

MARCHER AU QUOTIDIEN



CONSEILS DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE
POUR LES SENIORS



Mobilité piétonne
Suisse

SOMMAIRE

Préambule

3 À l'aise à pied

Qualité de vie

4 Profitez de la vie

5 À pied, trop risqué ?

6 L'expérience et le temps :
fiez-vous à vos forces

7 Bien s'organiser

De nouveaux défis

8 Entendre

10 Voir

12 Souplesse

14 Traitement des informations

Le premier pas, c'est dans la tête

16 Un piéton averti en vaut deux

16 Exercices à faire chez soi et en
déplacement

Bien s'équiper

18 Tenue vestimentaire : voir et être vu

19 Mon déambulateur :
ma Rolls-Royce !

20 Chariots, sacs à dos, sacs

En chemin

22 De A à B en toute sécurité

23 Changer de trottoir :
traverser sans hâte

25 Se déplacer en tram,
en train ou en bus

Votre expérience compte

26 Un aménagement pour tous

L'association des piétons

27 Mobilité piétonne Suisse

PRÉAMBULE

À l'aise à pied

Nous souhaitons tous conserver notre autonomie le plus longtemps possible en vieillissant. La mobilité, synonyme d'indépendance, est essentielle pour profiter de la vie une fois à la retraite. Quelle que soit votre mode de déplacement, voiture ou transports publics, il est primordial d'être à l'aise à pied, de se sentir sûr de soi sur ses deux jambes, car tous les chemins commencent et finissent en marchant. Cette brochure vous propose quelques conseils pour continuer à vous déplacer à pied au quotidien tout en évitant les accidents.



Dominik Bucheli
Responsable de la sécurité routière,
Mobilité piétonne Suisse

IMPRESSUM

Marcher au quotidien

Conseils de sécurité routière pour les seniors

Editeur : Mobilité piétonne Suisse, Zurich © 2018

Maison d'édition/rédaction : KünzlerBachmann Verlag AG, Case postale, 9015 Saint-Gall, en collaboration avec Mobilité piétonne Suisse, Zurich

Concept et texte : Zora Schaad

Images : Flurin Bertschinger, Zurich

Graphisme et mise en page :

Heussercrea AG, Saint-Gall

Impression et envoi : KünzlerBachmann Verlag AG

Référence : Mobilité piétonne Suisse

Klosbachstrasse 48, 8032 Zurich

Téléphone 043 488 40 30

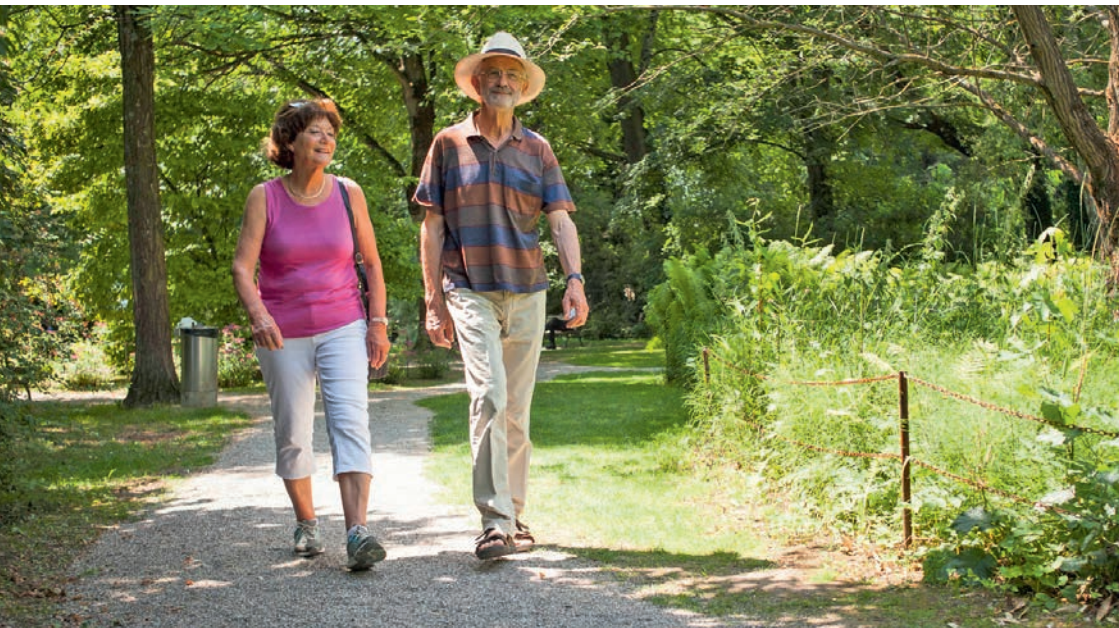
info@mobilitepietonne.ch,

www.mobilitepietonne.ch/age

Téléchargement : www.mobilitepietonne.ch/age

Cette publication a été réalisée avec le soutien du Fonds de sécurité routière (FSR).

QUALITÉ DE VIE



Profitez de la vie

Vos genoux craquent-ils lorsque vous lacez vos chaussures ? Perdez-vous rapidement l'équilibre lorsque vous vous déplacez avec un parapluie ? Avec l'âge, les aptitudes physiques diminuent – mais ce n'est pas une raison pour devenir casanier. Au contraire : sortir et bouger est utile à votre sécurité et votre santé.

Pour rester en forme, il n'est pas nécessaire d'avoir un abonnement dans un fitness ou de posséder un équipement onéreux. L'Office fédéral du sport recommande aux femmes et hommes dès 60 ans et en bonne santé de faire 2,5 heures d'exercice par semaine à moyenne intensité, comme par exemple de la marche rapide, du jardinage ou du vélo.

Tous les seniors ne sont pas en mesure de mettre en pratique ces recommandations. Toutefois, même les personnes plus fragiles développent à chaque mouvement leur force et leur équilibre. L'activité physique quotidienne prévient non seulement diverses maladies, mais diminue également leurs effets chez les personnes concernées.

À pied, trop risqué ?

Le risque d'avoir un accident en se déplaçant à pied est bien moindre qu'on ne l'imagine. Il augmente certes avec l'âge, mais même une personne de plus de 80 ans devrait, d'après les statistiques, faire 2,5 fois le tour de la terre avant d'avoir un accident. Traverser la route représente toutefois un certain danger. Les conseils proposés dans cette brochure permettent de s'en prémunir (cf. pages 22–26).

Marcher régulièrement ...



- entraîne la force physique et l'équilibre et contribue à éviter les chutes.
- réduit le risque d'avoir une attaque cérébrale ou un infarctus.
- prévient l'hypertension.
- atténue les douleurs articulaires et de dos.
- réduit la probabilité de souffrir de la maladie d'Alzheimer.
- réduit le risque de diabète.
- prévient la dépression et l'anxiété.
- promeut la sécrétion d'hormones du bonheur.
- aide à mieux dormir.

QUALITÉ DE VIE



L'expérience et le temps : fiez-vous à vos forces

Osez-vous traverser la route lorsque le trafic est dense ? Apercevez-vous et entendez-vous les voitures qui s'approchent à temps ? Rien de plus naturel si ça n'est pas le cas. Ce type de situations s'explique par les différentes alterations physiques qui apparaissent avec l'âge. L'acuité visuelle change, l'ouïe baisse et la force physique diminue. Il est alors plus

complexe de traiter les informations ou de se concentrer. De plus, certains médicaments amplifient ces symptômes. Sortir de chez soi demande parfois du courage. Pourtant, les seniors ont également des forces auxquelles ils peuvent se fier. Après s'être déplacé à pied pendant des dizaines d'années, l'expérience accumulée constitue un véritable trésor.

S'ajoute souvent à cela une bonne dose de sérénité : pourquoi s'énerver d'avoir manqué le bus lorsque le prochain passe dans dix minutes ?

Bien s'organiser

Les personnes âgées ont plus de temps. Cela constitue un avantage, aussi bien lors des déplacements qu'en termes de préparation. Elles peuvent éviter les heures de pointe et opter pour un itinéraire adapté, par exemple praticable avec une canne, qui passe à côté d'un joli banc ou qui évite les carrefours confus.

La règle suivante s'applique à tout ce qui peut arriver à l'extérieur : prendre le temps de décider comment réagir. Avec l'âge, on réfléchit peut être un peu plus lentement, mais les conclusions n'en sont pas moins valables. Peser le pour et le contre calmement aide toujours à prendre la bonne décision.

Bien planifier ses trajets



- **Prévoyez assez de temps et préparez votre itinéraire à l'avance. Consultez la météo, les horaires de transports publics et une carte.**
- **A deux, on se sent plus sûr et on éprouve plus de plaisir. Organisez vos sorties à plusieurs.**
- **Évitez si possible les heures de pointe afin d'être moins exposé aux embouteillages et au trafic routier.**
- **Emportez une copie de votre carte d'identité et une liste de médicaments actuelle.**
- **Emportez votre téléphone mobile. Sauvegardez-y les numéros importants.**
- **Adaptez votre tenue vestimentaire et vos chaussures aux conditions météorologiques et à l'itinéraire.**
- **Participez à un atelier «Marcher au quotidien» de Mobilité piétonne Suisse.**

DE NOUVEAUX DÉFIS



Entendre

Les membres de votre famille se plaignent-ils que vous mettez le son de la télévision trop fort ? Parvenez-vous à localiser la direction d'où arrive un bruit et à suivre une conversation menée par plusieurs personnes ? Ou trouvez-vous que les autres parlent souvent d'une manière inaudible ? Toutes ces questions vous permettent de savoir si votre ouïe a baissé, un

processus dû à l'âge tout à fait normal, car l'oreille ne se régénère pas, contrairement à d'autres organes. Parallèlement, il est important pour mener une vie autonome de percevoir et d'identifier les bruits comme il se doit. Lorsqu'on n'entend pas correctement, on se met souvent en colère ou se replie facilement sur soi-même. Cela se répercute sur l'humeur, les relations

J'entends mal – que faire ?



- Ne vous fiez pas exclusivement à votre ouïe. Les trams et les véhicules électriques sont à peine audibles même pour les personnes qui entendent bien.
- Faites un test d'audition chez votre médecin ou un spécialiste en appareils auditifs. Pro Audito, l'association pour les personnes souffrant de troubles de l'audition, propose un conseil indépendant et renvoie à des spécialistes.
- Si vous acquérez un appareil auditif, faites-le régler et vérifier régulièrement par un spécialiste.
- A l'extérieur, portez votre appareil en permanence. Veillez à ce qu'il soit allumé.
- Vérifiez régulièrement l'état de la batterie de votre appareil.
- Considérez votre appareil auditif avec la même sérénité que vos lunettes – une précieuse aide pour vos sens.

sociales, et on se sent moins en sécurité. À pied, cela augmente le risque de ne pas percevoir les véhicules qui approchent à temps. C'est pourquoi il ne suffit pas de se fier uniquement à son ouïe pour arriver à bon port.

La sonnerie du téléphone, des voix dans la cage d'escalier, le klaxonnement de voitures ou le vent dans les arbres :

qui entend correctement, obtient de nombreuses informations sur ses semblables, le temps, les ambiances et les dangers. Faites-vous conseiller en cas de doute – de nombreuses solutions existent aujourd'hui pour améliorer son audition.

DE NOUVEAUX DÉFIS



Voir

Le cerisier fleurissant fait penser à un nuage rose, les horaires de l'arrêt de bus sont une énigme à part entière, les lampadaires sont flous et étranges : pour voir net, presque deux tiers des Suisses ont besoin d'une correction optique, et ce nombre augmente avec l'âge. Comme les gens perçoivent la grande majorité des informations par la vue, les problèmes de vision non traités ont de sérieuses conséquences dans

la vie quotidienne. Les personnes qui ne voient plus net perdent en autonomie, en mobilité et en qualité de vie. La perte d'acuité visuelle, une perception dégradée des contrastes et une sensibilité accrue à l'éblouissement sont les problèmes de vision typiques chez les personnes âgées. Au crépuscule ou dans l'obscurité, les phares des voitures et les éclairages de la route apparaissent flous et

Garder son acuité visuelle à l'œil



- Si vous avez plus de 50 ans : faites examiner vos yeux régulièrement. Bon nombre de maladies de l'œil sont curables.
- Ne faites pas d'économies sur vos lunettes. Nettoyez les régulièrement et portez-les toujours sur vous.
- De bonnes lunettes de soleil aident contre une sensibilité accrue à l'éblouissement.
- Des mouvements de la tête compensent la réduction du champ de vision. Entraînez-vous à effectuer ces mouvements.
- Exercez-vous à de nouvelles techniques de maintien de la vue : habituez-vous à «tester» sciemment les limites de votre champ de vision avec vos yeux et laissez régulièrement votre regard se perdre au loin.
- Optez pour des itinéraires bien éclairés si vous peinez au crépuscule ou dans l'obscurité, ou adonnez-vous à vos activités de préférence à la lumière du jour.
- Les lampes de poche et les réflecteurs sont de bons outils pour mieux voir et être vu au quotidien.

entourés d'un grand halo de lumière. Le champ de vision, à savoir l'espace que l'on peut percevoir sans tourner la tête ou bouger les yeux, se réduit lui aussi avec l'âge. On perçoit moins bien les mouvements à l'extrémité du champ de vision. Le traitement des stimuli visuels se ralentit, ce qui constitue un désavantage en cas de trafic dense. Les problèmes de vision augmentent par trois le risque de chute.

Les lunettes et les lentilles de contact permettent normalement de corriger efficacement les problèmes de vue. En revanche, la presbytie (lorsque les objets et les images situés juste devant les yeux ne sont plus reconnaissables avec précision), assez répandue, ne gêne normalement pas pour les promenades.

DE NOUVEAUX DÉFIS



Souplesse

Monter dans le tram, tourner la tête dans tous les sens au passage pour piétons ou se courber avec souplesse : solliciter suffisamment ses muscles, aide à mieux se débrouiller à la maison ou pour ses déplacements. La souplesse prévient le raidissement dû à l'âge, les problèmes de la

posture et les douleurs de dos et de la nuque. Si la force musculaire diminue fortement, la stabilité et le rythme de marche sont affectés. Les changements dus à l'âge dans le système nerveux central affectent également les facultés motrices. Le temps de réaction est prolongé et des troubles de l'équilibre

Plus d'excuse : Voici comment vous maintenir en forme



- Faire suffisamment d'exercice prévient les maladies et augmente l'endurance, la performance, les capacités cognitives et la coordination.
- En vous promenant régulièrement, vous préservez votre mobilité et réduisez le risque de dépression.
- Marcher sollicite le corps uniformément. Il est donc souvent recommandé de marcher pour aider à la réhabilitation après un accident ou une maladie.
- La gymnastique et un léger entraînement de musculation contribuent à prévenir des blessures dues aux chutes et aux accidents.
- L'exercice stimule la circulation sanguine dans le cerveau, aide à rester en forme mentalement et à maintenir sa capacité de réaction.
- Les sports de balle entraînent également la capacité de réaction.
- En cas de mobilité réduite, une canne ou d'autres aides à la marche permettent de conserver un certain rayon d'action et à se mouvoir avec plus d'assurance.

peuvent apparaître. Le risque de chute augmente. Entretenir sa force et sa souplesse contribue donc fortement à entretenir sa mobilité et sa qualité de vie.

Le système sanguin et la musculature peuvent également être entraînés à tout âge. En faisant des exercices doux

(voir page 17), il n'y a pas à avoir peur qu'un os «se brise». Bien au contraire : rien n'est aussi bénéfique pour le corps que de bouger.

DE NOUVEAUX DÉFIS



Traitement des informations

Où ai-je posé ma clé ? Quel est le code PIN de ma carte bancaire ? La vitesse de perception et de traitement des informations diminue indéniablement

avec l'âge : nous oublions davantage et réfléchissons moins vite. Un coup d'oeil dans notre crâne montre que le volume de matière blanche et grise

diminue. On suppose que cette diminution ralentit la communication entre les zones du cerveau, ce qui réduit la vitesse de traitement des informations. Ceci a un impact sur la mémoire à long terme et les capacités de planifier.

Dans les situations mouvementées ou confuses, il devient avec le temps difficile de se forger rapidement une vue d'ensemble et de réagir. Toutefois, le cerveau a des stratégies qui permettent de compenser la diminution de certaines capacités. Par exemple, accroître l'attention en fonction des situations. Les connaissances et l'expérience acquises au cours de la vie nous aident toutefois dans la circulation routière.

Conseils astucieux



- Parfois, les problèmes de mémoire présumés sont en réalité des soucis de vue et d'audition. Faites contrôler votre vue et votre ouïe.
- Mémorisez les particularités d'un itinéraire si vous en avez le temps et que les conditions s'y prêtent (densité du trafic, météo, état émotionnel, etc.).
- Utilisez les passages pour piétons dotés de feux ou d'îlots centraux.
- Restez vif d'esprit et entraînez votre capacité de mémorisation :
 - › Utilisez des moyens mnémotechniques.
 - › Notez/dessinez les choses importantes dans un carnet.
 - › Ce qui est visualisé reste mieux ancré dans notre tête.

LE PREMIER PAS, C'EST DANS LA TÊTE

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Un piéton averti en vaut deux

Avant de quitter votre domicile, pensez à ce dont vous pourriez avoir besoin en route. Quelles sont les prévisions météo, quel est l'état de la route ? Dans quel état d'esprit êtes-vous ? Votre aide à la marche, votre appareil auditif, vos lunettes et de bonnes chaussures sont utiles même pour de courtes promenades et il vaut également la peine de renforcer vos muscles avant de sortir.

Exercices à faire chez soi et en déplacement

Tous les ans, en Suisse, 280'000 personnes se blessent suite à une chute. Environ un tiers des plus de 65 ans et cinquante pour cent des plus de 80 ans chute une fois par an. Les personnes qui chutent une fois présentent un risque sensiblement plus élevé de rechuter en l'espace d'un an. L'exercice régulier permet toutefois de minimiser ce risque. Lorsqu'on est entraîné, il est plus facile de monter les

escaliers et de garder l'équilibre si on trébuche. Marcher avec assurance libère l'esprit pour prêter attention à la circulation.

Pour les muscles avant des cuisses

- Asseyez-vous sur une chaise ou sur un banc. Elevez un genou et maintenez-le dans cette position pendant environ 10 secondes, avant de le redescendre lentement.

Pour les muscles arrière des cuisses

- Placez-vous derrière une chaise et maintenez-vous fermement au dossier en cas de besoin. Étirez une jambe vers l'arrière et maintenez-la tendue pendant environ 10 secondes. Le haut du corps reste droit.

Répétez ces mouvements huit à dix fois avant de changer de jambe. Augmenter le nombre de répétitions avec le temps.

Rester actif



- Intégrer un moment d'exercice dans votre emploi du temps deux à trois fois par semaine.
- Augmentez progressivement le degré de difficulté.
- En cas de douleur, diminuez le rythme ou l'intensité ou parlez-en avec votre médecin.



BIEN S'ÉQUIPER



Tenue vestimentaire : voir et être vu

Soyez vous-même ! Si vous aimez porter de la couleur, ne vous en privez pas. Au contraire, les vêtements clairs ou les accessoires colorés sont également un choix judicieux pour votre sécurité. Porter des vêtements sombres nous rend peu perceptibles pour les autres usagers de la route, en particulier au crépuscule ou en cas de pluie. Les conducteurs automobiles n'aperçoivent les silhouettes foncées qu'à environ 25 à 40 mètres. Une veste claire ou un sac coloré améliorent sensiblement votre visibilité.

Les réflecteurs apposés sur les manteaux, chaussures, parapluies ou cannes sont particulièrement efficaces. Ils renvoient la lumière des phares et améliorent la visibilité.

Être bien chaussé

Pour être bien campé sur ses jambes, rien de tel que des chaussures confortables et antidérapantes, qui soutiennent le pied et si possible, bien sûr, qui vous plaisent. Laissez-vous conseiller pour trouver les chaussures adaptées à vos pieds et à vos besoins.

Et l'hiver ?

Le temps hivernal n'est pas une raison pour renoncer à se promener. Des crampons et des pointes qui s'enfilent simplement par-dessus des chaussures normales renforcent la stabilité malgré la neige et la glace.

Mon déambulateur : ma Rolls-Royce !

Accepter de l'aide pour ses activités quotidiennes est une question d'habitude. La réticence initiale, bien compréhensible, s'estompe lorsqu'on prend conscience de l'enjeu : son autonomie. Car les aides à la marche permettent de gagner en assurance, de délester les jambes ou hanches douloureuses, de réduire le risque de chute et donc d'effectuer ses déplacements seul plus longtemps. Un avantage qui n'a pas de prix.

Conseils d'achat



Différents modèles de bâtons, cannes et déambulateurs, existent pour répondre à la variété des besoins. Faites-vous conseiller et former à leur utilisation par un spécialiste. Avant l'achat, posez-vous les questions suivantes :

- Avez-vous besoin de soulager une jambe ou les deux ?
- Avez-vous surtout besoin de votre aide à la marche à l'intérieur ou à l'extérieur ?
- L'aide à la marche est-elle parfaitement adaptée à votre taille ?
- Les pièces d'usure (taquets en caoutchouc, freins, poignées) peuvent-elles être changées facilement ?
- Questions supplémentaires pour le déambulateur :
 - Où le déambulateur est-il principalement utilisé ?
 - Le frein est-il facile à actionner ?
 - Est-il facile de plier le déambulateur ?
 - L'assise et l'espace de rangement des courses sont-ils suffisants ?
 - Est-il muni de grandes roues avant pour franchir les petits paliers ?

Participez à un cours sur les déambulateurs :
www.cours-rollator.ch

BIEN S'ÉQUIPÉR

Chariots, sacs à dos, sacs

Pour les effets personnels, les poches de pantalon ou le sac à main font l'affaire. Quand on fait ses courses ou qu'on emporte plus de choses que d'habitude, il vaut la peine de bien s'équiper pour transporter la charge supplémentaire. Les personnes qui recourent à une aide à la marche ont tout avantage à s'organiser de façon à avoir les mains libres pour tenir leur canne ou leur déambulateur.

Sacs à dos

Alors que les cabas conventionnels lestent le corps d'un côté, le poids est équitablement réparti sur les deux épaules avec un sac à dos. Vous pouvez porter davantage sur le dos et vous avez de plus les mains libres.

Chariots à commission

Tirer plutôt que porter : en se déplaçant avec un «caddy», on peut transporter des provisions, même

lourdes, tout en protégeant son dos. Quelques modèles possèdent trois roulettes de chaque côté, ce qui est très pratique pour les marches ou les petits escaliers.

Bananes

Les sacoches bananes conviennent particulièrement lorsqu'il s'agit de conserver le plus utile à portée de main et en sécurité contre soi. L'argent liquide, la carte d'identité, le téléphone mobile et les clés s'y rangent facilement.

Sacs à main

Souvent jugés plus élégant que les sacs à dos, les sacs à main ne devraient pas être top chargés afin de ménager votre dos et vos épaules. Les sacs à bandoulière ont l'avantage de laisser les mains libres.



EN CHEMIN

De A à B en toute sécurité

Les plus de 75 ans sont les plus vulnérables dans la circulation routière. Comme la notion des distances, des vitesses et de la circulation s'affaiblit globalement en vieillissant, le risque d'accident ainsi que la gravité des

blessures augmentent. Il reste cependant sûr de se déplacer à pied dans les rues de Suisse si l'on tient compte des quelques conseils suivants.



Changer de trottoir : traverser sans hâte

La marche n'est heureusement pas un sport à risque. Toutefois, la prudence est de mise lorsqu'on traverse la rue : environ deux tiers des accidents mortels de piétons seniors se produisent au moment de traverser une rue. Les routes sans passage piétons ou signal lumineux sont particulièrement dangereuses. Utilisez les traversées sécurisées lorsqu'il y en a et surtout : pas besoin de se dépêcher ; ni devant les automobilistes, ni aux feux ou parce que vous êtes en retard.

Rejoindre l'autre côté en toute sécurité

- Arrêtez-vous toujours brièvement avant de vous engager sur la chaussée pour ne pas surprendre les autres usagers.
- Traversez là où vous avez une bonne visibilité et où vous êtes vous-même bien visible.
- Manifestez clairement votre intention de traverser par votre posture.
- Regardez bien autour de vous.

Observez le trafic sur toutes les voies. Tenez compte des véhicules qui s'engagent depuis des rues latérales. Attendez que les roues du véhicule s'immobilisent.

- Ne traversez pas la rue juste devant ou derrière un bus ou un tram arrêté.
- Utilisez les passages piétons et les passages avec feux.
- Si un véhicule est déjà tellement près d'un passage piétons que le conducteur ne peut plus freiner à temps, attendez qu'il soit passé pour traverser.
- Le tram a une longue distance de freinage et a pour cette raison la priorité même sur les passages piétons.
- Ne traversez pas au rouge.
- Si le feu passe à l'orange, ne revenez pas sur vos pas mais poursuivez votre route.
- Attendez que le feu passe au vert pour traverser, vous aurez ainsi le plus de temps.



Se déplacer en tram, en train ou en bus

Aller en montagne en car postal, se rendre en train au Tessin et traverser le Lac des Quatre-Cantons en bateau : se déplacer régulièrement en transports publics permet de garder son indépendance. Les transports publics suisses sont extrêmement performants et vous mènent d'une manière très simple et écologique d'un point A à un point B. Par exemple, un abonnement général (AG) au tarif senior vous permet de découvrir la Suisse à moindres coûts, sans devoir utiliser votre véhicule personnel. Utilisez le tram, le train et le bus pour vos occupations quotidiennes et vos excursions, ou empruntez ces modes de transport lorsque vous ne souhaitez plus poursuivre votre route à pied. En respectant quelques règles de base, vous arriverez à bon port.

Les bons réflexes

- Planifiez vos trajets autant que possible en dehors des heures de pointe.
- Si vous êtes debout, tenez-vous toujours au moins d'une main aux barres ou aux mains courantes.
- Tirer le frein de votre déambulateur et placez-le dos à une paroi.
- Evitez de vous lever ou de changer de place durant le trajet.
- Les sièges placés dans le sens contraire de la marche offrent une meilleure sécurité en cas de freinage brusque.
- Asseyez-vous dès votre montée à bord. Acceptez les places que l'on vous propose avec le sourire ou demandez vous-même une place.
- Montez à l'avant si vous avez du mal à vous déplacer. Le personnel du bus est formé pour vous aider.
- Avant de traverser la rue, attendez que le tram ou le bus soit parti.
- Utilisez occasionnellement le train ou le bus, même si vous conduisez une voiture pour rester au goût du jour. Vous déplacer en transports publics vous sera plus facile si vous déposez un jour votre permis de conduire.

VOTRE EXPÉRIENCE COMPTE

Un aménagement pour tous

Avez-vous l'impression que les trains de montagne et les musées ne sont fréquentés que par des retraités ? Ce n'est pas tout faux. L'évolution démographique a pour conséquence que de plus en plus de personnes âgées se déplacent en ville. Il est d'une part essentiel pour toutes les générations de savoir vivre ensemble, et d'autre part que les rues et les transports soient sûrs, favorables à la santé et écologiques.

Nous pouvons et devons tous adapter notre comportement à notre condition physique. Mais cela ne suffit pas, les aménagements doivent aussi être conçus et entretenus de manière à éviter les dangers et les comportements à risque. Lorsqu'une situation pose problème, il ne faut pas hésiter à solliciter les instances politiques et les autorités publiques pour qu'elles y remédient. Par exemple : les résidents d'une maison de retraite doivent pouvoir traverser la rue en sécurité à proximité du home. Si cela n'est pas le cas, il incombe aux spécialistes

d'identifier les solutions adéquates, comme de marquer un passage piétons.

Faites-vous entendre

Les services publics et la police sont chargés de faire respecter les interdictions de stationner, d'entretenir la chaussée, d'apaiser la circulation et de contrôler les vitesses.

Ils ne peuvent cependant pas être au courant de tout, et seront reconnaissants que vous leur fassiez part de difficultés rencontrées en chemin, auxquelles ils devraient remédier.

N'hésitez pas à signaler les problèmes ou détériorations de la chaussée à votre commune de résidence.



L'ASSOCIATION DES PIÉTONS

Mobilité piétonne Suisse

Centre de compétences pour les déplacements à pied en localité, Mobilité piétonne Suisse représente l'intérêt des piétons dans la politique des transports. Active depuis 1975, l'association a développé un savoir-faire reconnu par les autorités publiques et les professionnels. Elle soutient la Confédération, les cantons et les communes dans l'application de la Loi fédérale sur les chemins pour piétons et de randonnée pédestre. Mobilité piétonne Suisse défend l'intérêt des piétons et contribue aux mesures favorisant un espace-rue accueillant.

Adhérez !

Mobilité piétonne Suisse est une association d'utilité publique. Elle est portée par un large panel de membres composé de personnes privées, de bureaux et de communes. De par votre adhésion, vous nous permettez de réaliser des campagnes, telles que «Marcher au quotidien», et un travail de lobbying en faveur des piétons. Vous trouvez davantage d'informations sur notre site internet et nous vous envoyons volontiers de la documentation.

Contact :

Mobilité piétonne Suisse
Association des piétons
Klosbachstrasse 48
8032 Zurich
Téléphone 043 488 40 30
info@mobilitapietonne.ch

Plus d'informations sur www.mobilitapietonne.ch



**Mobilité piétonne
Suisse**

terz 
Stiftung



ASPS
SPITEXPRIVEE.SWISS