



MARCHER, BOUGER, PÉDALER !

21 PROPOSITIONS
POUR MAINTENIR
L'AUTONOMIE ET
VIVRE EN BONNE
SANTÉ

SYNTHÈSE

PRÉSENTÉ PAR
Jean-Marc ZULESI
Député des
Bouches-du-Rhône



AVEC LE CONCOURS DE
Sonia BAUDRY
Membre du Secrétariat général
des ministères chargés des
affaires sociales



MISSION GOUVERNEMENTALE CONSACRÉE AUX MOBILITÉS ACTIVES
DANS LA LUTTE CONTRE LA PERTE D'AUTONOMIE - MARS 2022



Crédits

- Conception : Léry Jicquel
- Photos : Unsplash et Canva

POURQUOI CETTE MISSION ?

Avec une part toujours croissante de nos concitoyens âgés de 65 ans et plus, la question de l'espérance de vie se doit d'être remplacée par celle de l'espérance de vie en bonne santé. Les effets délétères de la sédentarité sur la santé ne font plus l'objet du moindre doute et c'est en cela que le travail autour des mobilités actives comme outils de prévention de la dépendance est essentiel. La sédentarité et la perte d'autonomie ne sont pas des fatalités.

De plus, à l'heure du dérèglement climatique, la promotion de mobilités actives est un véritable atout. Celles-ci contribuent au maintien en bonne santé, participent à la lutte contre le dérèglement climatique et présentent des atouts non négligeables en faveur du pouvoir d'achat de nos concitoyens.



La sédentarité et la perte d'autonomie ne sont pas des fatalités

Après le 4ème plan national nutrition-santé, la feuille de route « prise en charge de l'obésité », la stratégie nationale sport-santé, le plan vélo et le récent plan anti-chutes, le gouvernement a donc souhaité continuer son action de prévention en me chargeant de produire une feuille de route opérationnelle permettant d'établir les mobilités actives comme un levier de lutte contre la sédentarité et proposant une stratégie à mettre en œuvre pour amener à ces mobilités des publics qui n'y ont pas recours.

Il y a partout une attente pour des mobilités actives accessibles à tous, c'est ce que j'avais déjà pu constater lors de l'examen de la loi d'orientation des mobilités ou encore de la loi climat et résilience. Pour mener à bien la mission, j'ai réalisé 60 auditions, 19 déplacements et ai rencontré 139 acteurs du grand âge, du handicap et de la mobilité. Spécialistes de l'activité physique adaptée, associations de promotion du vélo et de la marche, professionnels de la gérontologie, soignants, gérants d'EHPAD et collectivités territoriales, je les remercie chaleureusement pour nos échanges car ils ont permis à ce rapport d'exister.

Ensemble, continuons de construire la mobilité moderne, une mobilité sociale et inclusive, une mobilité durable qui devient un atout pour la santé de nos concitoyens. C'est là le but de ces 21 recommandations.

JEAN-MARC ZULESI
DÉPUTÉ DES BOUCHES-DU-RHÔNE

LA MISSION EN QUELQUES CHIFFRES

139

*experts et acteurs
engagés rencontrés*

60

auditions effectuées

19

*déplacements dans
toute la France*

21

Recommandations



© Mark Timberlake / Unsplash

SYNTHÈSE

Dans un récent rapport de février 2022, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire Alimentaire, de l'Environnement et du travail (ANSES) dressait un constat alarmiste pour nos politiques de santé : l'organisation de la vie de 95 % des adultes français les exposerait à une détérioration de leur santé, risques encore majorés par le cumul manque d'activité physique et sédentarité.

Générateur de maladies chroniques et de mortalité, ce constat s'accompagne d'inégalités marquées.

Ainsi, les femmes, les habitants de l'agglomération parisienne ou encore les catégories sociales les moins favorisées apparaissent plus exposées à un manque d'activité physique. Ce tribut de la sédentarité est payé plus lourdement encore par nos aînés pour lesquels les chutes liées à la perte d'autonomie constituent près de 12 000 décès chaque année en France, représentant un coût estimé à 2 milliards d'euros pour les finances sociales.

Une double nécessité

Cette mission sur les mobilités actives intervient donc dans un contexte marqué par une double nécessité :

- Celle d'une action volontariste sur les pratiques, les équipements et l'urbanisme et d'une éducation à la santé pour prévenir la sédentarité croissante de l'ensemble la population ;

- Celle d'un accompagnement ciblé en faveur des seniors, à même de garantir aux personnes âgées leur maintien dans une dignité de vie et de mouvement à travers la marche ou le vélo.

En effet, les mobilités actives indépendamment de leurs bienfaits – désormais scientifiquement étayés – sur la santé comme sur les capacités cognitives s'affirment également comme de puissants vecteurs de lien social, aptes à rompre l'isolement qui frappe en France un tiers des personnes âgées.

16,7%

Prévalence de la perte d'autonomie chez les plus de 85 ans

La promotion des mobilités actives se heurte à des obstacles

Pour autant la promotion de ces mobilités actives continue de se heurter à des obstacles sur les trois axes que constituent la prévention de la perte d'autonomie, l'action sur les comportements et l'accompagnement des personnes âgées et l'amélioration de l'urbanisme et des équipements.

En dépit de progrès récents la France n'investit pas assez en matière de prévention

Or le maintien dans l'autonomie et la prévention des chutes constituent des phénomènes qui exigent de l'anticipation et des réponses fortes, au premier rang desquelles l'accompagnement des seniors dans une mobilité quotidienne, sécurisée et autonome, y compris dans les résidences seniors et les EPHADS. La mission appelle ainsi à conforter la politique d'action sociale en matière de prévention de la Sécurité sociale et à développer des rendez-vous de la prévention à l'image du modèle danois.

Cette politique de prévention passe également par une association étroite des professionnels de santé entendus au sens large, notamment via la prescription du Sport santé mais également par l'intégration très concrète de cette question de la promotion des mobilités actives dans le volet prévention de la rémunération sur objectifs de santé publique des médecins de ville.



20,5%

Part de la population ayant plus de 65 ans en 2020

Une action sur les mentalités et les comportements

Le développement des mobilités actives ne se fera pas, en second lieu, sans une action sur les mentalités et les comportements et un accompagnement individualisé des seniors pour lever les freins à l'engagement dans la pratique de ces mobilités.

Cela impose en particulier de se déprendre d'une pratique purement sportive pour intégrer les mobilités actives dans une quotidienneté rassurante où marcher ou pédaler ressortirait de l'évidence et non plus de l'exercice inaccessible ou imposé.

Des parcours individuels de mobilité

La variété des équipements rencontrés par la mission du tricycle à vélo à assistance électrique ou encore au tapis de marche invite à cet égard à la construction par l'ensemble des intervenants autour de la personne âgée de parcours individuels de mobilité, davantage centrés autour des usages, des besoins et des capacités de l'individu pour que chacune et chacun s'approprie durablement un outil à sa mesure. La sécurisation des pratiques passe également par la promotion de parcours piétons ou du casque à vélo comme un élément indispensable voire « design » au service d'une mobilité perçue comme agréable et sécurisée.

L'augmentation du niveau d'engagement dans les mobilités actives pour les publics les plus défavorisés pourrait pour sa part faire l'objet d'un travail dédié sur l'image sociale du vélo par des campagnes publiques de grande ampleur. Ce travail pourrait également de manière plus immédiate capitaliser sur l'existant en encourageant, par exemple par la mise à disposition de volontaires du service civiques, le travail remarquable mené par les écoles du vélo, véritables laboratoires de remise en selle et de confiance dans les capacités à se mouvoir en liberté.

En matière d'équipements enfin, c'est l'ensemble des acteurs et des territoires qui doivent se mobiliser pour créer un écosystème urbain sécurisé plus favorable à la pratique des mobilités actives.

En dépit des récents progrès marqués – ambitieux plan vélo lancé par le gouvernement, initiatives souvent remarquables de certaines collectivités territoriales pour promouvoir et accompagner financièrement les mobilités actives – l'environnement global n'apparaît toujours pas assez favorable à l'évolution des comportements, et en particulier à ceux de seniors plus avertis au risque et pour certains manifestant une vulnérabilité accrue.

28%

Part de la population ayant plus de 65 ans en 2050

L'espace public demeure perçu comme peu sécurisé

L'espace public demeure ainsi perçu – souvent à juste titre si l'on s'en réfère aux statistiques d'accidentologie des cyclistes et des piétons des plus de 65 ans – comme peu sécurisé.

Il demeure insuffisamment pensé en fonction des publics faisant face à des contraintes spécifiques, qu'il s'agisse de personnes en perte d'autonomie, en situation de handicap ou même de femmes enceintes, de personnes avec poussettes ou de familles.

64,6

Espérance de vie en bonne santé d'une femme en 2019 contre 63,7 pour les hommes

Au terme de plus de 80 visites et auditions menées avec un large panel d'acteurs, la mission souscrit ainsi pleinement au constat dressé par l'ANSES à savoir l'importance des actions collectives et de long terme par l'ensemble des acteurs publics en matière de santé, d'aménagement du territoire, des modes de transport et de l'organisation du temps et des espaces.

L'organisation même de l'espace public est à revoir

C'est en effet plus radicalement l'organisation même de l'espace public qui est à revoir que ce soit en matière de partage de la voirie, d'urbanisme ou de mobilier urbain pour laisser davantage de place aux mobilités actives, ou d'action sur les Plan d'accessibilité de la voirie et des espaces publics (PAVE) pour décroiser leur approche et les ouvrir à une plus grande pluralité d'acteurs incluant les représentants associatifs du grand âge.

La mission a pu constater sur le terrain le foisonnement des initiatives souvent exemplaires dont beaucoup mériteraient d'essayer et d'être valorisées. La valorisation de ces démarches pourrait être dans un premier temps confortée par le lancement d'un appel à projet en faveur de l'ensemble des acteurs, adossé à un fonds de dotation hybride cofinancé par le ministère de la santé, le secrétariat d'Etat au handicap et le ministère de l'environnement et des transports et visant à décroiser les approches sur le grand âge et à valoriser une logique interministérielle dans la prise en compte des mobilités actives.

Ces actions appellent également dans un second temps sans doute à une coordination accrue des acteurs et des financements dont la refonte excède le champ de la mission.

21 recommandations issues des échanges avec les acteurs du grand âge, du handicap et de la mobilité

Sans prétendre à l'exhaustivité ni à se substituer aux spécialistes des politiques de santé, ce rapport entend néanmoins donner via ses 21 recommandations issues des échanges avec les acteurs du grand âge, du handicap et de la mobilité, quelques clés pour promouvoir l'usage de mobilités actives, enjeu qui aurait vocation à constituer une nouvelle grande cause nationale.

La sédentarité et la perte d'autonomie ne constituent pas des fatalités. Pour autant le développement des mobilités actives ne fera pas l'économie d'actions volontaristes et concrètes sur la construction des espaces publics et l'organisation même de nos modes de vie.

2,2 M

nombre de personnes âgées en perte d'autonomie d'ici 2050

25%

part des trajets de moins de 3km effectués en voitures

21 RECOMMANDATIONS

1. S'INSCRIRE DANS UNE LOGIQUE GLOBALE DE PREVENTION DÉCLINÉE PAR PALIERS GENERATIONNELS

- 1. Créer et déployer un « rendez-vous » de la prévention** ciblant en priorité les publics fragiles
- 2. Renforcer les actions de prévention** de la CNAV et de la CNAM y compris en inter-régimes
- 3. Développer la culture de la prévention chez les professionnels de santé** notamment via le levier des Rémunérations sur Objectif de Santé Publique (ROPS)
- 4. Capitaliser sur les réseaux locaux de professionnels de santé** comme Asalée et les réseaux des formateurs sportifs pour valoriser la pratique des mobilités actives
- 5. Ouvrir une négociation avec les principaux acteurs de l'assurance** pour enrichir le bouquet « dépendance » des assurances
- 6. Lancer de nouvelles études permettant d'étayer le bénéfice budgétaire et économique des politiques de prévention** via un suivi de cohorte de grande ampleur sur un temps plus long



© Cristina Gottardi / Unsplash

2. AGIR SUR LES FACILITATEURS ET LES FREINS A L'ENGAGEMENT DANS LA PRATIQUE DES MOBILITÉS ACTIVES

7. Mieux définir les facilitateurs et les freins à l'engagement dans la pratique d'activité physique chez les personnes âgées, notamment chez les CSP les plus défavorisées

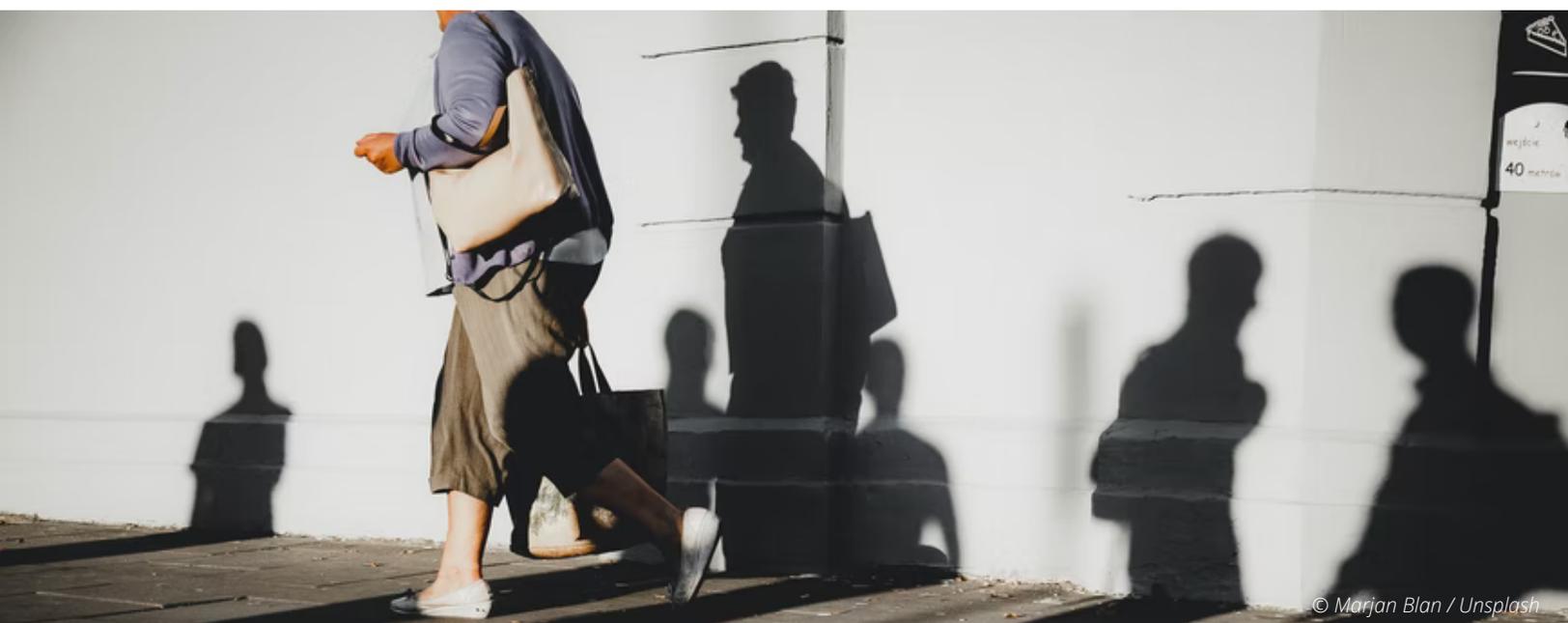
8. Travailler sur des représentations positives et une sémantique non désincitative de l'activité physique chez les personnes âgées

9. Mettre la personne au centre de sa démarche de prévention et de mobilité

10. Favoriser le partage et les pratiques intergénérationnelles en lien avec l'Agence du Service civique

11. Développer les incitations et les outils spécifiquement dédiés à une pratique sécurisée de l'activité physique

12. Expérimenter des modalités innovantes de sécurisation de l'activité physique des personnes âgées



© Marjan Blan / Unsplash

3. FAIRE DES TERRITOIRES LES PREMIERS ACTEURS DE LA PROMOTION ET DE LA SECURISATION DES MOBILITES ACTIVES

13. Sensibiliser les collectivités à la nécessité d'un environnement favorable à la pratique de l'exercice physique via des formations de type D-Marche

14. Mieux intégrer l'offre de sport dans les maisons du troisième âge déployées sur les territoires

15. Valoriser les structures exemplaires

16. Diffuser la culture des mobilités actives par le lancement d'un AMI

17. Déployer et décloisonner les Plan d'Accessibilité des voiries et des Espaces publics (PAVE) notamment dans les plus petites communes

18. Développer des pratiques de location de matériel spécifique pour les personnes âgées

19. Encourager l'ouverture sur l'extérieur des EPHADS, les modes d'hébergement alternatifs et les formes d'habitat inclusif

20. Garantir des cœurs de ville et des environnements périurbains agréables et sécurisés pour les personnes âgées

21. Sortir les pistes cyclables de l'artificialisation des sols



© Jack Finnigan / Unsplash

**LE RAPPORT COMPLET
EST À RETROUVER SUR
JEANMARCZULESI.FR**