



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 ÂGÉES

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.

L'hiver: une saison à géométrie variable

Obstacles en période hivernale



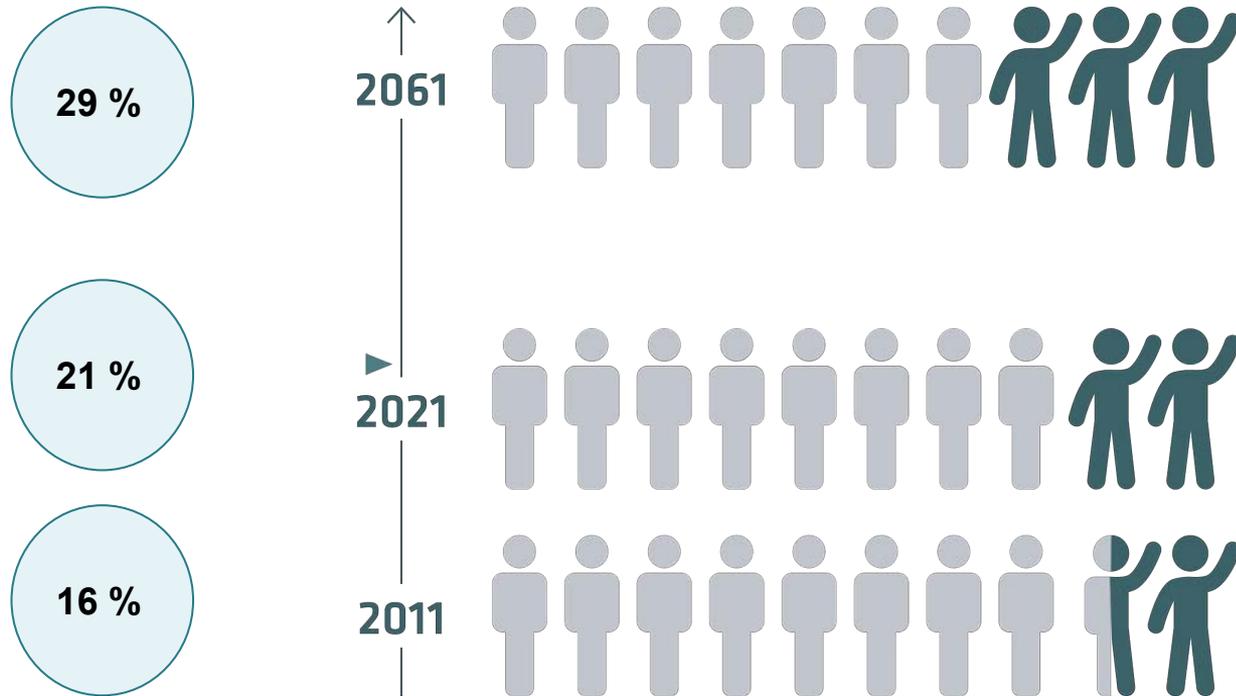
Source: Vivre en Ville



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

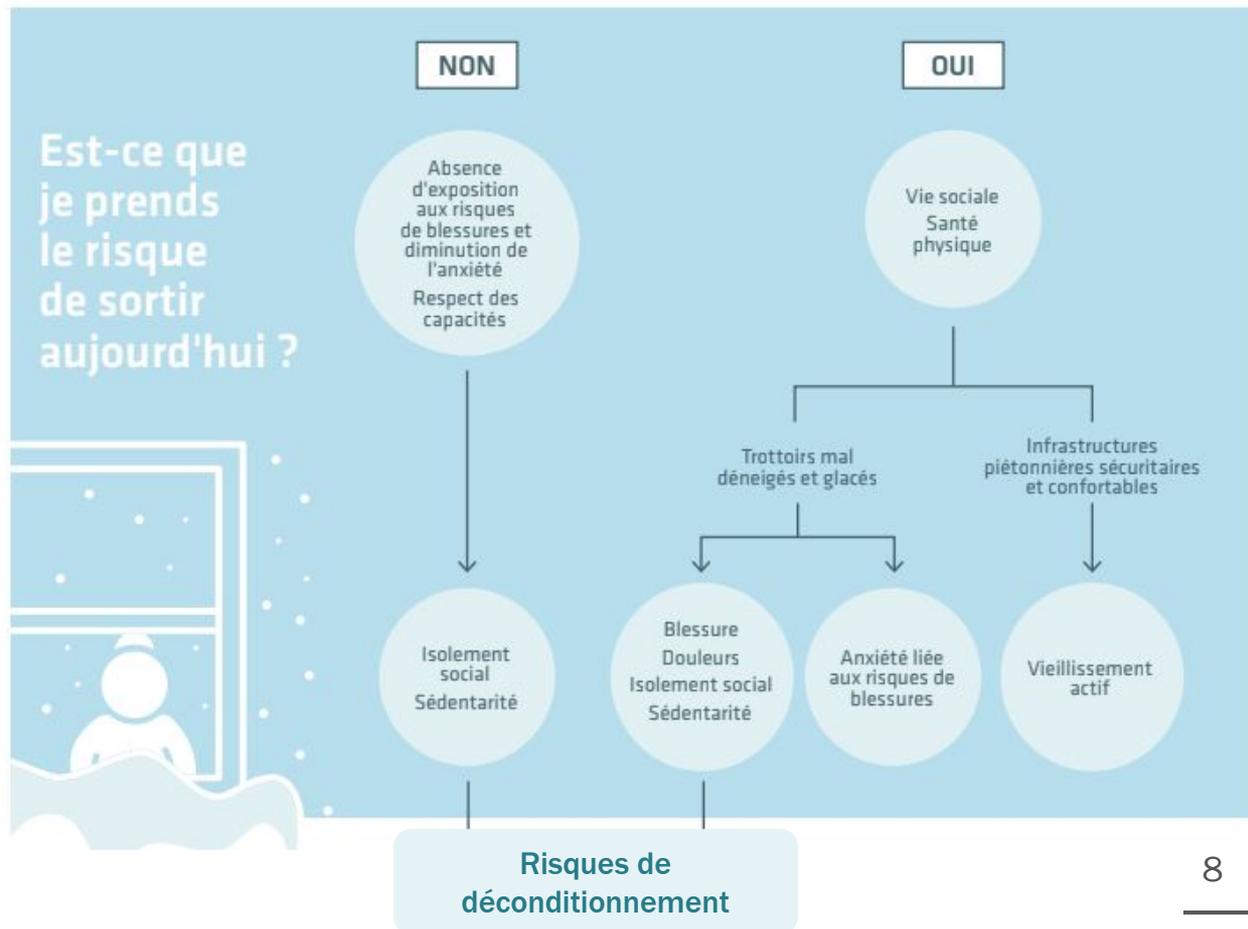
« ensemble des conséquences physiques, mentales et sociales liées à l'inactivité, à une période de sédentarité ou à la sous-stimulation intellectuelle et sociale » (Québec, 2022)



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

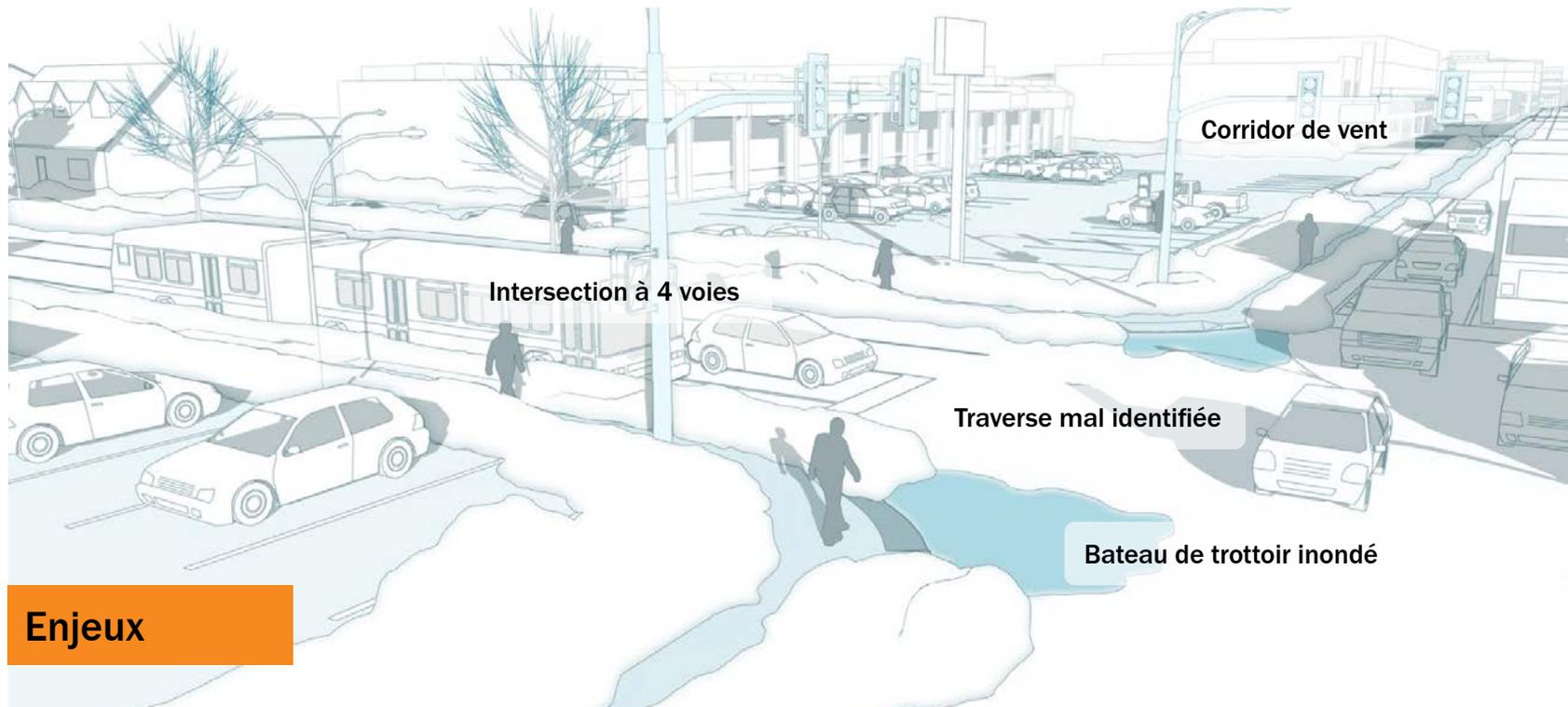


Enjeux
exacerbés
en hiver



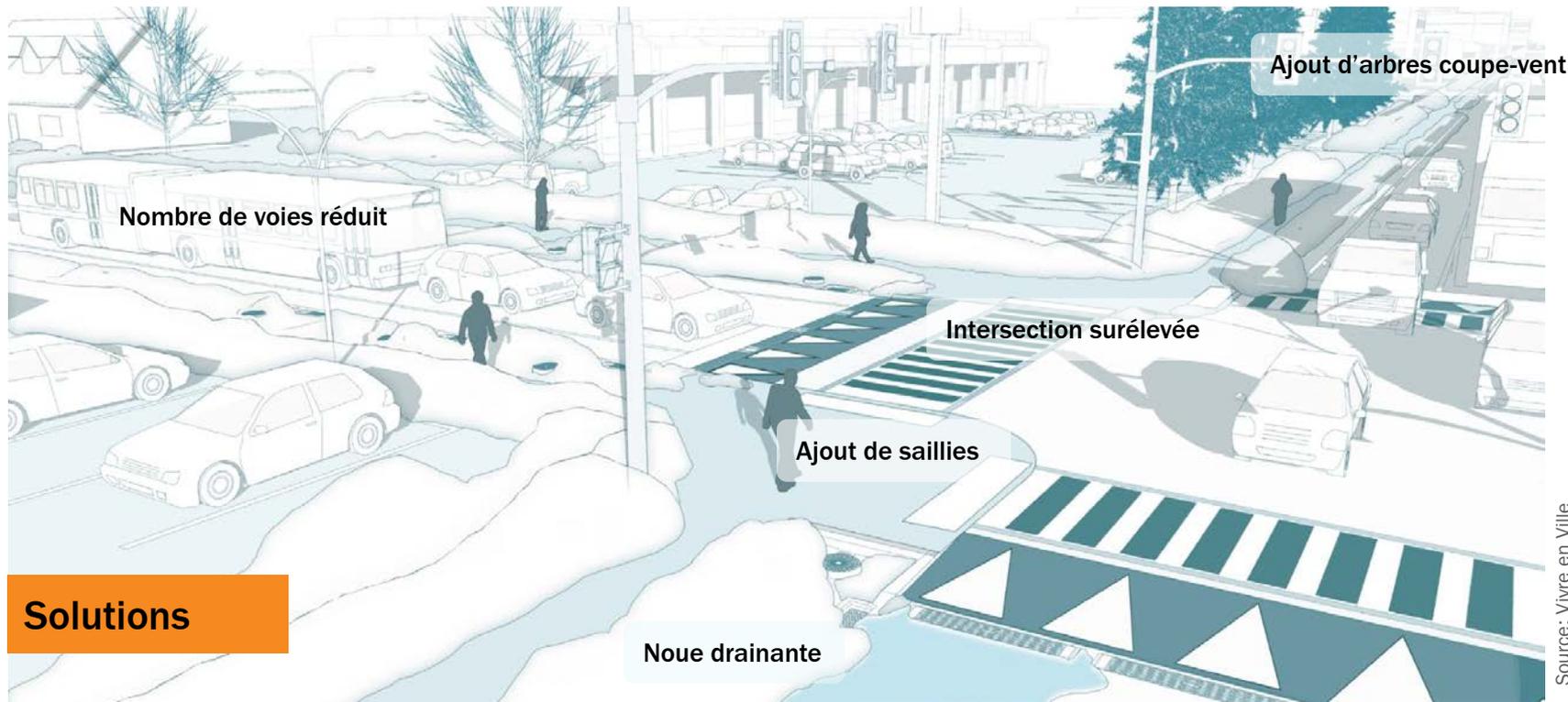
Aménager des milieux de vie pour les aînés et pour l'hiver

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

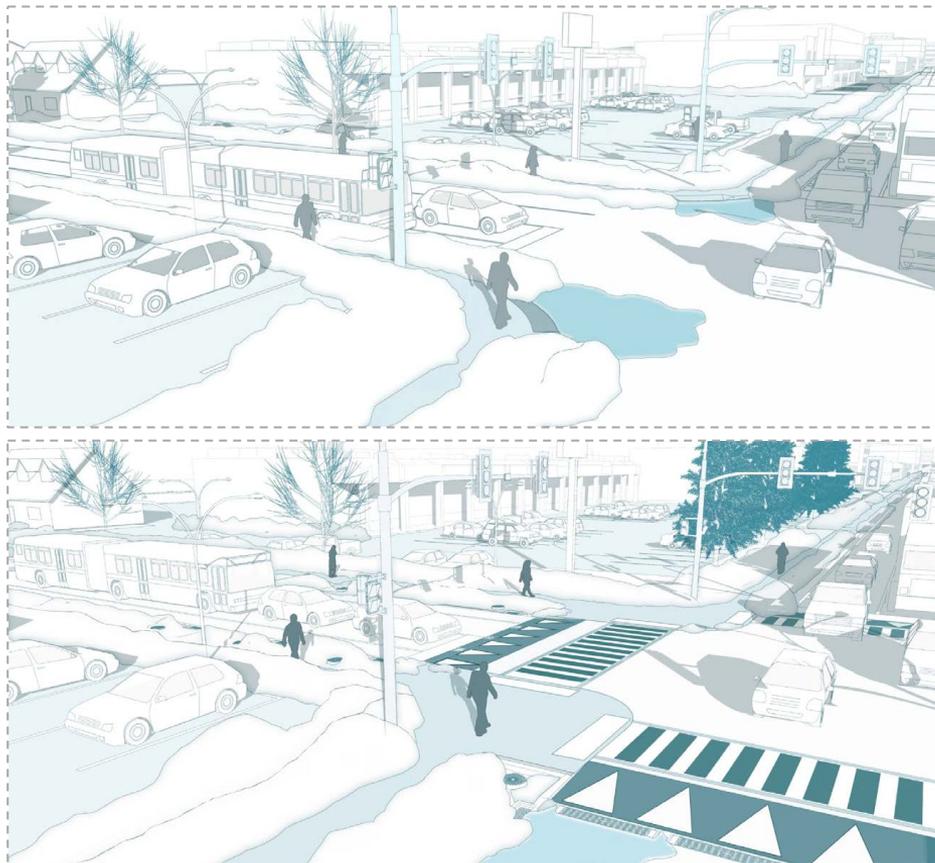
Traverser sans trébucher ni se faire frapper

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

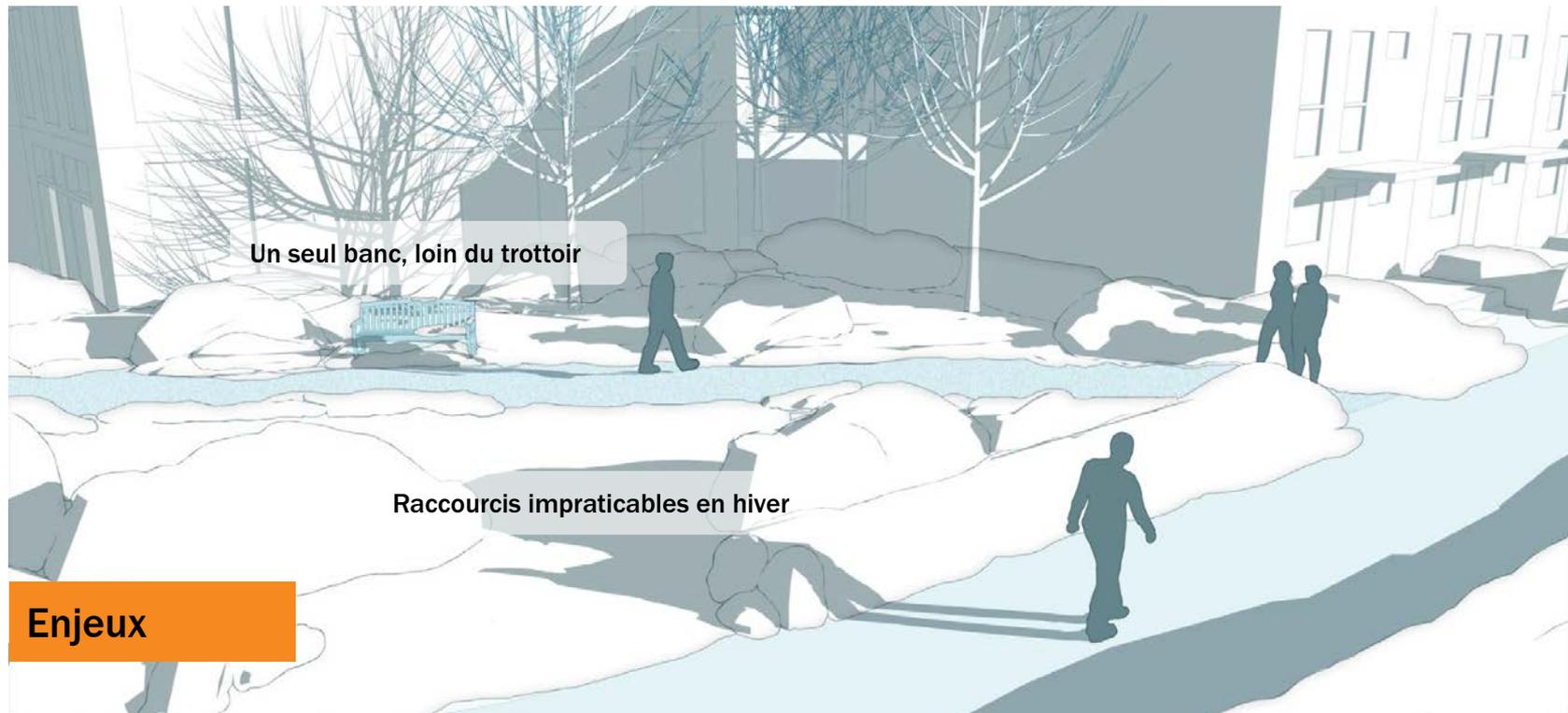
Solutions

- ★ 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



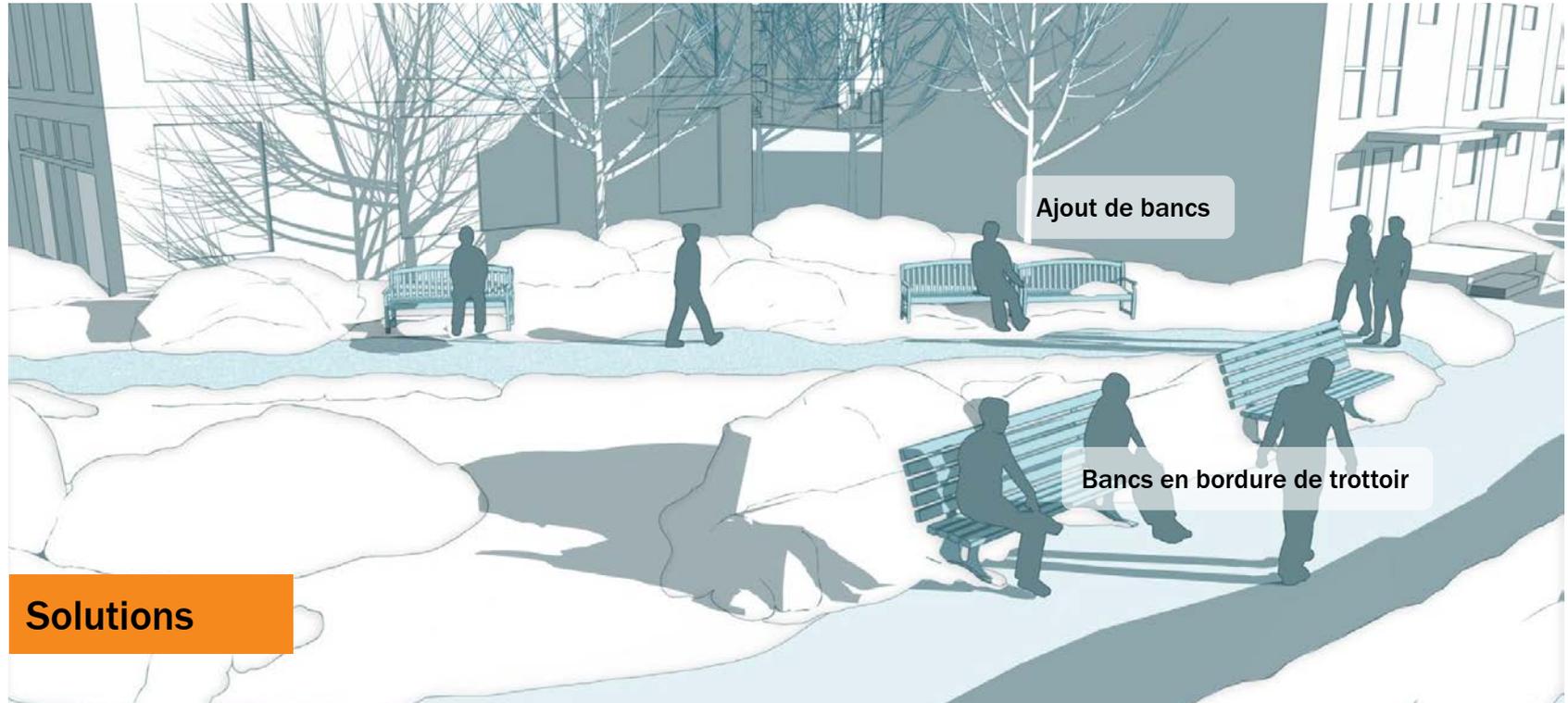
Aménager des milieux de vie pour les aînés et pour l'hiver

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

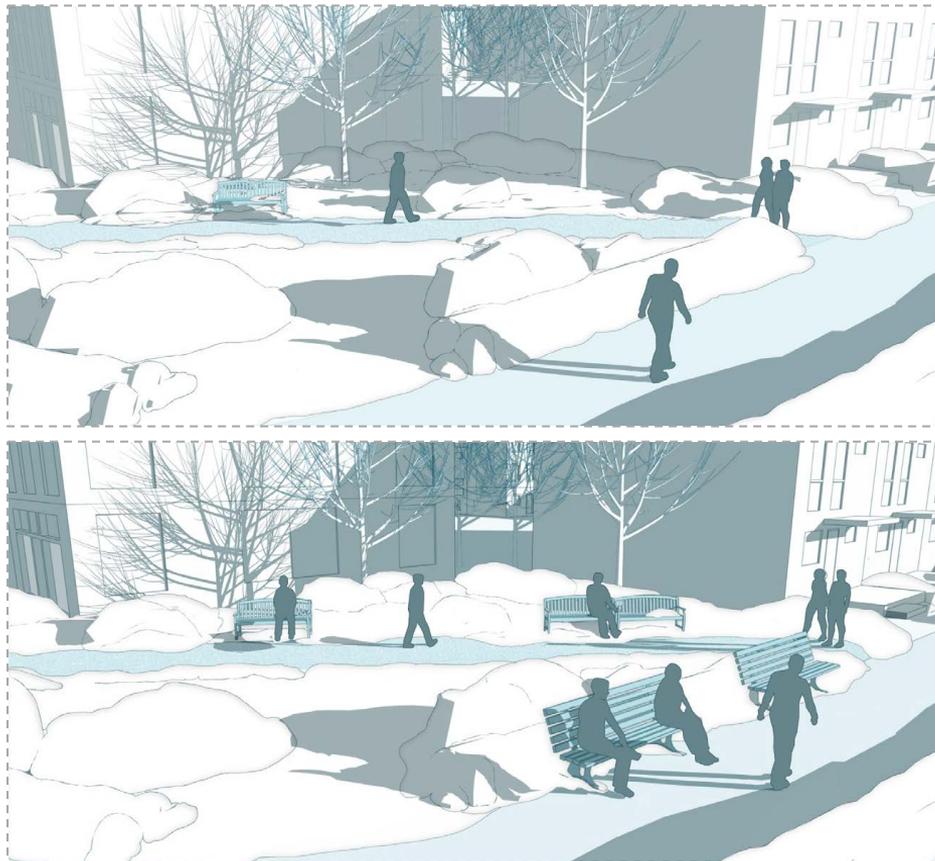
S'arrêter et se reposer

Enjeux

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

Solutions

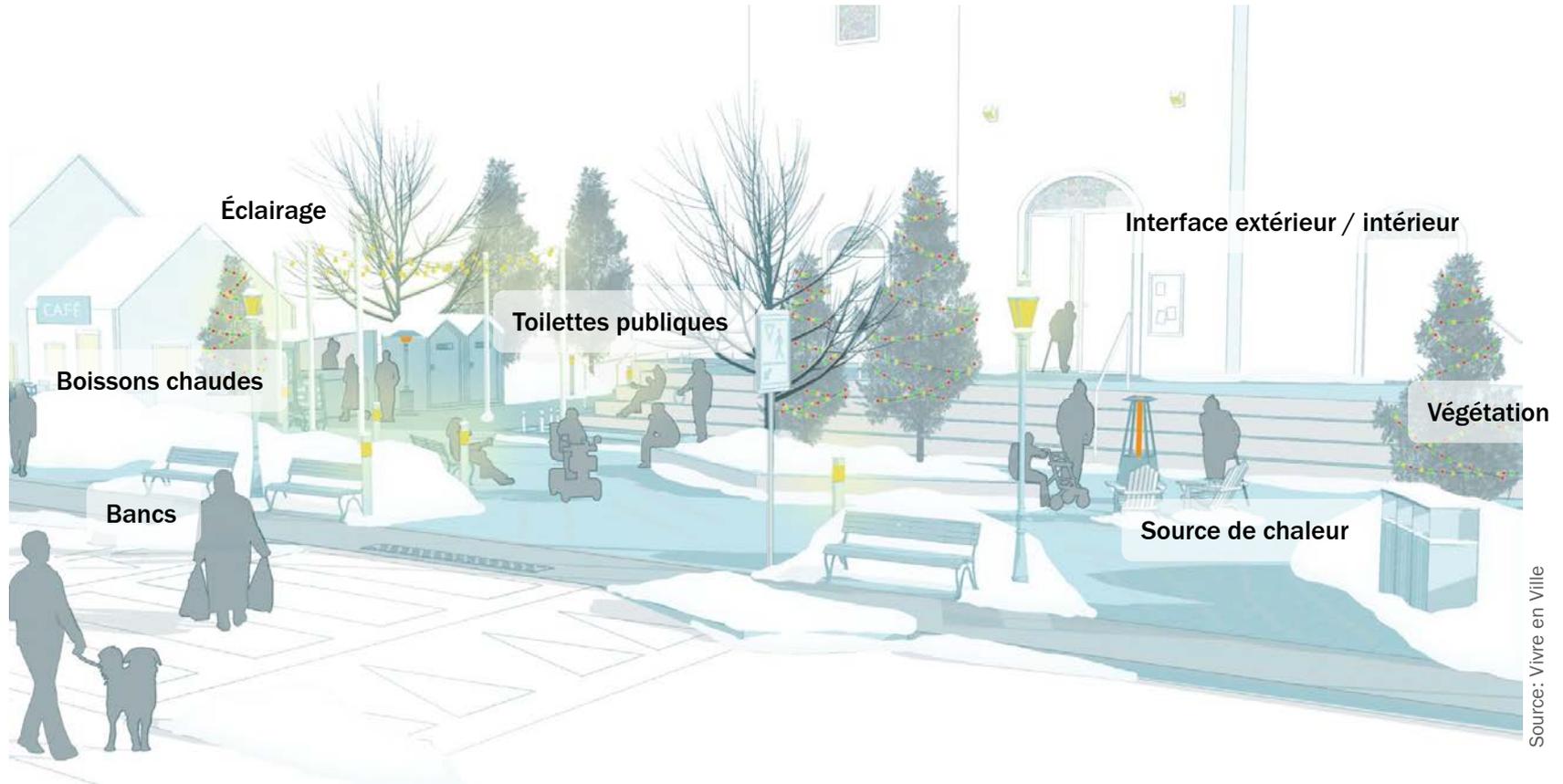
- ★ Ajout de bancs
- ★ Installation de bancs en bordure du trottoir



Source: Vivre en Ville



Bonheurs de l'hiver



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

