénéfique pour leur santé. Environ la moitié des personnes prennent quelques heures dans leur semaine pour aller faire une « longue promenade ». Les bords de mer sont les endroits les plus fréquentés, que ce soit le Moulin Blanc à Brest ou la côte nord (plusieurs fois cités).

Les modes de déplacement : une question d'habitude

Des modes de déplacement souvent identiques à ceux de la vie active, sauf en situation de handicap

La quasi-totalité des personnes interrogées utilisent le même mode de transport que lorsqu'elles étaient en activité, la voiture individuelle arrivant largement en tête. Toutefois ce n'est pas le cas de monsieur et madame Bellot qui utilisaient leur voiture quotidiennement et qui aujourd'hui se déplacent principalement à pied en centre-ville de Brest. Les personnes plus dépendantes qui ne conduisent plus comme mesdames Cloarec et Piperel sont « forcées » de se déplacer autrement, à pied pour la première (qui habite au centre bourg de Guipavas) et en navette senior pour la seconde (qui habite trop loin du centre de Plougas-tel-Daoulas).

Le lien entre le mode de transport et le lieu d'habitat est particulièrement fort puisque la plupart des personnes vivant en lotissement pavillonnaire ou en zone rurale utilisent toujours la voiture, tandis que les seniors habitant en centre-ville de Brest ou centre bourg des autres communes se déplacent beaucoup plus à pied.

Des transports en commun peu utilisés

Les transports en commun « classiques » sont très peu utilisés par les seniors qui se déplacent très majoritairement en voiture. Aucune personne interrogée ne possède d'abonnement. En revanche, les navettes seniors sont très appréciées par les quelques personnes qui les utilisent régulièrement. Contrairement au bus ordinaire, le chauffeur est bien plus attentif à ses passagers, il les aide à monter et à descendre, il attend qu'ils soient assis pour démarrer, etc.

Quelques personnes interrogées comme madame Carillo disent ne pas prendre le bus car elles ont des difficultés à monter et descendre et elles craignent une chute lors du démarrage et des arrêts. D'autres, comme madame Bielac ou madame Heutz, n'utilisent plus le bus depuis que le tramway est en service car elles ne connaissent plus les itinéraires. La modification des tracés a perturbé leurs habitudes, les éloignant parfois des arrêts qui autrefois étaient



photo Adeupa

proches de leur domicile. Madame Bielac ne sait plus comment aller au Moulin Blanc par exemple. Avant, elle allait très régulièrement en bus au cimetière, mais maintenant elle s'y rend moins souvent car elle doit prendre le tramway. Elle avoue cependant qu'il est plus agréable de circuler en tramway puisqu'il n'y a pas de marche à monter. Cependant elle l'utilise relativement peu alors qu'elle prenait très régulièrement le bus auparavant.

Le choix des itinéraires se fait par habitude

Les itinéraires empruntés par les seniors sont généralement les mêmes que lorsqu'ils étaient en activité. L'exemple le plus marquant est celui du lieu des courses alimentaires ; les personnes conservent leurs habitudes et fréquentent les endroits où elles ont toujours eu l'habitude d'aller. Mme Michel par exemple continue de faire ses courses à Guipavas (proche de son ancien travail) alors que le Leclerc de Gouesnou est bien plus proche de son domicile. Tout comme Monsieur Leroux, elle justifie son choix par la bonne connaissance des rayons : « je sais exactement où sont les produits qui m'intéressent », ce qui lui permet de gagner du temps.

Les itinéraires empruntés sont souvent le fruit d'un usage de longue date. Monsieur Leroux habite dans un hameau à Plouzané. Pour rejoindre le bourg, il emprunte toujours la route principale pour les courses alimentaires mais, le reste du temps, il utilise un petit chemin plus court mais sur lequel il ne faut pas rouler vite. Il avait pris l'habitude d'utiliser ce chemin dès l'enfance. Ce chemin est également préféré à la route principale car il est nécessaire de tourner la tête complètement à gauche pour s'insérer sur la route, ce qui est de plus en plus difficile pour lui. En sens inverse en revanche il passe par la route principale.

Les ronds-points sont relativement appréciés des seniors. Ils les sécurisent puisqu'il n'y a « qu'à regarder à gauche ». Cela leur évite de devoir tourner la tête dans les deux sens, action qui est assez pénible pour quelques-unes des personnes interrogées comme monsieur Leroux ou madame Carillo.



photo Adeupa

La localisation du logement détermine largement la mobilité

Un logement éloigné des services handicapés les personnes en perte d'autonomie. Souvent une maison en lotissement ou en zone rurale oblige les personnes qui ne conduisent pas à devoir demander de l'aide. Le problème ne se pose pas tant que les personnes sont motorisées. Cependant, lorsque la question leur est posée, tous répondent que tant qu'ils peuvent rester chez eux, ils n'ont pas envie de déménager. Admettant qu'un logement en centre-ville ou centre-bourg permettrait de leur faciliter la vie, ils ne sont cependant pas prêts à partir. Ils envisagent davantage d'aller en maison de retraite lorsqu'ils ne « pourront plus faire autrement » que de changer de domicile classique pour se rapprocher des commerces et services.

Les seules Bellot ont déménagé après leur passage à la retraite pour venir s'installer en centre-ville. Ils expliquent ce choix pour pouvoir se déplacer presque uniquement à pied. La localisation de leur logement est « parfaite pour eux puisque tout est à proximité ».

Relation avec les autres usagers : entre la peur de la foule et le besoin de relations sociales

La grande majorité des personnes interrogées n'aime pas sortir lorsqu'il y a « trop de monde », particulièrement en voiture. La circulation dense est un frein pour certains qui évitent de se rendre à Brest lors des heures de pointe. Ils uti-

lisent de préférence les routes les plus fluides afin d'éviter le monde et les éventuels embouteillages.

Ils évitent la foule mais certains n'aiment pas non plus sortir seuls. Madame Bielac par exemple va se promener uniquement lorsqu'une amie est avec elle. Elle ne sort pratiquement jamais seule. La raison n'est pas la sécurité, c'est l'intérêt de partager un moment, plus que la promenade en elle-même. Il en est de même pour madame Goncalvez à Gouesnou qui sort souvent avec une voisine ou avec sa fille pour aller faire les courses. Elle n'a jamais aimé sortir seule, auparavant c'était avec son mari qu'elle faisait des activités. Aujourd'hui, son appréhension à sortir seule est renforcée par le fait qu'elle s'est cassé le poignet en tombant dans la rue début 2014.

Si les seniors évitent de faire leurs courses alimentaires aux heures de pointe, ils apprécient cependant de rencontrer à cette occasion quelques amis.

Un espace public bien aménagé

L'espace public de Brest métropole est jugé globalement de très bonne qualité par les seniors qui ne rencontrent pas de difficultés particulières lorsqu'ils circulent à pied ou en transport motorisé. Les trottoirs semblent assez larges, sans nids de poule. Le seul point d'amélioration qui a été soulevé lors des entretiens est le manque de bancs sur lesquels les seniors pourraient se reposer lorsqu'ils cheminent à pied. La métropole brestoïse comporte de nombreuses montées ou descentes qui sont relativement pénibles pour les personnes qui ont des difficultés de mobilité. Souvent essouffées à cause de la topographie, les bancs permettraient aux seniors ainsi qu'aux plus jeunes, de se reposer quelques minutes. Bien que 2 des 18

personnes interrogées aient déjà chuté sur l'espace public, la qualité de ce dernier n'est jamais remise en question : « je ne faisais pas attention et j'ai trébuché sur un trottoir ».

Les situations redoutées : conduire la nuit et tomber dans le bus

Au final, les seniors redoutent peu de choses lorsqu'ils se déplacent. Le plus souvent ils n'aiment pas conduire la nuit car la visibilité est moins bonne que de jour. Si certains se contraignent à rentrer avant la tombée de la nuit comme madame Meloire, d'autres font juste plus attention en conduisant. La pluie est un facteur de gêne supplémentaire la nuit. Les jeunes seniors qui sortent chez des amis le soir préfèrent ne pas rentrer en conduisant pour ne pas dépasser la limite d'alcool autorisée. Dans ce cas ils dorment sur place.

Dans les transports en commun, les personnes en perte de mobilité craignent de ne pas avoir le temps de monter ou descendre du bus. Le tramway leur fait moins peur. Madame Demeck prenait régulièrement le bus auparavant mais maintenant elle préfère la navette senior qui est beaucoup plus adaptée.

Le sentiment d'insécurité a un faible impact sur les déplacements des seniors

Plusieurs personnes ont avoué ressentir un sentiment d'insécurité. C'est le cas particulièrement à Brest pour les personnes habitant dans le centre. Que ce soit Madame Bielac ou Heutz, elles ne sortent jamais la nuit de peur de se faire agresser. Elles s'arrangent toujours pour rentrer avant, particulièrement l'hiver puisque la nuit tombe plus tôt. Ce sentiment n'est pas le fruit d'une agression puisqu'il ne leur est jamais rien arrivé mais il résulte davantage d'un sentiment de fragilité : « si on me pousse ou qu'on m'arrache mon sac je tomberais et je ne voudrais pas me casser quelque chose ».

Madame Meloire elle aussi craint de se faire agresser le soir ; elle rentre toujours avant qu'il fasse nuit. Comme elle a des difficultés pour conduire la nuit, elle rentre toujours avant dans tous les cas.

Madame Demeck aussi à Plougastel-Daoulas craint de se faire agresser en sortant, lorsqu'elle fait le tour de son quartier quotidiennement. « J'y pense mais ça ne m'empêche pas de le faire ». Dans aucun cas le sentiment d'insécurité n'impacte la mobilité des seniors interrogés.



photo Adeupa

PARTIE 3 - Proposition de pistes d'action

Développer les modes actifs

Développer davantage de bancs sur certains axes

Le manque de bancs, notamment dans les rues en pente, et l'absence de passages piétons à certains endroits importants (ce qui oblige à faire un détour non négligeable) sont les principaux problèmes soulevés par les personnes interrogées. Il est également suggéré de créer des cheminements piétons entre les centres d'intérêt (commerces et services)

Continuer à prendre en compte la question du vieillissement dans l'aménagement de l'espace public

Particulièrement aux abords des EHPAD mais aussi de tous commerces et services, les trottoirs devraient être assez larges pour laisser passer un déambulateur ou un fauteuil roulant et un revêtement antidérapant permettrait d'assurer une meilleure sécurité des personnes ayant des difficultés à marcher.

Inciter à utiliser les transports en commun

Créer un « coaching mobilité »

À l'image de ce qui existe en Artois ou à Salzbourg, des ateliers de conseils (organisation du déplacement, lecture d'une fiche horaire, questions de réassurance physique, montée, descente, se tenir dans le bus, oser demander de libérer les places réservées) et de pratique pourraient être organisés.

Réaliser une campagne de communication « comment prendre le bus »

Des dépliants qui expliquent comment prendre le bus en toute sécurité peuvent être réalisés et mis à disposition des seniors au CLIC.

Améliorer le confort des passagers en sensibilisant les conducteurs de bus

Les chauffeurs de bus ne tiennent pas toujours compte de la fragilité physique des seniors qu'ils peuvent transporter. Il conviendrait de les sensibiliser régulièrement à l'intérêt d'une conduite souple.

Améliorer l'application BresTram et le site internet

Des calculs d'itinéraires pourraient être proposés par l'application afin de proposer l'itinéraire le plus court, le plus rapide et celui où il y a le moins de marche. Un travail sur l'ergonomie permettrait aussi de simplifier son utilisation.

Améliorer l'usage de la voiture

Proposer des cours de conduite pour les personnes n'ayant pas l'habitude de conduire

Il conviendrait de permettre aux veuves qui ont le permis de conduire mais qui n'ont pas utilisé une voiture depuis plusieurs années de réapprendre à conduire, en utilisant par exemple des voitures automatiques, bien plus simples d'utilisation que les voitures à boîte de vitesses manuelle.

Proposer des cours de remise à niveau pour supprimer l'appréhension

Des cours de sécurité routière existent. Les seniors n'en ont pas toujours connaissance.

Former aux nouvelles technologies automobiles pour sécuriser la conduite

De nouvelles technologies peuvent aujourd'hui faciliter l'utilisation de la voiture et peuvent être mise en avant : direction assistée, boîtes automatiques, grandes surfaces vitrées, GPS, radar de recul ou même les véhicules qui se garent automatiquement.

ANNEXES - Présentation des personnes interrogées

M. Pichon 65 ans – Plougastel-Daoulas

M. Pichon est extrêmement actif, il sort tous les jours, plusieurs fois par jour. Il n'a rien de casanier.

La retraite explique sa tendinite d'après son rhumatologue (sic). Une retraite, dès lors qu'on est en bonne forme physique, permet de faire toutes les choses que l'on repoussait lorsqu'on travaillait à plein temps.

Il est complètement autonome, c'est un jeune retraité.

Il y a un bus à 5 minutes de chez lui, mais il ne le prend jamais. Sa femme en revanche l'utilise beaucoup, elle n'aime pas conduire dans Brest. À priori, il y en a 1 toutes les 20-30 minutes et cela lui semble très pratique. M. Pichon n'a pris qu'une seule fois le tramway, il utilise quasi exclusivement sa voiture particulière.

Il n'y a pas de piste cyclable dédiée à proximité de son logement, mais beaucoup de cyclistes. Il a plusieurs vélos, mais n'en fait jamais.

Il a également 3 voitures, la 3ème appartenait à son fils, il l'a gardée et elle sert d'appoint quand ses enfants lui rendent visite. Il n'a pas de moto.

La voiture lui semble indispensable en Bretagne et en Irlande où il vit une partie de l'année (sa femme est Irlandaise). Les transports en commun sont beaucoup trop rigides pour lui et il estime qu'ils n'intéressent que les scolaires. Il a une voisine de 80 ans qui ne conduit pas de « vraie » voiture, elle conduit une automobile sans permis depuis 25 ans et va partout où elle a besoin.

M. Pichon n'a pas de passion pour la conduite, mais il ne rechigne jamais à prendre sa voiture. C'est un moyen de se déplacer facilement donc juste « utile ».

Il n'a aucune carte d'abonnement à des transports en commun.

Il fait ses courses au Leclerc de Plougastel, toujours en voiture et à toute

heure, plusieurs fois par semaine. Il y va, sa femme aussi, aux heures creuses de préférence.

Il va tous les jours à la boulangerie en voiture. Il y a 20 mn de marche à pied, mais aucun intérêt à marcher jusqu'à pour lui puisqu'il est déjà très actif et marche beaucoup lorsqu'il fait du golf. Il ne rencontre pas de difficulté pour se garer, même quand il y a du monde, mais il n'a aucune difficulté à rentrer dans des places exigües.

Sa banque est à côté, la pharmacie pas loin, en général il passe aux deux en même temps.

Son médecin est à Plougastel mais il y va peu, il est en pleine forme.

M. Pichon est voisin de son frère ; ils se voient souvent et se rendent des services de surveillance de maison quand ils partent en vacances. Il y va à pied. Ses enfants sont loin (Rennes et Paris). Il va leur rendre visite en voiture et passe les prendre au train ou à l'avion quand ils viennent le voir en transport collectif. Son fils rennais vient généralement en voiture.

Ses chaussures viennent toutes d'Irlande, les vêtements du centre-ville de Brest, l'électroménager de la périphérie de Brest.

Il va régulièrement au restaurant. En revanche il fait peu de sorties culturelles, parfois à l'Avel Vor.

Il va au Golf 3 fois par semaine en voiture, sur différents sites tous distants d'au moins 30 minutes (Saint Renan, Plouarzel et Saint-Urbain).

À chaque fois qu'il part en Irlande, il met sa voiture sur le ferry pour l'utiliser sur place. Il est parti en Hongrie en avion, il y a quelques années.

Il roule au diesel donc pour lui les prix n'ont rien de prohibitif, il fait 1000 km avec un plein.

Sa maison n'est pas en centre-bourg mais il ne vit pas non plus en pleine campagne.

Il n'envisage pas de se rapprocher du

centre-ville. Il pourrait vendre sa maison, mais sa femme et ses enfants y sont opposés.

Selon lui, les résidences seniors ne sont pas une bonne idée, il faut mixer l'habitat. Il a anticipé une éventuelle perte d'autonomie : Il a fait une extension de plein pied à sa maison de telle sorte que lorsqu'il sera moins mobile, il pourra l'habiter sans avoir besoin de monter d'étage et en ayant un accès direct au jardin. Les solutions de portage de repas et autres aides à domicile lui semblent suffisantes. Il souhaite rester dans sa maison.

Il souligne la grande difficulté d'anticiper parce « qu'on a tous du mal à envisager sa propre déchéance ».

Mme Lavaud – 80 ans - Gouesnou

Elle ne sort plus beaucoup car elle s'est cassée le poignet il y a environ un an. Elle a buté dans un trottoir : « je ne faisais pas attention ». Auparavant elle sortait beaucoup plus, au moins 30 minutes par jour. Depuis sa fracture, elle a peur de sortir.

Elle habite à environ 10 minutes à pied du bourg de Gouesnou. Le principal problème pour elle, ce sont les dénivelés pour rejoindre le bourg.

Elle n'a jamais travaillé, elle était femme au foyer et son mari était militaire. Lorsque celui-ci est décédé il y a 4 ans, elle a déménagé à Gouesnou pour se rapprocher de sa fille.

Sa fille l'a inscrite à diverses activités : repas des aînés, voyages, tout ce qui existe pour les seniors en matière de loisirs et culture. Au final, elle est beaucoup plus active maintenant qu'elle habite à Gouesnou que lorsqu'elle vivait encore à Brest avec son mari.

Elle est relativement proche d'une voisine, elles se rendent des services mutuels.

Elle n'a jamais aimé sortir seule même lorsqu'elle était avec son mari, ils sortaient toujours ensemble.

Aujourd'hui, elle a une aide-ménagère qui lui tient compagnie, comme elle sort moins, elle pourrait se sentir rapidement seule et c'est l'une de ses craintes principales. Elle connaît un peu de monde à Gouesnou, principalement des personnes qui chantent avec elle à la chorale.

Elle ne prend jamais le bus, elle a déjà pris le tramway « pour essayer » mais elle préfère largement la voiture car « on est moins secoué que dans les transports en commun ». Elle « a horreur des transports en commun », depuis toujours elle préfère se déplacer à pied.

Auparavant, elle prenait souvent la voiture avec son mari mais c'était toujours lui qui conduisait. Elle a pourtant passé son permis de conduire à 47 ans car son mari avait fait un infarctus mais après elle n'a jamais plus conduit.

Généralement, elle utilise la navette de la commune pour les sorties seniors, le rendez-vous est à la mairie donc pas très loin de chez elle.

Elle fait ses courses avec sa fille environ une fois par semaine, généralement le samedi matin. Elles vont au Leclerc de Kergaradec en voiture. Pour les petites courses Mme Lavaud va la boucherie dans le centre de Gouesnou, souvent le mardi pour prendre du hachis Parmentier.

Depuis sa fracture, il arrive que ce soit son aide-ménagère qui aille à la boucherie pour elle.

Elle a quatre sœurs encore en vie, une de 90 ans, une de 87 ans, une de 86 ans et la dernière de 78 ans. Tous les ans, elles se réunissent lors d'une réunion familiale soit à Pontivy soit à Vannes. Mme Lavaud s'y rend en voiture généralement avec sa fille.

Elle n'a pas d'amis proches à Brest, seulement sa fille, ses petits-enfants et ses arrière-petits-enfants mais elle ne les voit pas toutes les semaines, une à deux fois par mois. C'est sa fille qui vient la chercher et tout le monde se retrouve chez elle.

Mme Lavaud est membre d'une association de veuves de militaires, elles s'invitent les unes chez les autres, souvent c'est à Lesneven. Pour s'y rendre elles « covoiturent ».

Mme Lavaud se sent bien mieux à Gouesnou qu'à Brest puisqu'il y a tout ce dont elle a besoin à proximité et elle

a de nombreuses activités. Elle va au cinéma tous les 15 jours avant d'aller au marché de Lesneven, elle va à la chorale tous les jeudis après-midi, elle participe à toutes les animations seniors : kig-ha-farz, Téléthon, les visites et même les vacances seniors 10 jours par an. L'été lui semble beaucoup plus long car il n'y a pas d'animation.

Elle a visité Fleurs de lin à Landerneau, elle y a passé 10 jours car ils proposent de l'hébergement temporaire. Cela permet de tester et de juger si on apprécie ou pas. Cela lui a beaucoup plu car « il y a tout sur place » une piscine, un coiffeur et tous les services. Il y a un restaurant pour le midi mais pas de repas le soir donc il faut quand même sortir pour faire des courses.

Avant de se casser le poignet Mme Lavaud faisait de la gymnastique tous les jeudis matin. Elle n'y va plus même si on lui a proposé de l'accompagner mais elle « n'aime pas dépendre des autres » donc elle a refusé.

«Je veux sortir je ne vais pas au cinéma pour le film c'est juste pour sortir». Malgré son âge avancé et sa récente fracture, Mme Lavaud reste une senior assez active.

Mme et M. Michel – 60 ans - Gouesnou

M. et Mme Michel passent beaucoup de temps dans leur domicile. Ils n'ont qu'une seule activité sportive : ils aiment marcher. Le dimanche est l'occasion de se promener ensemble.

Mme est une jeune retraitée puisqu'elle a pris sa retraite en août 2014.

Ils se déplacent toujours en voiture. Ils n'ont même jamais pris le tramway bien qu'il passe dans leur commune. Ils souhaitent essayer « par curiosité ».

Lorsque Monsieur était toujours en activité, il prenait le bus tous les jours pour aller à Saint-Pierre. Il a donc toujours eu l'habitude de prendre les transports en commun, même depuis son enfance durant laquelle il prenait le trolley pour aller jusqu'au Conquet. L'arrêt de bus est à 200 mètres de leur maison. Ils ont choisis Gouesnou pour la proximité de Brest et les transports pour les enfants. Mme travaillait entre Guipavas et Brest. La localisation de leur maison est parfaite selon eux car « on est quand même un peu à la campagne », c'est calme.

Ils font leurs courses au Super U de Guipavas car c'est moins grand que Leclerc donc plus pratique et rapide. Ils vont à Guipavas car ils en ont pris l'habitude depuis plusieurs années : Monsieur allait chercher sa femme au travail et le super U était sur la route. Ils y vont généralement le jeudi en début d'après-midi car il n'y a pas beaucoup de monde. Pour les petites courses, ils vont au bourg.

Ils voient régulièrement des amis, l'un habite dans la même rue donc il est facile d'aller chez lui à pied, et l'autre à Plabennec donc ils vont en voiture.

Ils ont 3 frères et sœurs : à Brest, Lesneven et Goulven, près de Brignogan. Le passage à la retraite leur permet de les voir plus régulièrement, en semaine alors qu'auparavant ce n'était que le week-end.

Ils voient également leurs enfants au moins tous les 15 jours. Mais généralement, ce sont plutôt les enfants qui viennent.

Ils se rendent rarement dans le centre-ville de Brest, Madame y va une fois par mois pour l'habillement, toujours à l'espace Coat-ar-Gueven mais jamais à l'espace Jaurès car elle n'a pas l'habitude. Elle y va en voiture et stationne toujours au parking bien qu'il soit payant. Ils ne vont jamais dans la rue de Siam.

Pour le généraliste et cabinet de radiologie, ils sont suivis à Gouesnou mais ils vont à Brest pour les médecins spécialistes, sauf le dentiste qui est à Guipavas et l'ostéopathe à Plougastel-Daoulas depuis de nombreuses années.

Ils partent en vacances généralement une semaine au printemps et 4 à 5 semaines l'été. Ils ont une caravane mais vont parfois aussi en gîte, mobil-home ou chalet. Ces dernières années ils sont allés en Espagne et en France. Avant, ils allaient plus loin : Ecosse, Angleterre, Norvège...

Un de leur frère est malade donc ils se sentent moins libres de partir.

Ils n'ont aucune difficulté à se déplacer, mais ils n'aiment pas lorsqu'il y a trop de circulation.

Monsieur et Madame Michel ne prennent pas la même route. Il n'aime pas couper la route de Bourg-Blanc car il est nécessaire de bien regarder à droite et gauche et ça lui semble un peu dangereux. Elle passe par le

centre-bourg pour aller à Guipavas car « c'est plus rapide le matin » et elle utilise la déviation de la route de Gouesnou pour le retour car il s'agit d'un axe moins fréquenté.

Mme et M. Boucher – 63 et 68 ans – Le Relecq-Kerhuon

Ils se qualifient comme « relativement actifs ». Le couple a des plusieurs activités, pratiquées ensemble ou séparément.

Ils habitent relativement près du tramway mais ils ne l'ont jamais pris. Leur maison est assez isolée, loin du centre mais ils l'apprécient. Près de chez eux il y a une boulangerie et une banque. Ils ont déménagé récemment car leur ancienne maison était trop petite.

Ils sortent beaucoup se promener avec leur chien bien qu'ils aient un grand jardin, c'est l'occasion de faire une balade à pied. Tous les mardis, monsieur va au restaurant avec ses anciens collègues. 3 fois par mois il fait du bénévolat auprès de personnes âgées, il les emmène là où elles ont besoin d'aller pour celles qui ne sont pas motorisées. 2 fois par an ils partent en vacances, généralement en juin, jamais en juillet-août pour éviter le monde. Ils ne prennent plus la voiture s'ils partent trop loin. Dans ce cas, ils prennent l'avion à Brest et font de temps en temps des escales à Paris. Cependant pour leur budget l'avion est trop cher. Ils prennent rarement le train, ils ne l'ont pris qu'une seule fois.

Monsieur Boucher est représentant et élu des personnes âgées. Tous les 15 jours, il va à un cours de basket mais il prend la voiture bien que ce soit possible de s'y rendre en transports en commun.

Madame Boucher est très active le matin.

Ils n'ont jamais pris le tram, ils ne prennent pas les transports en commun. Ils font tous leurs déplacements en voiture.

Ils ont des sorties régulières. Elle se rend à la maison de retraite de sa mère en voiture 3 fois par semaine pour rendre visite à sa mère. Lui sort beaucoup son chien. Ils vont souvent au cinéma à Brest mais ils n'y vont pas ensemble car ils n'ont pas les mêmes goûts cinématographiques. Ils font tous

les déplacements en voiture, hormis la boulangerie. Ils vont à la boulangerie (à pied car elle est à côté de chez eux).

Ils ne conduisent plus la nuit, car ils ont des problèmes de vue.

Ils font leurs courses alimentaires à super U le lundi et le vendredi matin à Guipavas. Régulièrement, elle va au marché en voiture à Plougastel.

Ils vont au centre-ville de Brest pour acheter des vêtements mais il est difficile de stationner gratuitement donc ils se garent dans les parkings payants. Ils vont 1 à 2 fois par mois à Brest.

Ils ont 2 filles, une qui habite à Brest et l'autre à Nantes. Celle de Brest vient régulièrement voir ses parents, toutes les semaines. Et celle de Nantes vient 1 fois par mois ; eux vont à Nantes 2 fois par an car ils n'aiment pas conduire dans cette ville.

Mme Meloire – 84 ans – Bohars

Agée de 84 ans, Madame Meloire est une ancienne couturière, elle est très active.

Elle se lève vers 7h, elle prend sa douche, fait de la gym chez elle et lit son journal en déjeunant. Vers 9h elle fait sa marche quotidienne durant 30 min généralement.

Tous les lundis, depuis sa retraite, elle fait du stretching à proximité de chez elle. Après la marche jusqu'à 11h, elle fait de la gymnastique. Elle a toujours beaucoup marché, même quand son mari et son chien étaient vivants. Elle trouve que sa maison « ne peut pas être mieux située ». Sa maison est composée de 4 chambres, 1 arrêt de bus en face de chez elle. Elle loue les chambres de sa maison à des étudiants. « Ma maison n'est pas isolée, il y a de l'animation »

Avant, avec une très bonne amie, une fois par mois, elles aidaient des personnes âgées en difficultés à faire les démarches administratives pour avoir une aide-ménagère. Mais son amie est atteinte d'Alzheimer aujourd'hui. Le mercredi après sa marche elle va au club municipal goûter avec « les aînés ruraux », c'est une occasion pour elle de se retrouver avec ses amis. En fin d'année avec son club ils organisent un repas. Le lundi dans son club les femmes font des dominos et les

hommes de la pétanque.

Elle part en vacances une fois par an avec son club, en car.

Depuis très longtemps elle chantait dans une chorale le jeudi après-midi mais elle a arrêtée depuis la maladie d'Alzheimer de son amie. Elle ne va plus à la chorale depuis quelques mois. Une fois par mois elle va à l'église avec d'autres retraités, ils organisent la fête de communion des enfants. Quand elle a du temps libre elle écrit sa biographie pour laisser « une trace » à ses petits-enfants.

Quand elle marchait avec son mari et son chien ils rencontraient des gens. « C'est facile de rencontrer des gens quand on a un chien ! ». Elle va de temps en temps avec sa cousine au cinéma. Elle va souvent au théâtre voir des spectacles « peu importe l'endroit ».

Tous les mercredis, elle voit ses petits-enfants et pendant les vacances, quand leur père vient chez elle. Ils viennent également lors des événements (anniversaires, noëls, réveillons...). Son mari est mort depuis 15 ans, il était militaire et très ami avec les habitants du village. Les voisins l'appelaient « le jardinier aux chapeau et au chien » il était « très aimé ». Avec sa belle-sœur elle marche et après elles vont « les unes chez les autres » boire un café. Ses deux enfants habitent à Brest. Elle ne va pas souvent chez eux, généralement ils viennent. Elle va parfois au restaurant à Brest avec sa famille.

Elle fait ses courses en voiture à Carrefour à proximité de chez elle. Elle n'a pas de jour précis généralement, une fois par semaine et toujours le matin car l'après-midi et le samedi il y a trop de monde et elle trouve que « c'est une perte de temps ».

Pour s'habiller, elle va dans le centre-ville de Brest, elle se gare sur le parking de Saint Martin et va faire les magasins dans la rue de Siam et rue Jean Jaurès.

De temps en temps elle va à la boulangerie et à la boulangerie et à l'épicerie à pied 3 à 4 fois par semaine.

Elle n'a pris qu'une fois le tramway à son inauguration, elle trouve que déposer la voiture pour prendre le tram prend plus longtemps que la voiture uniquement. Le bus passe devant chez elle donc même le jour où elle ne conduira plus, elle restera mobile.

Elle n'a pas de problème de stationnement à Brest, car elle a une carte handicapée. La nuit elle rencontre des problèmes de visibilité, surtout quand il pleut, mais hormis cela, elle ne rencontre pas de difficultés pour conduire car cela fait 50 ans qu'elle a son permis.

Elle a peur de sortir le soir toute seule car elle craint qu'on lui vole son sac-à-main. Elle rentre toujours avant la tombée de la nuit.

Mme Carillo – 79 ans - Guilers

Madame Carillo habite à proximité du cabinet médical de Guilers, donc assez près des services. Cela fait 7 ans qu'elle a changé de maison car dans son ancien logement il y avait des escaliers, et c'était devenu difficile pour elle de monter. Ses enfants avaient peur qu'elle tombe à cause de sa prothèse au genou. Sa maison actuelle est de plein pied.

Elle a beaucoup d'activités dans la commune, elle fait de la couture pour les spectacles à l'Agora. Elle joue au tarot près de chez elle. Elle allait au cinéma avant mais elle a arrêté. Elle part chaque année en vacances avec le CCAS en car pendant 8 jours en fin septembre.

Elle utilise principalement la voiture. Elle ne peut pas monter dans les bus car elle n'a pas assez de temps ; elle a du mal à marcher. Elle prend le car pour partir en vacances mais elle ne prend jamais ni le train ni l'avion. Elle a pris le tramway qu'une fois mais il est vraiment très rare qu'elle utilise les transports en commun.

Elle se déplace principalement en voiture. Elle ne va plus à Brest car depuis que le tramway existe les routes ont changé, elle a des difficultés pour se repérer. De plus le stationnement lui semble difficile à Brest. Elle sort rarement de Guilers ou Milizac. Elle n'aime pas la ville car il y a trop de monde.

Elle conduit la nuit, cela ne la gêne pas car elle n'a aucun problème de vue.

Elle fait ses courses au Leclerc de Guilers tous les jeudis le matin de 10h à 12h. Elle fait toujours « le plein » pour ne pas avoir à se déplacer à nouveau. Elle ne va pas à la boulangerie, elle achète son pain à Leclerc et elle le congèle.

Pour se vêtir, sa fille l'emmène à Brest

dans le centre commercial Coat Ar Gueven. Quand elle se déplace elle prend une canne car cela aide pour monter les trottoirs.

Elle a de très importantes difficultés pour marcher. Le cabinet médical étant vraiment juste en face de chez elle, elle y va à pied.

Sa fille habite à proximité de chez elle et l'emmène souvent à Brest. Elle a également un fils qui habite à Guilers. Ils viennent chez elle ou elle vient chez eux, cela dépend. Elle voit plus sa fille qui vient tous les mercredis.

Elle a beaucoup d'amis dans la commune. Elle en rencontre généralement certains le jeudi quand en faisant ses courses.

Mme Bielac – 87 ans – Brest (centre)

Elle a 87 ans et vit dans le centre-ville de Brest. Elle s'est installée dans cet appartement en 1987 lors du passage à la retraite de son mari. Auparavant, il était muté tous les 3 ans car il était fonctionnaire colonial. Elle a passé presque toute sa vie à l'étranger puisque son père était lui-même fonctionnaire colonial mais sa famille est originaire de Brest, d'où le choix de revenir à la retraite.

Mme Bielac a de très nombreuses activités, elle est bénévole à la bibliothèque rue du Château, et elle voit régulièrement ses amies avec qui elle va se promener au Stang Alar, au Moulin blanc, au port du Château ou sur le cours d'Ajot.

Elle vient d'être immobilisée car elle a de l'algodystrophie au pied. Elle a une béquille et donc elle est moins sortie depuis plusieurs mois. Avant, elle était inscrite à l'université du temps libre et elle allait aux conférences le jeudi.

Avant la mise en circulation du tramway, elle utilisait beaucoup le bus, notamment pour se rendre au cimetière voir son mari. Aujourd'hui elle utilise beaucoup moins les transports en communs car elle ne connaît plus les lignes et les nouveaux itinéraires. Elle admet cependant que le tramway est beaucoup plus moderne et pratique. Elle l'a pris pour aller aux Studios deux semaines auparavant.

Elle n'a plus de carte d'abonnement,

elle sort « moins qu'avant » et elle se déplace principalement à pied.

Madame Bielac fait ses courses généralement entre 11h et 11h30 tous les jours à Monoprix et Carrefour city rue de Siam, c'est tout près de chez elle donc elle prend son caddie pour y aller. Elle achète sa viande et son poisson chez le boucher et poissonnier derrière Carrefour. Elle va aussi au marché tous les dimanches. Elle n'est jamais allée à Kergardec mais elle pourrait l'envisager si elle avait besoin.

Elle retrouve 4 ou 5 amies très régulièrement à Dialogue. Elles habitent toutes à proximité. Parfois elles vont déjeuner au cercle naval ou regarder un film au Multiplexe. Elles essaient d'aller aux séances qui se terminent avant la tombée de la nuit, sinon elles prennent un taxi pour rentrer bien que ce ne soit pas loin car elles ont peur de se faire agresser, particulièrement place Wilson. Elle contourne toujours la place en passant devant le Télégramme.

Une autre de leur amie est en maison de retraite au Lys Blanc, elle prend un taxi également pour aller la voir car elle ne savait pas qu'il y a un bus (la ligne 6 s'arrête juste à côté – vérification après l'entretien).

Elle a un fils qui vit au Mans et l'autre à Marseille. Avant elle allait au Mans pour Noël en train. Lorsqu'elle va à Marseille, c'est en avion mais c'est assez rare. Elle allait aussi chercher ses petits-enfants en train à Rennes. Elle va aussi parfois voir de la famille à Caen. Elle regrette de ne pas savoir conduire car cela lui serait plus simple de circuler.

Dans l'avenir elle ne veut pas quitter Brest, elle s'est inscrite sur liste d'attente des EHPAD pour « le jour où ».

Mme Demeck – 84 ans - Plougastel-Daoulas

La semaine du 13 octobre, Mme Demeck va pouvoir sortir tous les jours car il s'agit de la « semaine bleue » (semaine consacrée aux seniors). Sinon, elle ne fait pas beaucoup de sorties.

Le jour de l'entretien, elle a fait « un petit tour en bas » juste pour sortir et marcher un peu car la marche est bonne pour la santé, c'est son cardiologue qui lui a dit.

Mme Demeck n'a pas le permis de conduire, son mari décédé en 2007

ne l'avait pas non plus. Elle a toujours utilisé les transports en commun. Mme Demeck utilise presque exclusivement les navettes pour seniors. Le mardi elle va au club du 3e âge. Le jeudi matin, la navette l'emmène au marché pour faire ses courses. Le jeudi après-midi, une fois par mois, la navette l'emmène au cinéma avec les membres du club du 3e âge. Le dimanche matin, elle va à la messe par la navette « coup de pouce ».

La navette s'arrête juste devant chez elle, ce qu'elle trouve très pratique. Le chauffeur « est très gentil », il lui ouvre son portail qui est devenu trop lourd pour elle. Pour monter dans le bus, le chauffeur n'hésite pas à installer un petit banc pour faire une marche de plus. Sans ça, elle ne pourrait pas monter.

Mme Demeck est « l'ainée de la cité ». Elle a 84 ans. Malgré quelques amies, elle a peu de relations de voisinage. Auparavant elle avait de gros problèmes avec ses voisins qui lui parlaient très mal. Maintenant, une famille de brésiliens s'est installée dans la maison à côté la sienne et cela la ravit car la femme est assistante maternelle donc elle voit plusieurs enfants tous les jours.

Mme Demeck a de grosses difficultés pour se déplacer car elle respire mal. Elle a également une canne pour s'aider car elle a une prothèse de genou. Cela fait deux ou trois ans qu'elle a ces difficultés. Mme Demeck était agent hospitalier à l'EHPAD de Plougastel-Daoulas. Elle a très bien vécu son passage à la retraite.

Pour certains déplacements Mme Demeck fait appel à sa femme de ménage. Elle l'emmène chez le médecin par exemple ou au super U si elle a besoin. Pour d'autres déplacements encore plus occasionnels, Mme Demeck appelle un taxi. Elle n'hésite pas car cela ne lui « coûte pas très cher », environ 16 euros pour aller au magasin de correction auditive par exemple.

Pour les grosses courses, Mme Demeck peut compter sur sa petite-fille ou une de ses amies. Elles lui apportent ce qui est lourd comme les packs d'eau ou les produits ménagers.

Mme Demeck n'a pas de crainte pour se déplacer à pied. Lorsque la pente est trop importante, elle n'hésite pas à prendre son temps. Elle aime sortir un peu dans sa rue et faire le tour du quartier.

Mme Colin - 83 ans - Plouzané

Mme Colin ne conduit pas, elle n'a pas de voiture. Son mari conduisait mais depuis qu'il est décédé en décembre 2010, elle se trouve très isolée car elle habite dans « une cité dortoir ».

Elle a de nombreux problèmes de santé : arthrose, multiples opérations, douleurs provenant de sa colonne vertébrale.

Pour chaque déplacement, Mme Colin a besoin que quelqu'un l'emmène. Même pour aller voir le médecin, elle ne peut pas y aller seule.

« En un an, je ne suis sortie que deux fois ». Cela n'est pas exact car elle sort assez régulièrement pour des courses, le kiné ou le coiffeur. Mais Mme Colin souffre de solitude. Le fait de sortir de son logement n'est pas considéré comme une « sortie » s'il n'y a pas de distraction.

Son mari décédé était le pilier de sa vie, il s'occupait de tout et depuis son décès Mme Colin est déboussolée, elle doit gérer l'ensemble de sa vie alors qu'en 60 ans de mariage, elle ne l'avait jamais fait auparavant.

Son fils de 61 ans vient régulièrement la voir. Il l'emmène pour faire ses courses à Super U. Cependant, elle a des difficultés pour monter dans sa voiture qui est très basse, elle peine à en sortir. Elle se fait également livrer des surgelés. « C'est pratique ! ».

Elle ne va jamais chez son fils, sa fille, ou ses petits-enfants, ce sont eux qui viennent la voir même si ce n'est pas très régulier, hormis son fils. Elle n'a aucune relation de voisinage, certains refusent même de lui rendre service car ils ont peur qu'elle leur demande toujours quelque chose.

Mme Colin chute relativement régulièrement. La dernière fois chez elle, entre le salon et la cuisine. Son logement comprend de très nombreuses marches, en plus de l'escalier principal qui monte à sa chambre. Deux ou trois marches séparent les pièces du rez-de-chaussée. Plusieurs fois elle a pleuré en bas de l'escalier car elle n'arrivait pas à monter.

L'ADMR lui fournit une femme de ménage et des aides-soignantes pour ses soins et sa toilette. Elles l'accompagnent

chez le médecin si besoin. Elle va chez le kiné toutes les semaines à Brest pour son bras qui est très enflé. C'est une amie qui habite au Valy-Hir qui vient la chercher, l'emmène et la ramène. Le taxi ne serait pas remboursé car le kiné n'est pas à Plouzané. Ceux de la commune ne se déplacent pas à domicile, et ils ne sont pas spécialisés des drainages comme elle le souhaite.

La commune organise de nombreuses activités pour les seniors : goûters, cinéma... Mais Mme Colin ne souhaite pas s'y rendre car elle ne s'entend pas toujours très bien avec les autres participants. Elle y allait il y a quelques années mais au bout d'un moment, les autres participants ne venaient plus lui parler.

Elle a emménagé à Plouzané en 1966. Avant elle habitait Brest, juste en face du Celtic. Elle aimait beaucoup vivre là-bas car c'était en plein centre-ville et il y avait beaucoup d'animation alors que dans son lotissement elle ne voit jamais personne passer dans sa rue. Elle sort souvent dans son jardin pour marcher un peu, cela « facilite le transit ».

Mme Colin n'est pas partie en vacances depuis le décès de son mari, ils avaient une résidence secondaire dans le Var et ils y passaient au moins un mois par an. C'est son mari qui conduisait donc aujourd'hui elle ne peut plus y aller.

Elle a passé deux mois au Jardin d'Avallon juste après sa dernière opération mais elle ne souhaite pas y retourner, ou le plus tard possible car elle s'y est ennuyée.

Elle joue au scrabble sur internet, c'est sa principale occupation tous les jours.

En face de chez elle le trottoir a été refait et elle apprécie car avant il y avait des trous et elle avait peur de tomber.

Mme HEUTZ – 88 ans – Brest (centre)

Agée de 88 ans, elle est toujours très active. Elle aime beaucoup marcher. Elle travaillait juste à côté de chez elle mais l'entreprise a fait faillite juste avant sa retraite. Depuis la retraite, elle a plus d'activités. Elle est bénévole au secours catholique. Elle va régulièrement chez une amie mais elle rentre toujours avant qu'il fasse nuit parce qu'elle a peur de se faire agresser. Elle rentre donc avant 17h30 l'hiver.

Elle habite dans le centre-ville de Brest donc tout près des transports (bus, tramway) et des commerces. Elle fait ses courses à Carrefour rue de Siam, plus loin que celui en bas de chez elle (devant les halles Saint Louis) car il est plus grand. Elle habite dans le même logement depuis 50 ans, elle l'avait choisi car il était proche de son ancien travail. Elle a une femme de ménage mais elle ne l'envoie jamais en courses.

Elle marche beaucoup, elle prend aussi les transports en commun. Le tramway se trouve juste en bas de chez elle, elle prend beaucoup les transports en commun : elle a une carte d'abonnement bibus. Lorsqu'elle travaillait, elle y allait à pied. Elle n'a pas de voiture, et pas le permis non plus. Depuis l'arrivée du tramway « cela a changé sa vie », elle utilise beaucoup plus souvent les transports. Elle ne prend plus le train, avant elle le prenait « tout le temps ». Pour les vacances, elle part en car avec ses amis ; ils partent en Europe (Italie, Turquie, Portugal...). Tous les dimanches elle prend le bus et le tramway pour aller chez son amie. Cependant, elle a quelques difficultés à monter dans le bus à cause des marches qui sont hautes et elle estime que « les gens manquent de politesse ».

Elle marche beaucoup, que ce soit seule ou accompagnée, sauf quand il fait très mauvais (pluie et surtout vent...). Elle se qualifie comme une personne qui « bouge pas mal ». Elle ne va plus au cinéma depuis peu car la lumière est trop basse et il n'y a pas de rampe pour se tenir dans les couloirs. Elle va de temps en temps au restaurant avec sa famille.

Elle a un problème de cœur donc elle utilise les transports en commun lorsqu'elle doit monter une côte. Elle a eu une opération de la hanche, elle est très contente de son opération car elle a été très bien réussie et elle marche beaucoup mieux depuis.

Elle va de temps en temps à la boulangerie des halles mais les produits sont trop chers pour elle. Elle prévoit toujours à l'avance, elle a toujours des réserves (conserves, congélateur...).

La boulangerie est en bas de chez elle donc elle y va tous les jours à pied.

Une partie de sa famille vit à Quimper, c'est trop loin pour elle donc ce sont eux qui viennent la voir. Elle va de temps en temps au restaurant avec ses neveux.

Elle va également très souvent voir une amie handicapée qui habite près de chez elle. Elle lui fait ses courses le samedi avant d'aller la voir le dimanche. Le mardi, généralement, elle voit une autre amie qui habite Saint Luc, elles marchent beaucoup ensemble. Tous les jeudis elle va marcher avec une amie qui habite Saint Martin.

Mme et M. GONCALVEZ 75 et 77 ans – Le Relecq-Kerhuon

Ils partent en vacances chaque année en avion. Depuis qu'ils sont à la retraite, ils ont plus de temps libre et ils font moins route en voiture. Ils ne prennent pas les transports en commun, ils n'ont jamais pris le tramway et ils ne prennent jamais le train pour aller à Rennes, ils utilisent exclusivement la voiture. Ils partent en vacances généralement 1 fois pendant l'été. Quand ils partent en vacances ils prennent généralement l'avion. Ils changent souvent de destination. Lorsqu'ils partent moins loin avec des amis, ils font du covoiturage : ils appellent cela « VDA : voiture des autres ».

Ils ont des difficultés à conduire la nuit, ils sont éblouis par les phares des voitures.

Ils habitent depuis 45 ans dans leur maison. Le centre-ville est à proximité de chez eux (boulangerie, banque, médecin, église...). Madame a eu une opération de la hanche. Elle fait 10 séances de kiné par mois. Globalement ils marchent beaucoup. Mais ils apprécient vraiment la voiture. Ils faisaient du vélo dans leur jeunesse mais plus aujourd'hui, ils n'ont aucune activité sportive.

Un arrêt de bus est presque devant chez eux. Ils apprécient de l'avoir même s'ils ne s'en servent jamais, ils se disent que leur « maison est très bien desservie ».

Ils font leurs courses au Leclerc de Kergaradec car celui du Relecq-Kerhuon est plus petit. Ils y vont le jeudi ou vendredi après-midi à 13h car ils trouvent qu'il n'y a moins de monde et ils en ont l'habitude. Ils préfèrent acheter le pain en boulangerie, deux sont tout près de chez eux. Ils y vont à pied. Ils marchent assez souvent, mais sortent moins l'hiver. 1 fois par semaine ils vont au marché du bourg près de chez eux à pied.

Ils achètent leurs vêtements à Brest

mais ils trouvent que depuis l'aménagement du tramway dans la rue de Siam et rue Jean Jaurès il y a moins de magasins. Pour se garer ils vont dans les parkings payant car il leur semble trop difficile de stationner gratuitement près du centre-ville.

Leur famille est à proximité de chez eux. Ils rendent visite à leurs enfants tous les 15 jours. Régulièrement, ils gardent leurs petits-enfants les emmènent au sport. Ils voient leurs enfants plus souvent le week-end.

Ils ont beaucoup d'amis qu'ils voient régulièrement. Ils « tournent les uns chez les autres ». Ils habitent à 500 m des uns des autres donc ils y vont à pied. Ils ont aussi plusieurs amis à Loperhet.

Le dimanche ils vont souvent au restaurant, plus l'été, ils ne vont jamais dans les mêmes restaurants. Ils ne vont pas au cinéma. Monsieur est bénévole dans un club de foot où il aide à installer les équipements pour les matchs.

Mme et M. LEROUX, 80 et 83 ans - Plouzané

M. et Mme Leroux sont des retraités relativement actifs. Leurs principales sorties sont les courses alimentaires et des visites à la famille, principalement à leurs frères et sœurs. Depuis leur retraite, ils voient moins de monde mais ne sortent ni plus ni moins.

Ils habitent dans un hameau de trois maisons excentré du bourg. Ils connaissent très bien leurs voisins et sont solidaires. Ils échangent des légumes ou se prêtent du matériel agricole.

Monsieur Leroux conduit et possède une voiture, ce qui est nécessaire étant donné la localisation de leur maison. Madame ne conduit pas, elle prenait régulièrement le bus avant la retraite de son mari pour aller à Brest. Maintenant qu'ils sont retraités tous les deux, ils font tout en voiture.

L'an dernier Mme Leroux a été opérée du genou et ensuite de la vésicule donc elle est restée au domicile pendant quelques mois.

Leur maison est à 1,5 Km du bourg. Ils n'ont pas choisi la localisation de leur maison car c'est la maison de famille qui appartenait à leurs parents. Avant il existait un chemin presque direct qui passait entre les champs pour rejoindre le centre mais il n'a pas été entretenu

donc il n'existe plus. Ils ont conscience que leur logement est isolé mais tant qu'ils peuvent conduire ce n'est pas un problème. Ils sont très attachés à Plouzané.

Monsieur Leroux fait les courses tous les deux jours environ. Il va à Inter-marché à Plouzané ou plus rarement au Super U de Saint Renan. « À Saint-Renan, il faut trop parcourir ». Ils ne vont au marché que rarement. Madame et Monsieur Leroux font leurs courses le plus souvent le vendredi entre 11h et 12h car il n'y a pas beaucoup de monde et « ça va plus vite ».

Environ une fois par semaine ils vont rendre visite à des amis ou de la famille. Mais le plus souvent ce sont eux qui viennent. Ils rendent régulièrement visite à un frère qui est en maison de retraite à St Renan, à côté de leur médecin.

Un de leurs fils vit encore à leur domicile ce qui les rassure puisqu'ils peuvent compter sur lui pour l'entretien du jardin, le ménage ainsi que tous les petits travaux.

Madame achète principalement ses vêtements par correspondance. Auparavant, il y existait une camionnette qui passait dans le hameau pour vendre des vêtements, principalement des vêtements de travail. Lorsqu'ils ont besoin de faire des cadeaux, ils vont à Super U.

Ils se rendent très rarement à Brest sauf pour aller chercher leur fille à la gare car elle habite à Paris. Lorsqu'ils vont à Brest, ils passent par la route de Saint-Renan car « il y a moins de ronds-points » et cela leur paraît donc plus simple, moins dangereux même si la route est plus longue. De plus, il y a moins de circulation que sur la route de Guilers.

Ils se rendent parfois à l'aéroport pour aller chercher des gens mais ils ne prennent jamais l'avion eux-mêmes. L'aéroport est très simple d'accès.

Lorsque madame était hospitalisée, elle séjournait près de Kergaradec à Kéraudren. Depuis ses opérations, elle voit leur médecin traitant environ tous les trois mois. Il exerce à Saint-Renan, dans le centre, près de la maison de retraite. L'accès est aisé car il y a un grand parking et le bâtiment est neuf donc il y a un ascenseur (aucune marche à monter). S'il y avait un problème, le médecin pourrait aussi venir à domicile.

Monsieur et Madame Leroux envisagent

de rester dans leur maison le plus longtemps possible. Ils ont une chambre et une douche au rez-de-chaussée donc la principale contrainte en cas de perte sévère d'autonomie serait la localisation très éloignée du bourg.

Ils ne font pas de sortie culturelle ni sportive et ne partent jamais en vacances. Ils ne se privent pas, ils n'en n'ont jamais eu l'habitude. Il y a quelques années Monsieur Leroux faisait du kayak mais cette activité est aujourd'hui bien trop fatigante.

Parfois ils vont sur la route touristique de Porspoder et de Lampaul mais toujours en voiture.

La voiture est le mode de transport le plus pratique pour eux, bien que parfois ils aient des difficultés pour stationner à Brest. Certains trajets paraissent longs, notamment lorsqu'il pleut ou la nuit. Ils n'ont jamais pris le tramway.

À pied, la pente pour monter dans le centre de Saint-Renan est difficile mais ils ne la jugent pas très longue.

Exceptionnellement, Monsieur Leroux utilise son vélo si la voiture est au garage par exemple. Mais il ne roule que sur les petits chemins car il n'y a pas d'accotement sur la route donc cela lui semble beaucoup trop dangereux. Il se déplace très peu à pied car il souffre du genou.

Monsieur se sent bien moins à l'aise lorsqu'il doit aller dans un endroit qu'il ne connaît pas.

Lorsqu'ils vont en course au bourg ils prennent la grande route tandis que pour les autres trajets ils s'utilisent un petit chemin qui coupe à travers champ mais il n'est pas très propre et il faut rouler doucement. Ce qui les dérange le plus, c'est qu'il est normalement interdit de l'utiliser. Pendant la construction du lotissement à proximité, les camions passaient par là mais les riverains se plaignaient.

Mme et M. Bellot – 65 et 69 ans – Brest (centre)

Monsieur Bellot se décrit comme beaucoup plus actif que sa femme, elle a toujours été plus casanière, le passage à la retraite n'as pas modifié ses habitudes de sortie.

Pour Monsieur, les choses sont différentes : en fin de carrière il avait pris du poids qu'il a perdu en prenant sa retraite

car cela lui laisse le temps de faire beaucoup plus d'activités physiques. Son mode de vie a radicalement changé : il a désormais beaucoup plus d'activités à l'extérieur du domicile : piscine, marche à pied, bateau...

Le fait d'habiter en centre-ville leur permet de privilégier largement la marche à pied par rapport aux autres modes de transport. Auparavant, ils habitaient dans une maison en lotissement à Guipavas car ils avaient un chien mais ils étaient contraints d'utiliser très fréquemment leur voiture. La mort du chien a été l'occasion de déménager. Ils ont volontairement choisi le centre-ville par rapport aux questions de déplacement. Ils sont ravis d'avoir ce choix. « C'est très important quand on pense à la question du vieillissement » !

Ils utilisent le moins possible leur voiture car à Brest il faut tourner longtemps pour trouver une place à proximité du centre (et de leur domicile) mais en zone de stationnement gratuit. Ils utilisent donc très peu la voiture mais ils n'utilisent jamais non plus ni le bus ni le tramway. « Ce n'est pas un réflex ! ». À chaque fois, ils se disent que ce sera plus rapide de marcher que d'attendre le bus.

La voiture leur sert principalement pour faire les grosses courses de la semaine. Ils s'arrêtent en bas de leur immeuble pour décharger et vont ensuite se garer plus loin.

Ils n'ont pas de vélo car cela leur semble relativement dangereux. Lorsqu'il était encore en activité, il vivait à Ollainville en région parisienne. Aujourd'hui la localisation de leur appartement leur plaît beaucoup car c'est très simple de faire toutes ses courses à pied (Leclerc en centre-ville). Environ deux trois fois par mois ils vont au Leclerc de Kergaradec ; généralement ils essaient d'y aller à l'ouverture pour éviter de trop faire la queue à la caisse (vers 9h).

Ils ont horreur de la foule, ils ne vont jamais au marché. Monsieur Bellot a un frère qui habite rue Jules-Guesde à Brest ; ils vont le voir à pied en traversant le cimetière. Leurs filles habitent à Lorient et à La Rochelle, ils y vont en voiture. Il y a quelques années l'une d'elles habitaient à Paris donc ils prenaient le train pour aller la voir.

Ils ont tous les deux le permis de conduire mais c'est toujours monsieur qui conduit car madame n'aime pas ça, surtout la nuit elle voit beaucoup moins

bien et elle a l'impression d'être en danger.

Ils ont des amis à Auray et à Morlaix mais à chaque fois ils dorment sur place pour ne pas avoir à conduire en ayant bu. Lorsqu'ils vont à Morlaix ils ne prennent jamais le train car il faut remonter jusqu'à la gare et Madame a de l'arthrose donc des difficultés dans les pentes. Par exemple pour aller au port, ils descendent à pied mais ils remontent en bus.

Monsieur Bellot marche beaucoup « pour sa santé ». Pour aller rue de Siam il ne prend jamais le tramway, « c'est trop près », il pourrait envisager de le prendre pour aller à Carrefour ou à Recouvrance par exemple.

Ils partent souvent en vacances chez leurs enfants pour garder les animaux.

Madame est déjà tombée rue Jean Macé au niveau d'un ralentisseur mais pour eux le plus grand danger provient des cyclistes qui roulent sur les trottoirs.

Mme Cloarec – 79 ans - Guipavas

Elle est presque complètement aveugle. Elle utilise principalement les taxis Accemo (contrat avec Bibus pour les personnes handicapées). « Les chauffeurs sont très agréables ». Elle appelle quelques jours avant pour le réserver. Elle est peu active, elle ne sort que dans un but précis à un endroit qu'elle connaît parfaitement. Elle a besoin d'être accompagnée lorsqu'elle utilise les transports en commun donc c'est très rare.

Autrefois elle conduisait, mais cela fait 12 ans qu'elle perd progressivement la vue. Cela l'a obligée à arrêter de conduire. C'est le plus douloureux pour elle car elle est désormais dépendante des autres. Elle est veuve et elle a également perdu son fils. Elle a peu de famille proche. Sa sœur vit en Normandie, elle la voit 2 fois par an, et son frère est à Landerneau mais ils sont en conflit. Sa petite-fille vient environ tous les 6 mois la voir. « Si je conduisais encore je pourrais aller voir ma sœur en Normandie quand je voudrais » !

Il lui reste un fils qui vient environ une fois par mois pour les très grosses courses. Donc tous les jours elle va au bourg acheter du pain et de quoi manger, souvent à l'heure du midi pour ne

croiser personne qu'elle connaît. Elle connaît la route par cœur mais elle fait malgré tout très attention en traversant. Elle habite en étage élevé mais l'escalier est droit donc cela ne lui pose aucun problème.

Elle n'a pas trop de difficulté à aller au bourg, elle sait où se trouvent toutes les racines d'arbre qui risqueraient de la faire tomber. Mais parfois la végétation pousse et elle s'est faite griffer par des ronces qui dépassaient de la clôture d'un jardin.

Mme Le Borgne – 60 ans - Bohars

Mme Le Borgne est une ancienne infirmière libérale retraitée depuis peu. Elle est plus reposée, plus disponible et mieux physiquement que lorsqu'elle était en activité. Elle est moins active depuis qu'elle est à la retraite, avant elle allait beaucoup plus au restaurant ou au cinéma. Elle va à la piscine et fait de la marche pour rester en forme.

Elle a toujours eu l'habitude d'utiliser les transports en commun (son mari était chauffeur de bus). Mais depuis sa retraite (et celle de son mari) elle utilise davantage la voiture puisqu'ils sont deux à se déplacer. Elle a résilié son abonnement Bibus. Elle estime qu'il n'est pas simple de circuler et de se garer à Brest, particulièrement dans le centre.

Elle fait ses courses à Carrefour car avant elle habitait à la Cavale Blanche donc elle a conservé ses habitudes. Parfois pour changer, elle va au Carrefour Market de Bellevue ou au Leclerc de Guilers. Pour elle, Bellevue est plus proche que le bourg de Bohars, elle se tourne donc naturellement plus vers Brest. Parfois le jeudi matin elle va aussi au marché à Bellevue.

Sa mère est à Audierne donc elle y va au moins une fois par mois et elle y reste 3-4 jours. C'est là-bas qu'elles retrouvent ses sœurs puisque l'une est à Vannes et l'autre à Landerneau, mais elles ne se voient pas fréquemment.

Elle voit régulièrement ses voisins puisque cela fait une quinzaine d'années qu'ils vivent dans le lotissement.

Elle va souvent se promener le long de la Penfeld puisque c'est seulement à 10 minutes à pied de chez elle. Elle va au Spadium au moins une fois tous les 15

jours le mardi ou le vendredi entre 12h et 14h. Elle mange ensuite sur le port du Moulin Blanc, elle traverse la plage à pied quand il fait beau.

Elle apprécie se promener dans le centre de Brest. Elle vient souvent en bus et tramway, sinon elle dépose sa voiture à Bellevue et elle prend ensuite la ligne 9. Elle va parfois au cinéma l'après-midi car il y a moins de monde au multiplexe. Elle se gare au parking Liberté car il y a une formule parking + cinéma. Son mari ne veut plus prendre le bus mais elle trouve que « c'est pratique le bus, ça va vite et il n'y a pas besoin de se garer » !

Elle va rarement au bourg de Bohars, seulement pour aller chez le généraliste. Les spécialistes sont tous à Brest. Tous les 15 jours elle va dans différentes bibliothèques de Brest en voiture.

Elle part souvent à l'étranger avec son mari pour les vacances, ils prennent des billets de dernière minute : Madère, Martinique, Crête, Maroc, Thaïlande, Laos... Elle parle mal l'Anglais mais ce n'est pas un problème. Généralement ils vont jusqu'à Paris en train pour prendre l'avion. Ils en profitent pour rendre visite à son beau-frère et à des amis. Sa fille vit à Lyon donc elle y va une à deux fois par an.

Mme Fafournoux – 76 ans – Guipavas

Madame Fafournoux est très active, elle a beaucoup d'activités. Elle fait de la gymnastique tous les lundis, elle allait aussi marcher avec une amie toutes les semaines au Stang Alar ou au Moulin blanc mais son amie a fait un AVC.

Avant d'être à la retraite, elle habitait au Faou mais elle s'est séparée de son ami et donc elle a déménagé chez sa fille à Guipavas, puis elle a obtenu un logement social. Elle est née à Guipavas donc elle connaît beaucoup de monde dans la commune.

Elle conduit depuis plus de 50 ans, elle est très à l'aise, elle n'a aucun problème de santé. Elle aime cependant de moins en moins conduire la nuit, surtout lorsqu'il y a beaucoup de voitures qui la doublent. Elle va souvent à la FNAC en voiture. Elle revient toujours par le port de commerce car « c'est plus long mais c'est plus rapide que de traverser la ville ». Quand elle va à Brest, elle se gare toujours en extérieur, elle n'aime

pas les parkings souterrains car elle a peur de se perdre.

Lorsqu'elle va au multiplexe, elle est prend le bus en face de la mairie car elle trouve que c'est difficile de se garer vers le jardin Kennedy. Mais elle utilise principalement la voiture : pour aller aux travaux manuels le jeudi, au scrabble le vendredi ou au super U pour les courses deux fois par semaine. Elle a toujours des amies au Faou donc elle y retourne souvent également.

Sa deuxième fille vit dans le sud Finistère et elle a un fils en région parisienne. Elle est déjà allée à Paris, en train, son fils l'attendait à la gare. C'est une amie qui l'avait accompagnée à la gare de Brest. Elle va dans le sud Finistère environ une fois par mois mais elle ne veut pas « la déranger ».

Elle part généralement en vacances avec le CCAS en car. Elle part aussi parfois avec ses deux filles et leurs conjoints ; ils étaient dans le Périgord cette année. En septembre 2014 elle est allée en Andalousie, en avion. Elle est complètement à l'aise dans les aéroports.

Elle aime aller au cinéma mais elle n'a personne pour venir avec elle donc elle y va moins. Elle va aussi parfois manger un sandwich seule à Lilia à Plouguerneau.

Mme Cherel – 64 ans - Brest (Lambazellec)

Madame Cherel est à la retraite depuis 4 ans. Avant elle allait au travail tous les jours en voiture, dans le centre de Brest. Maintenant elle utilise le bus pour aller dans le centre (5 ou 6 fois par an), mais la voiture pour tous les autres déplacements. Elle n'a pas d'abonnement Bibus, elle achète des tickets. Elle ne prend jamais le tramway.

Elle fait ses courses dans le bourg de Lambazellec, à pied, et une fois par semaine elle va au Leclerc de Kergaradec en voiture. Elle achète tout à Kergaradec, sauf les vêtements en centre-ville.

Elle fait du sport 2 fois par semaine et tous les jours elle va voir sa mère qui est très âgée. Elle y va à pied, c'est très près. C'est pour la localisation centrale qu'elle a acheté son appartement en 1996.

Elle ne part pas en vacances, elle n'aime pas trop s'éloigner si jamais un

problème arrivait à sa maman. Elle a une sœur à Keredern, une au Guelmeur, et un frère à Landivisiau. Ils se voient de temps en temps, toujours chez leur mère.

Elle n'a pas d'amis proches, elle voit des gens au sport et en courses. Elle va au restaurant pour de rares occasions (anniversaires...). Elle se promène parfois sur la route touristique de Landéda ou au bord du lac de Saint Renan.

Elle a des problèmes de vue le soir et quand le temps est pluvieux. Elle ne sort pas le soir car elle a peur de se faire agresser.

Il est très difficile de stationner dans le bourg de Lambazellec donc elle loue un parking. Elle se gare juste en bas pour décharger ses courses et ensuite elle déplace sa voiture.

La localisation de son logement lui semble idéale puisqu'elle a tout en bas de chez elle, même le bus pour aller en centre-ville.

Mme Piperel – 83 ans – Guilers

Elle était très active mais il y a 10 mois elle a fait une chute et on lui a mis une prothèse de hanche donc elle a été en long séjour pendant 8 mois. Son médecin lui a retiré son permis de conduire à ce moment-là. « Ça a été très dure car je suis active ». Elle a été obligée de prendre une aide-ménagère pour l'emmener faire ses courses le mardi au Leclerc de Guilers. Elle congèle beaucoup, notamment le pain pour en avoir toujours.

Madame Piperel habite dans un petit hameau à 2 km du bourg de Guilers. Elle espère qu'elle pourra bientôt y aller à pied. Elle va beaucoup dans son jardin, ses parents étaient agriculteurs et elle a toujours travaillé à la ferme. Son passage à la retraite n'a donc pas changé beaucoup de choses.

Elle ne va jamais au cinéma, très rarement au restaurant et jamais en vacances.

Elle a fait installer une salle de bain et une chambre au rez-de-chaussée.

Son médecin vient à domicile. Elle n'a jamais été mariée et n'a pas d'enfant. Elle a un neveu et une nièce à Paris mais elle ne les voit pas très souvent à cause de l'éloignement géographique.

Elle a une amie proche qui habite Guilers. Avant elles sortaient se promener mais maintenant elle ne peut plus marcher. Elle a un cousin aussi à Guilers, c'est lui qui vient maintenant qu'elle ne conduit plus.

Avant elle prenait le bus pour aller à Brest car c'est difficile de se garer. Mais elle ne pense pas reprendre le bus car « ça bouscule beaucoup et on peut être déséquilibré ». Elle n'a pas retrouvé toutes ses capacités.

Elle profite de son aide-ménagère pour l'emmener partout où elle a besoin.

Elle est déjà allée à Paris, en train, il y a très longtemps. Elle allait à Quimper en voiture, au Mans aussi quand sa sœur habitait là-bas. Maintenant ce n'est plus possible.

Sa maison « est trop loin » de tous les commerces et services. Elle possède un appartement mais il est au deuxième étage donc ce ne serait pas plus facile pour elle. Elle ne veut pas le vendre, il est en location.

Elle regrette de ne plus pouvoir conduire mais « arrivée à un certain âge il faut être raisonnable et savoir s'arrêter ».

Ouvrages et rapports

■ ADEUPa, L'observatoire des déplacements du pays de Brest #2, octobre 2014

■ ADEUS, La mobilité quotidienne des seniors, avril 2011

■ Agence d'urbanisme pour le développement de l'agglomération lyonnaise, Renouveler l'ingénierie territoriale du vieillissement – Recommandations concertées à l'échelle de l'aire urbaine de Lyon, 2012

■ Association Prévention Routière, avec Assureurs Prévention, Audition, vision, médicaments...avec le temps, comment adapter sa conduite ?, Guide question de conduite, Avril 2014

■ Berger Martine, Lionel Rougé, Sandra Thomann et Christiane Thouzellier, Vieillir en pavillon : mobilités et ancrages de personnes âgées dans les espaces périurbains d'aires métropolitaines, Espace populations sociétés, 2010

■ Castel Elodie, Le Transport A la Demande (TAD) en France : de l'état des lieux à l'anticipation - Modélisation des caractéristiques fonctionnelles des TAD pour développer les modes flexibles de demain, 2007

■ CERTU / Chronos, La mobilité des seniors en chiffres, 2013

■ CERTU, La mobilité des personnes âgées. Analyse des enquêtes ménages déplacements, Collections du Certu, Rapports d'étude, Transport et mobilité, 2001, p.34

■ CERTU, Mobilité et seniors. Actes de la journée du Club Mobilité du 12 mars 2002, Septembre 2002

■ Détraigne Yves, Proposition de loi visant à instituer une évaluation médicale à la conduite pour les conducteurs de 70 ans et plus, rapport n°637 fait au nom de la commission des lois, enregistré à la Présidence du Sénat le 5 juin 2013

■ Gaillard David, Ragot Alan, La mobilité des personnes âgées de 65 ans et plus en Meurthe-et-Moselle, 2009

■ GART, La mobilité des seniors. Besoins de déplacements liés au vieillissement de la population, Octobre 2009

■ GART, Une nouvelle génération de seniors : passer de la dépendance automobile à la mobilité durable, Actes du colloque du 17 septembre 2010 à Lorient

■ Gélard Patrice, 7 juin 2013, lors de l'examen en commission de la proposition de loi d'Yves Détraigne.

■ Insee, enquêtes Technologies de l'information et de la communication 2007 à 2014.

■ Luxembourg Nicolas, La mobilité des personnes âgées en banlieue pavillonnaire, 2005

■ Mathieu Damien, Urbalyon, Les transports à la demande dans l'aire métropolitaine lyonnaise - Etude exploratoire, rapport de stage, août 2011

■ Pochet Pascal, Mobilité et accès à la voiture chez les personnes âgées. Evolutions actuelles et enjeux, Recherche transports sécurité n°79, avril-juin 2003

■ Pochet Pascal, Remi Corget, Entre « automobilité », proximité et sédentarité, quels modèles de mobilité quotidienne pour les résidents âgés des espaces périurbains ?, Espace population sociétés, 2010

■ PREDIT, Projets de vie et de mobilités durables pour bien vieillir dans les territoires en 2030 – Rapport final, juillet 2012

■ RATP, en collaboration avec le CORERPA et Siel Bleu, Prendre le bus – Un outil pédagogique pour utiliser le bus à destination des personnes âgées

■ Robin Marina, La motorisation des ménages continue de s'accroître au prix d'un vieillissement du parc automobile, CGDD, SOeS – La Revue, décembre 2010, p. 107

■ Ville de Rennes, Rennes ville-amie des aînés – Engagements et politique de la ville de Rennes en faveur des aînés, septembre 2012.

Sites internet

■ <http://www.agircarrco-actionsociale.fr/donner/le-service-sortir-plus/>

■ <http://www.arte.tv/fr/l-objetlerollator/6743954,CMC=6743960.html>

■ <http://www.preventionroutiere.asso.fr>

■ http://www.senioractu.com/Singapour-des-feux-rouges-a-la-disposition-des-pietons-seniors_al6916.html



LA MOBILITÉ DES SENIORS

Directeur de la publication :

Benjamin Grebot

Réalisation

Vanessa Girard, Nadège Lourdeau

Marie Bielaczek (stagiaire)

Maquette et mise en page :

Dominique Gaultier

Photos de couverture :

Franck Bétermin/Brest métropole

Benjamin Deroche/Brest métropole

Adeupa

Contact : ADEUPa - 18 rue

Jean Jaurès 29200 Brest

Tél : 02 98 33 51 89

vanessa.girard@adeupa-brest.fr

Tirage : 200 exemplaires