



## Sommet Piétons Québec

### Piétonnes et piétons avant tout: agir ensemble pour un Québec qui marche

## Des villes d'hiver pour les personnes âgées : comment favoriser la mobilité active en période hivernale?

Victor Bouguin, conseiller, vieillissement actif  
Marianne Turcotte-Plamondon, conseillère, vieillissement actif et équité territoriale

17 octobre 2023

Suivez-nous sur



# Déroulement de la présentation

- 1) Présentation du projet
- 2) Les personnes âgées et l'hiver québécois
- 3) Connaître les perceptions des personnes âgées face à l'hiver
- 4) Comprendre les habitudes des personnes âgées en période hivernale
- 5) Des obstacles pour les personnes âgées, des enjeux d'entretien
- 6) Aménager des milieux de vie pour les personnes âgées et pour l'hiver
- 7) Conclusion



Source: Vivre en Ville



# Présentation du projet : Villes d'hiver pour les personnes âgées

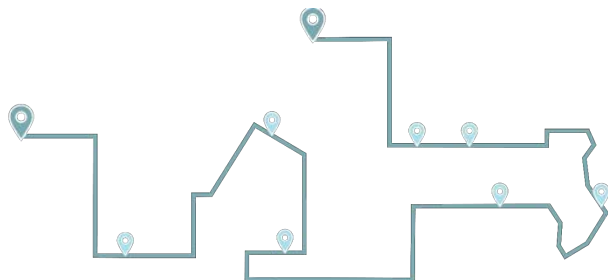
**Objectif: Sensibiliser les municipalités à l'importance de réaliser un entretien sécuritaire des infrastructures piétonnières en saison hivernale**

Afin de mieux comprendre la réalité hivernale des aîné·es et des équipes municipales, Vivre en Ville est allée à leur rencontre :

- onze entretiens avec des expert·es;
- trois groupes de discussion avec dix municipalités;
- six entrevues avec des responsables du déneigement;
- quatre marches exploratoires avec des personnes âgées;
- huit sorties d'observation dans cinq municipalités;
- un sondage auprès de 1 200 répondant·es aîné·es.



Source: Vivre en Ville



## VILLES D'HIVER POUR PERSONNES ÂÎNÉES

Outils pour guider les municipalités dans l'amélioration des déplacements actifs des personnes âgées à travers l'aménagement et l'entretien du réseau

Le projet *Des villes d'hiver pour les aînés* est réalisé avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés.



# Les personnes âgées et l'hiver québécois



# Les personnes âgées et l'hiver québécois

## De nombreux obstacles à la mobilité active des personnes âgées en hiver

### Caractéristiques de l'hiver québécois :

- sévérité du froid
- précipitations de neige abondantes
- cycles de gel et dégel
- épisodes de verglas
- accumulation de sloche
- diminution du temps de clarté
- etc.

### Obstacles en période hivernale



L'hiver: une saison à géométrie variable

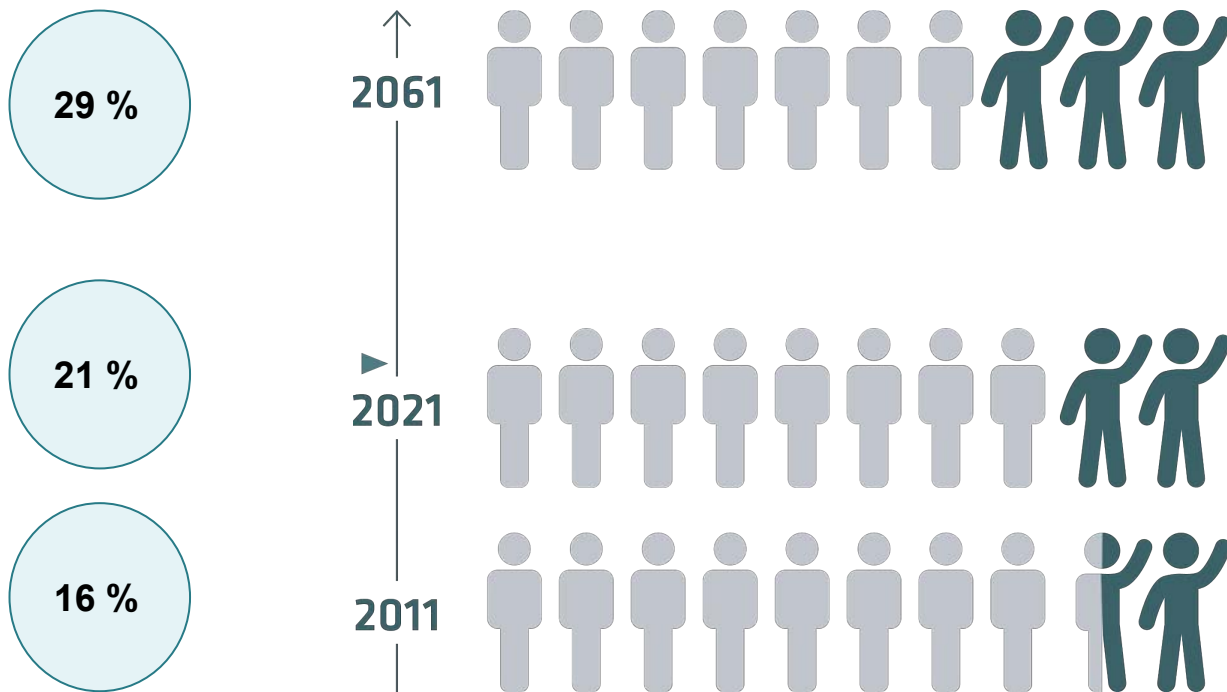
Source: Vivre en Ville



# Les personnes âgées et l'hiver québécois

Le vieillissement de la population : une tendance démographique de fond

Proportion des personnes de 65 ans et plus, au Québec :



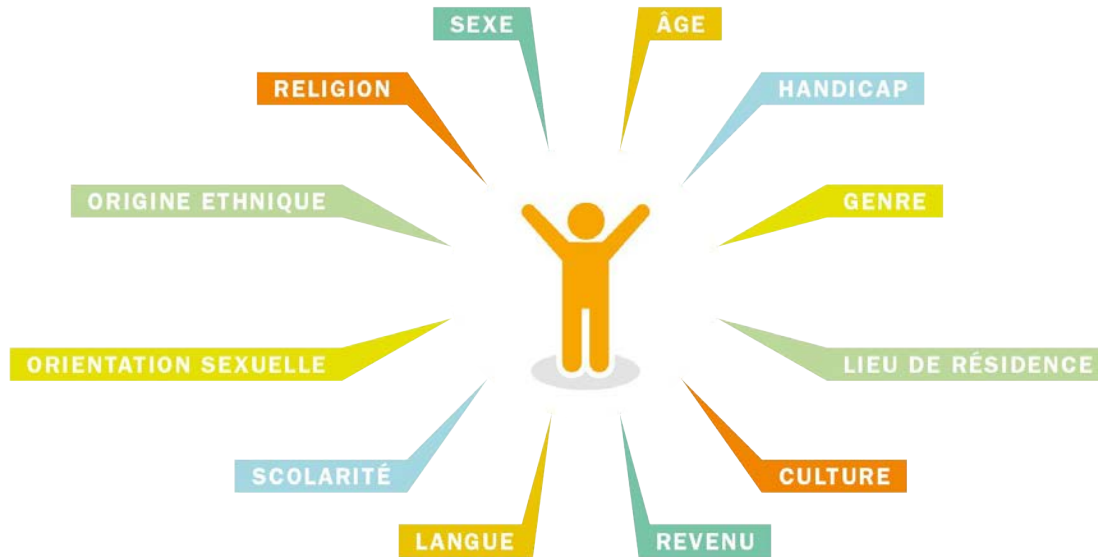
Source: Vivre en Ville



# Les personnes âgées et l'hiver québécois

## Les personnes âgées : un groupe diversifié aux aspirations communes

Un groupe hétérogène, mais certaines tendances qui se dessinent avec l'avancée en âge...



Source: Vivre en Ville

- multimorbidité
- polypharmacie
- taux d'incapacités
  - mobilité
  - vision
  - audition
  - agilité
  - mémoire
- aides techniques
- etc.



# Comprendre les habitudes des personnes âgées en période hivernale

## Le déconditionnement

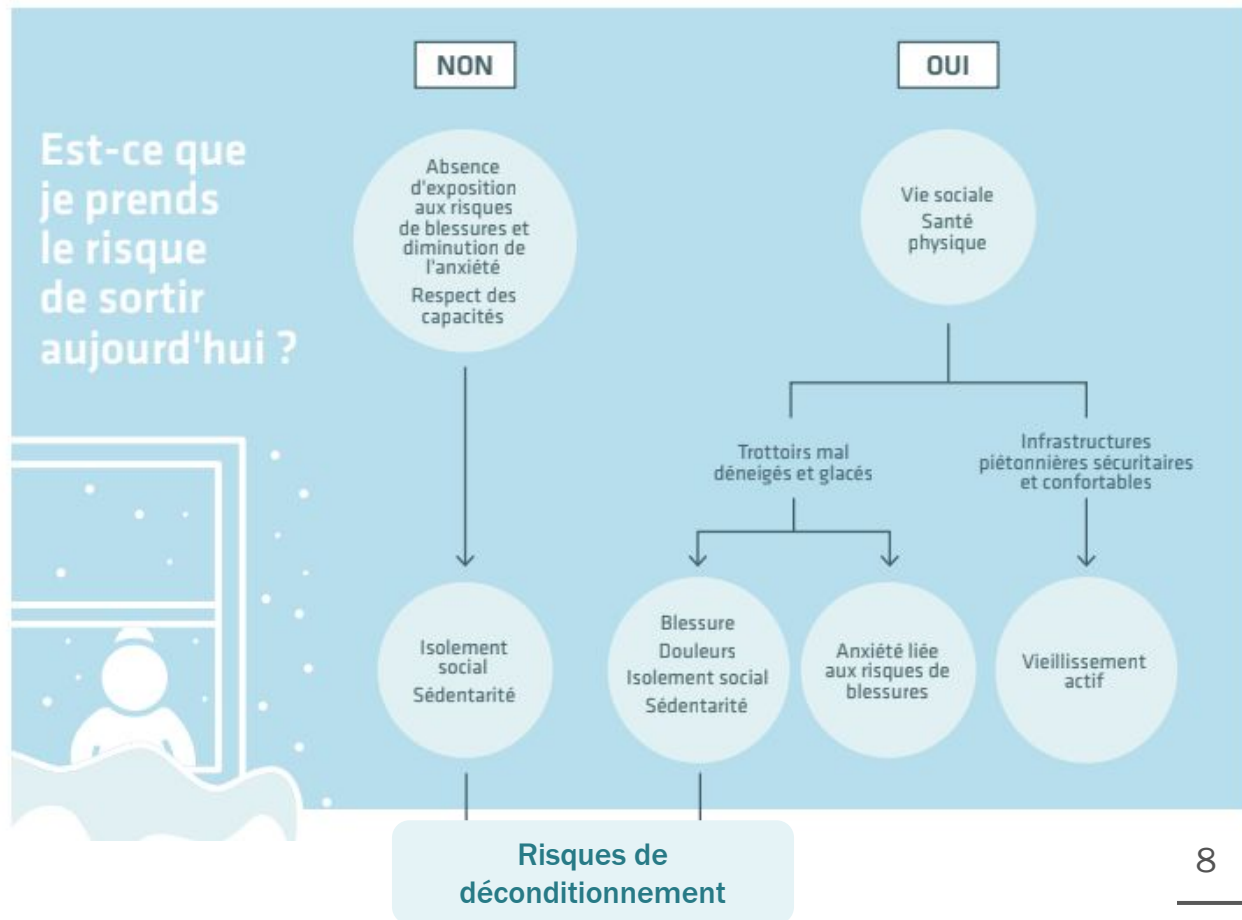
« ensemble des conséquences physiques, mentales et sociales liées à l'inactivité, à une période de sédentarité ou à la sous-stimulation intellectuelle et sociale » (Québec, 2022)



Pertes d'autonomie  
Perte de masse musculaire  
Troubles de l'équilibre  
Diminution des capacités cardio-vasculaire  
Dégradation de la mémoire  
Confusion



Réversibilité des conséquences possible





# Connaître les perceptions des personnes âgées face à l'hiver



# Connaître les perceptions des personnes âgées face à l'hiver

## La peur du froid



« Je suis asthmatique au froid, au vent et à l'humidité, [...] j'ai une interdiction médicale d'être dehors de manière prolongée en hiver en bas de -12, et pas du tout en bas de -15. »

*Répondant au sondage*

Source: Vivre en Ville



# Connaître les perceptions des personnes âgées face à l'hiver

## La peur de chuter

« J'ai des prothèses à la hanche [...]. Je manque d'équilibre sur la glace même avec des crampons et une canne. Si je tombe, je ne peux pas me relever. »

*Répondante au sondage*

Source: Vivre en Ville





# Connaître les perceptions des personnes âgées face à l'hiver

## La peur de se faire frapper



Source: Vivre en Ville

« J'aimerais sortir plus en hiver pour prendre des marches, mais dans ma ville, il n'y a pas de trottoirs et les voitures roulent parfois un peu trop vite. Les rues peuvent être enneigées ou glacées donc ce n'est pas très rassurant. »

Répondante au sondage



Source: Vivre en Ville

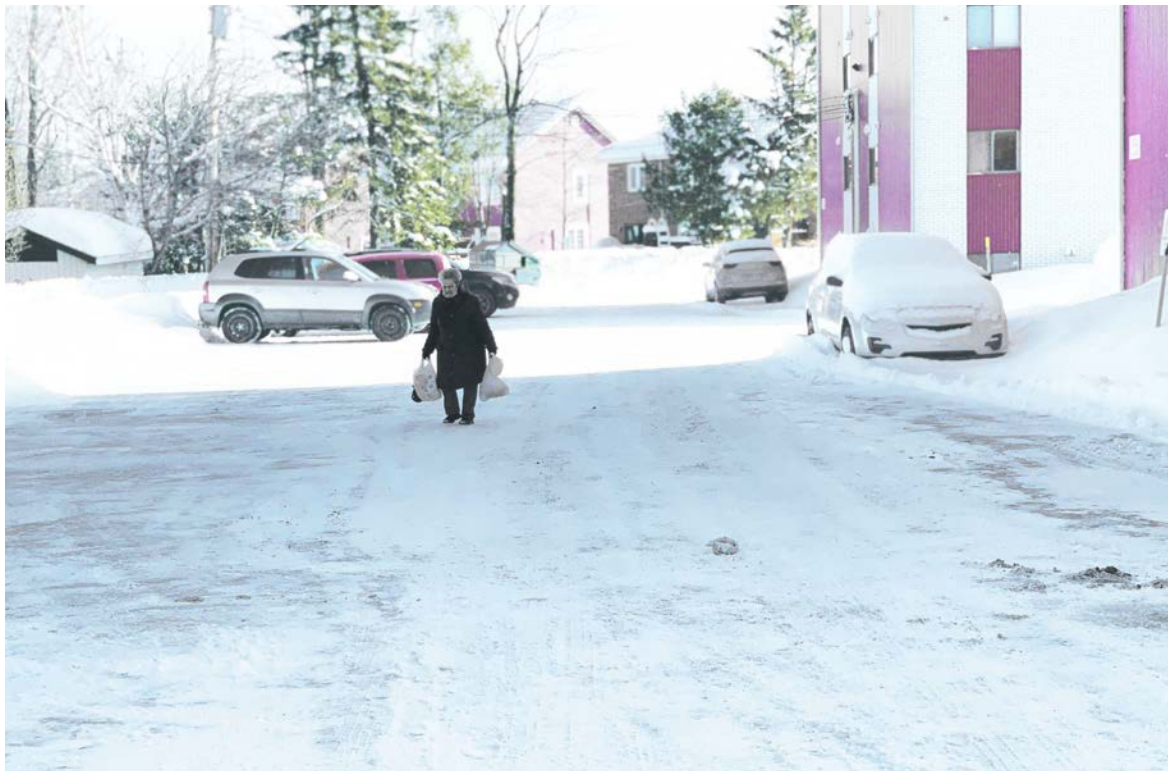
« Les conducteurs de chenillette et de charrue devraient être plus prudents envers les piétons... [C'est] vraiment épeurant. »

Répondante au sondage



# Connaître les perceptions des personnes âgées face à l'hiver

## La peur de ne croiser personne



« Si je n'ai vraiment pas le choix, je sors seule sur de très courtes distances. Mais ce n'est pas facile, je dois apporter un cellulaire pour appeler de l'aide si je tombe ou suis incapable de continuer. Je vis seule, sans famille ici, donc c'est le 911 qui doit m'aider. »

*Répondante au sondage*

Source: Vivre en Ville



# Connaître les perceptions des personnes âgées face à l'hiver

## La peur de ne pas avoir d'endroits où s'asseoir



Source: Vivre en Ville



Source: Vivre en Ville

« Pour notre confort et sécurité, il faudrait mettre des bancs tout au long de la rue afin de prendre une pause et reprendre la marche plus en forme. »



Répondant au sondage





# Connaître les perceptions des personnes âgées face à l'hiver

## La peur de ne pas avoir accès à des toilettes



« Le manque de salle de bain accessible limite mes déplacements. »

*Répondante au sondage*

Source: Vivre en Ville



# Comprendre les habitudes des personnes âgées en période hivernale





# Comprendre les habitudes des personnes âgées en période hivernale

## Changer de routine, sortir moins souvent et moins loin



« Quand c'est trop dangereux, je remets les sorties non essentielles. [...] j'annule le rendez-vous si je sais que ce sera difficile. J'essaie de me trouver des services le plus près possible de la maison pour pouvoir marcher et ne pas utiliser la voiture si le commerce ou le service n'a pas de stationnement réservé. »

*Répondant au sondage*



# Comprendre les habitudes des personnes âgées en période hivernale

Changer de routine, sortir moins souvent et moins loin

Changer de modes de déplacements



« Je ne me déplace pas ou très peu à pied. Je prends la voiture à cause des risques de chute. »

*Répondant au sondage*



# Comprendre les habitudes des personnes âgées en période hivernale

Changer de routine, sortir moins souvent et moins loin

Changer de modes de déplacements

Marcher dans la rue



« Quand les trottoirs sont enneigés, il faut marcher dans la rue, car la marche est fatigante dans ces cas-là... »

*Répondant au sondage*



# Des obstacles pour les personnes aînées, des enjeux d'entretien



# Des obstacles pour les personnes âgées, des enjeux d'entretien

---

Municipalités confrontées à des enjeux en matière d'entretien et de déneigement des infrastructures et des équipements piétonniers :

- ❖ manque de main-d'oeuvre et de formation
- ❖ ressources et équipements insuffisants ou inadaptés
- ❖ politiques de déneigement inexistantes ou désuètes
- ❖ cohabitation inhabituelle des usagers
- ❖ comportements citoyens nuisibles au déneigement

## Pistes de solutions

Découvrez des pistes de solutions dans la Fiche 03 de la publication disponible sur notre site



# Aménager des milieux de vie pour les personnes âgées et pour l'hiver



# Aménager des milieux de vie pour les aînés et pour l'hiver

## Au-delà du déneigement : l'aménagement



Enjeux  
présents  
en été



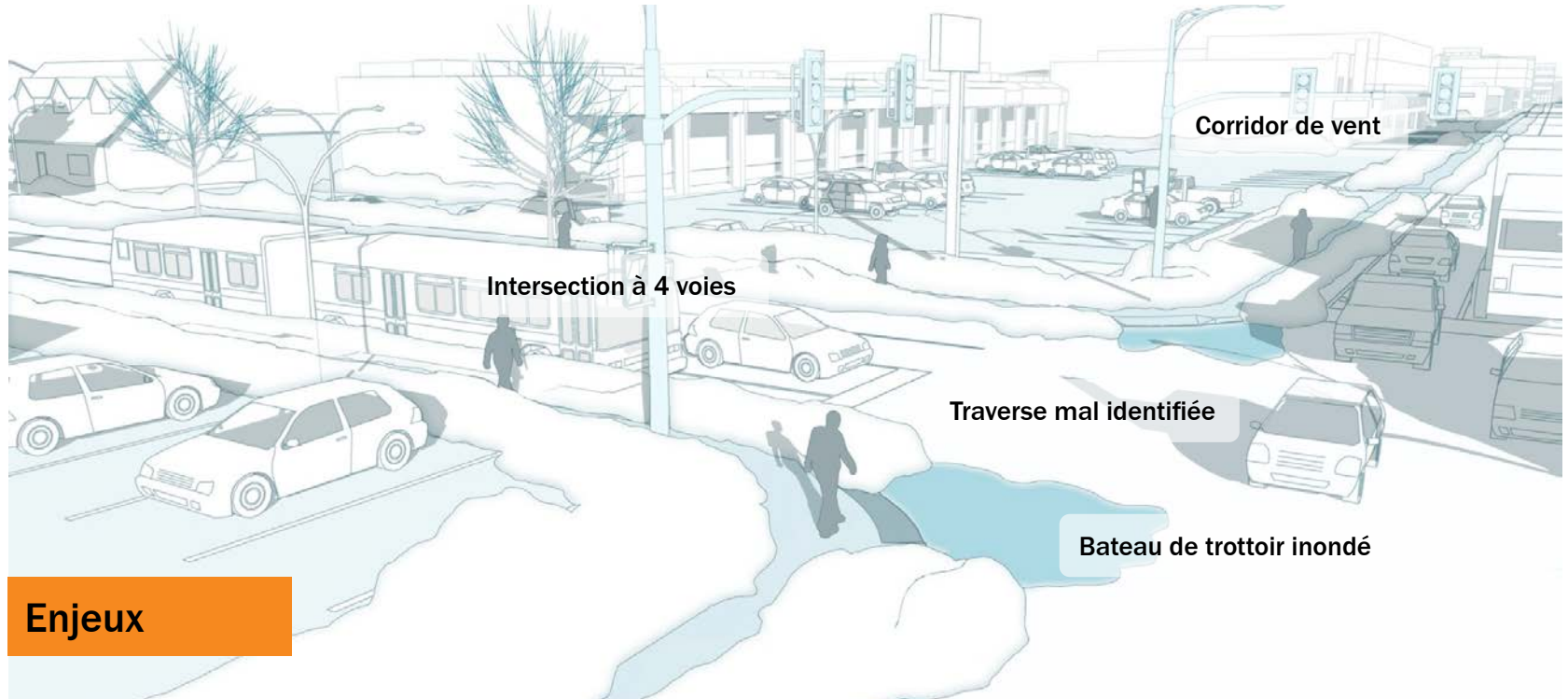
Enjeux  
exacerbés  
en hiver





# Aménager des milieux de vie pour les aînés et pour l'hiver

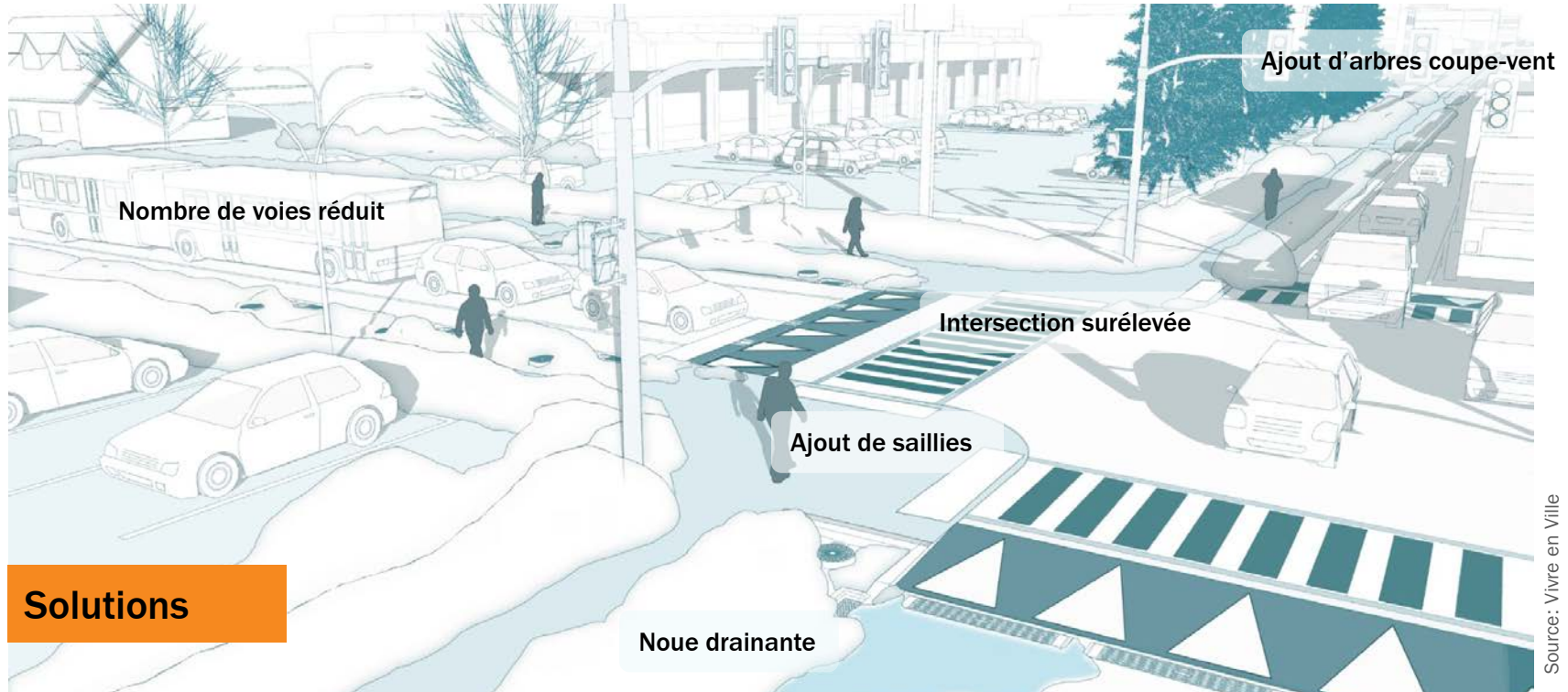
## Traverser sans trébucher ni se faire frapper





# Aménager des milieux de vie pour les aînés et pour l'hiver

## Traverser sans trébucher ni se faire frapper



# Aménager des milieux de vie pour les aînés et pour l'hiver

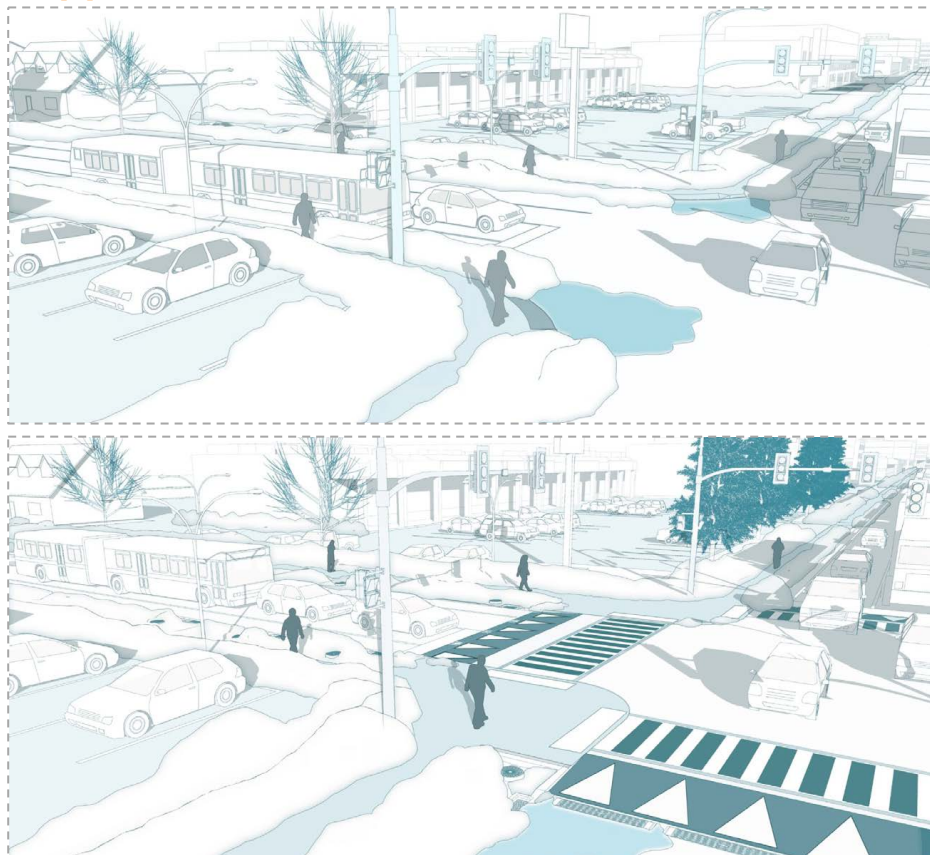
## Traverser sans trébucher ni se faire frapper

### Enjeux

- Intersection à quatre voies
- Longue distance de traversée
- Passage piétonnier mal identifié
- Accumulation d'eau au pied du bateau de trottoir
- Présence d'un corridor de vent

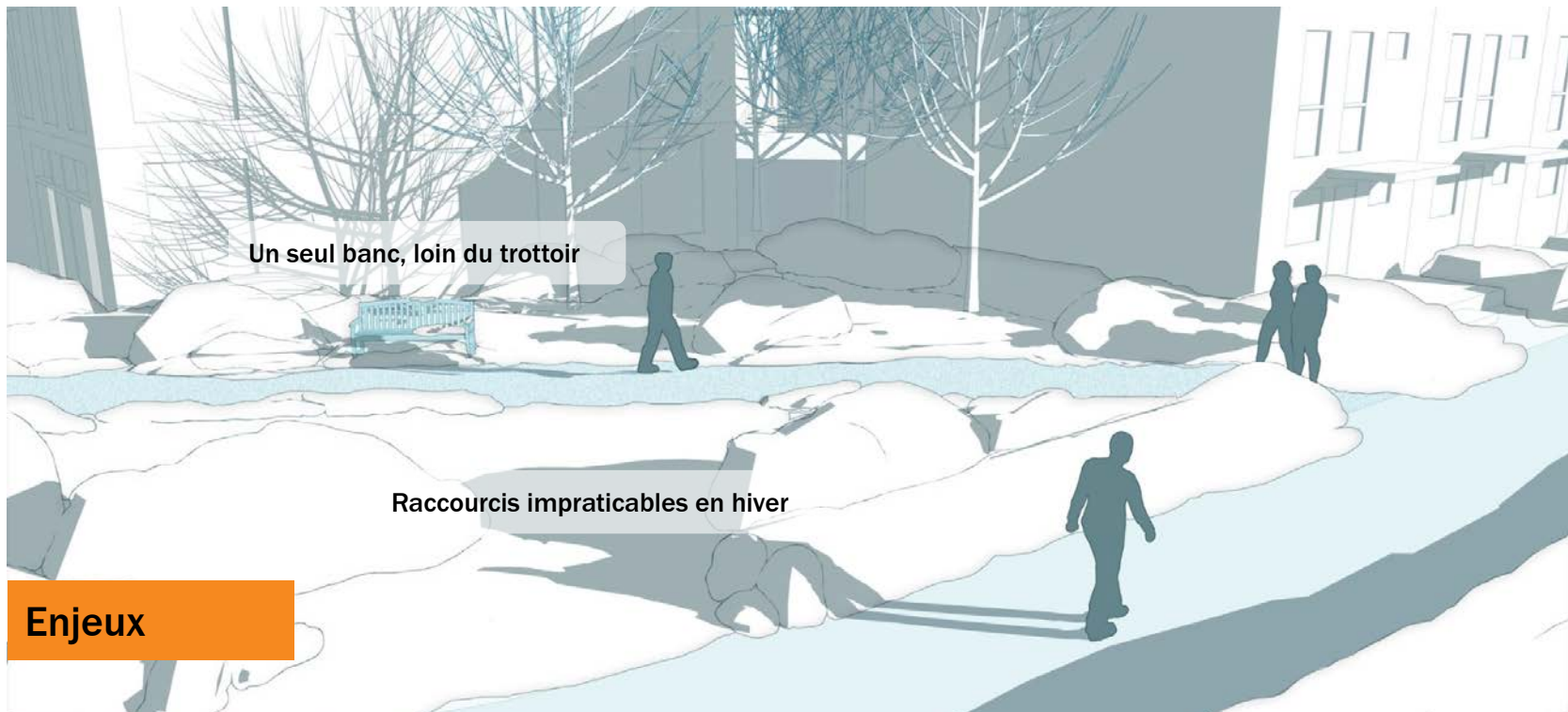
### Solutions

- ★ Nombre de voies réduit
- ★ Distance de traversée réduite par des saillies de trottoir
- ★ Intersection surélevée
- ★ Noues végétalisées pour le drainage
- ★ Ajout d'arbres coupe-vent



# Aménager des milieux de vie pour les aînés et pour l'hiver

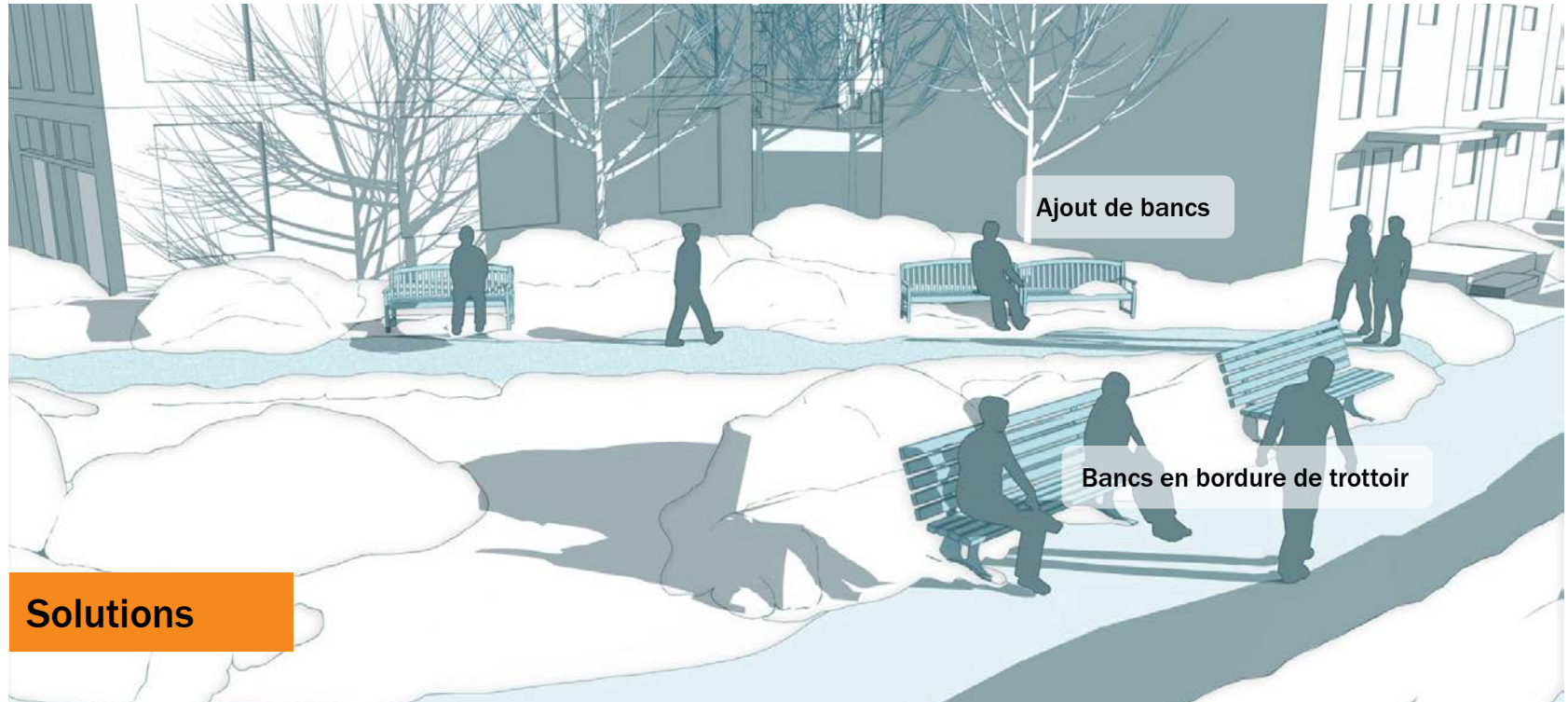
## S'arrêter et se reposer





# Aménager des milieux de vie pour les aînés et pour l'hiver

## S'arrêter et se reposer



# Aménager des milieux de vie pour les aînés et pour l'hiver

## S'arrêter et se reposer

### Enjeux

- Présence d'un seul banc
- Banc installé loin du trottoir
- Raccourcis impraticables en hiver



### Solutions

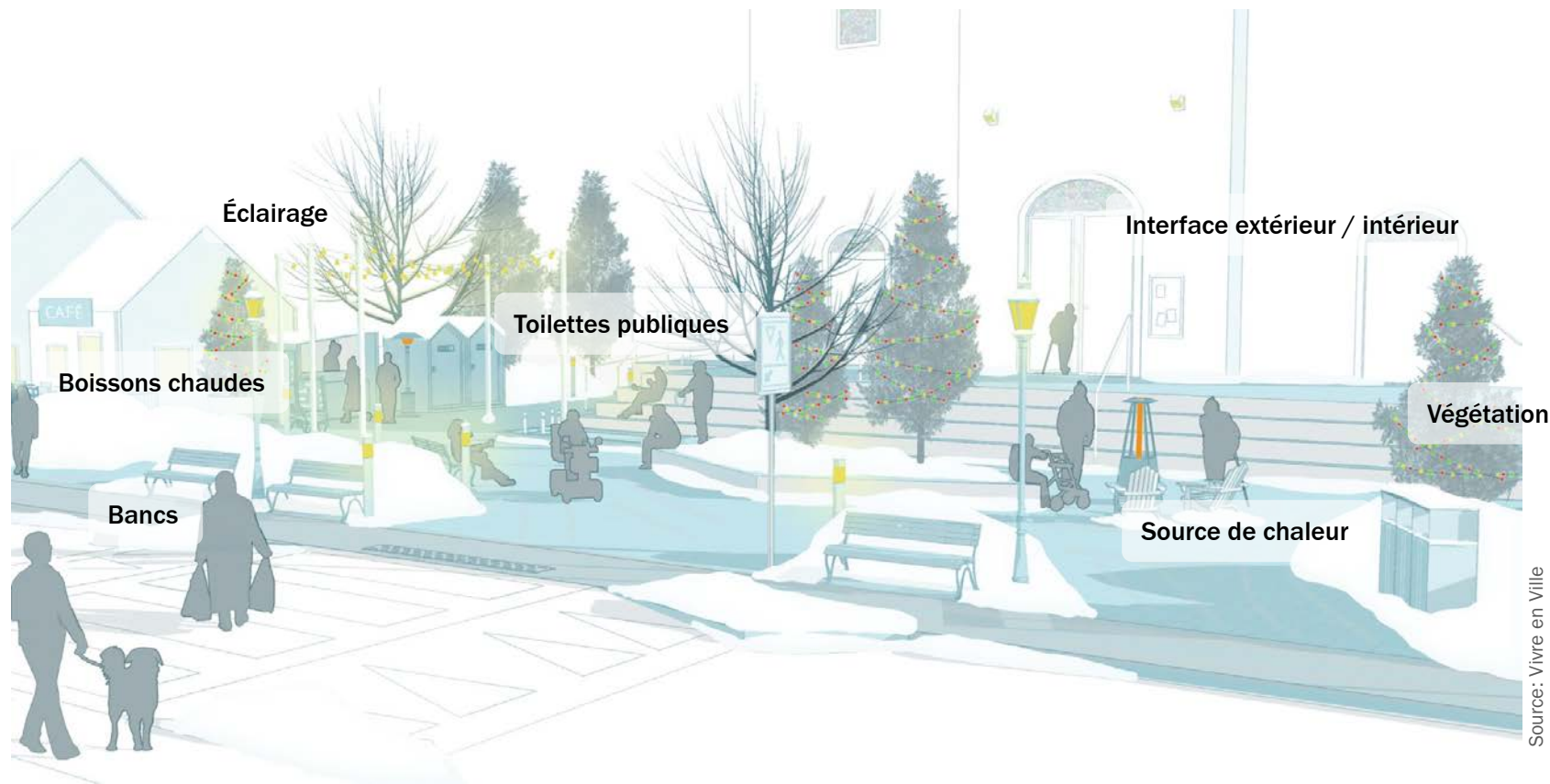
- ★ Ajout de bancs
- ★ Installation de bancs en bordure du trottoir



Source: Vivre en Ville



# Bonheurs de l'hiver



Éclairage

Boissons chaudes

Bancs

Toilettes publiques

Interface extérieur / intérieur

Végétation

Source de chaleur

Source: Vivre en Ville



# Conclusion



# Conclusion

## Changer de routine, sortir moins souvent et moins loin

### Points à retenir

- Penser l'aménagement pour toutes les saisons (réflexe hiver)
- Penser l'aménagement pour tous les âges (réflexe aîné)
- Briser les silos

