



Les seniors et la mobilité

(Vélo, automobile...)

-Notions sur l'altération des fonctions physiologiques et leurs conséquences.



Nous avons dit senior!

définition des seniors

- Dans le monde du travail , les seniors sont les personnes qui arrivent en fin de carrière, généralement entre 45 et 50 ans.
- Pour Organisation Mondiale de la Santé c'est partir de 60 ans.
- *(cette tranche d'âge 60/70 ans est représentée par 41% de nos licenciés en Bretagne)*
- Le sport est plus tolérant, selon les disciplines un senior est âgé d'environ 23 ans.
- Selon le docteur Christophe de Jaeger, spécialiste de la question, le vocable senior renvoie à une réalité sociale qui est l'âge de la retraite.
Or ce qui compte c'est l'âge physiologique, et **cet âge physiologique est variable d'une personne à une autre**, explique ce médecin.

Altération des fonctions physiologiques

Généralités, après 60 ans

- Les habitudes de mobilité changent fondamentalement avec l'âge.
- Le corps change, mais **différemment d'une personne à l'autre**.
 - Les fonctions physiologiques s'altèrent inéluctablement.
- C'est un **processus naturel**. On ne s'en rend pas compte.
- Conserver une **activité physique régulière et adaptée** permet: de maintenir les grandes fonctions physiologiques, de participer à la prévention des chutes, d'apporter une aide à la réalisation des activités quotidiennes, et d'entretenir une activité sociale.
- **Les seniors sont extrêmement vulnérables**.
 - Ils sont une cible propice aux accidents de la route. Ces changements, portent essentiellement sur la vision, l'ouïe et la motricité, qui modifient progressivement l'aptitude au déplacement et à la conduite.

Les sens

Altération des sens chez les séniors.

- Avec l'âge, la vue et l'ouïe deviennent moins performantes, on note:
 - Une altération de leur qualité de traitement par le cerveau
 - Une diminution du nombre d'informations reçues
 - Un traitement plus long de l'information, **retardant ainsi les temps de réaction.**
- Mais aussi, diminution de l'attention, de la concentration, de la rapidité, de l'endurance, de la coordination motrice...
- **Cependant les fonctions intellectuelles, d'une personne en âge, et en bonne santé, restent intactes.**


Les sens

La vue

- Diminution de l'acuité visuelle :
 - Baisse de la vision de près et de la vision de loin,
 - Temps d'accommodation plus long entre la vision de près et la vision de loin.
- Altération de la perception de la luminosité, des contrastes et des couleurs.
- Rétrécissement du champ visuel (angle de vision)
- Diminution de la résistance à l'éblouissement : le temps de récupération d'un œil ébloui augmente avec l'âge. Quand il faut 10 secondes à 25 ans, cela peut mettre jusqu'à 2 minutes chez les plus de 40 ans.

Les sens

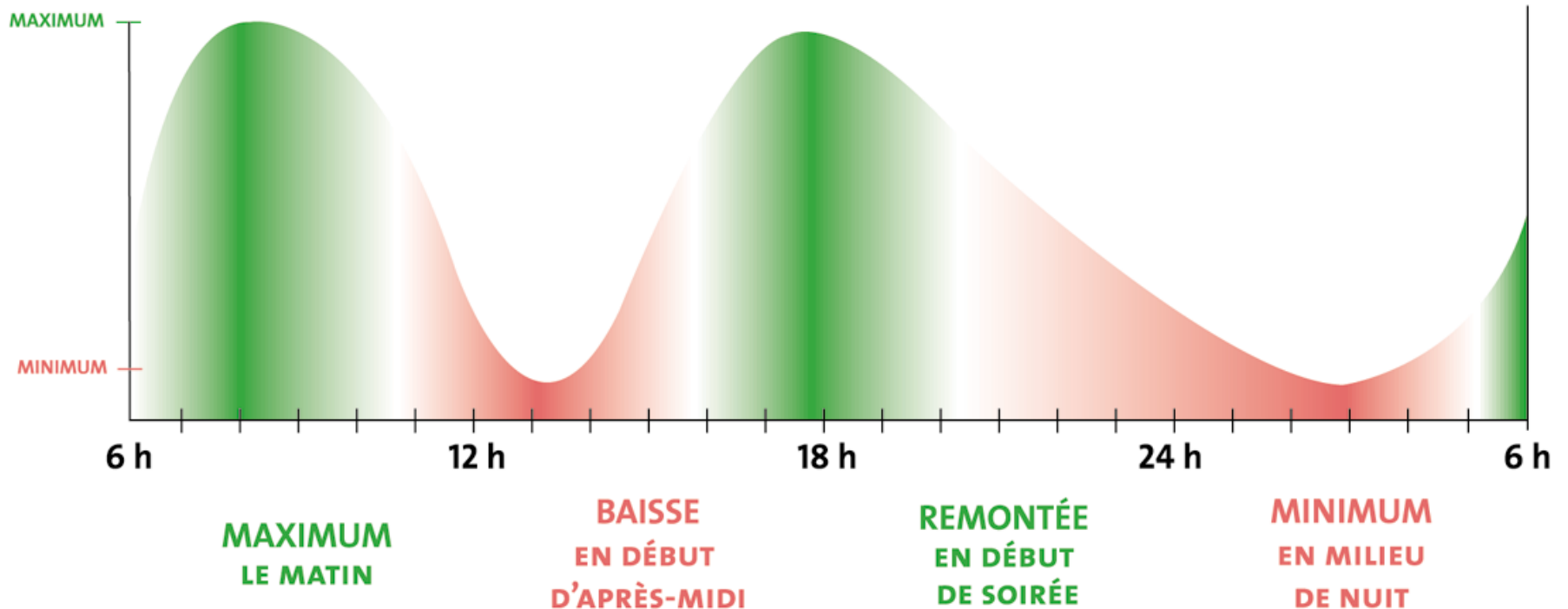
L'ouïe

 Affaiblissement de la qualité de l'audition :

- **Les troubles de l'audition chez la personne âgée sont un phénomène normal**, qu'il est important de prendre en charge le plus tôt possible pour assurer l'autonomie et une bonne qualité de vie de l'aîné.
- Discerner les sons et localiser leur origine est plus difficile.
 - Un tiers des personnes âgées de 75 ans et plus, souffrent de troubles de l'audition;
- Tous ces problèmes rendent les promenades (à pied ou à vélo) dans les villes et sur la route plus délicates.

Les sens

 variation de l'attention au cours de la journée



Conséquences de l'altération des sens

Les conséquences

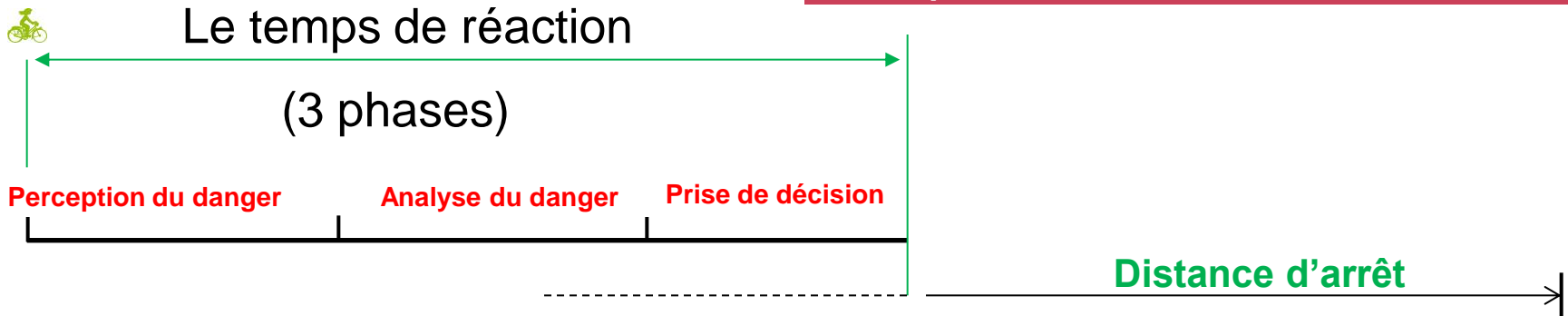
- Chez les seniors sur la route (vélo, automobile...), les fautes le plus souvent relevées sont l'inattention et l'inobservation du droit de priorité.
- Tout comme chez les plus jeunes conducteurs, «l'inattention» est la faute la plus souvent relevée. (43 % de la cause des accidents à la FFCT)
- **Inattention + temps de réaction trop long = accident**
- Les principales inobservations de la priorité sont: *«l'inobservation de la priorité en présence de signaux fixes»*
- L'attention d'un conducteur (auto ou vélo) est soumise à nombreuses sources de perturbation
 - La fatigue, la prise de médicaments, le téléphone ou écouteurs, les discussions soutenues, l'observation du paysage, la manipulation d'accessoires, et plus simplement ses pensées...
 - Ce sont autant d'activités annexes qui perturbent l'attention et détournent le conducteur de sa mission première : **circuler avec prudence.**

Le temps de réaction

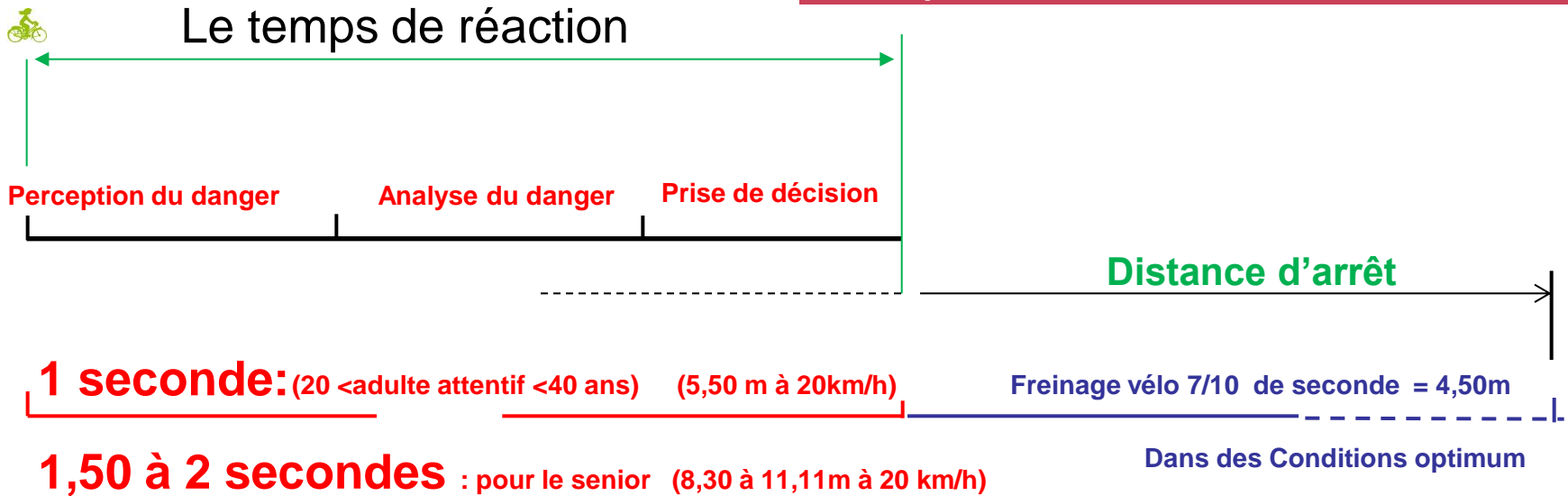
Le temps de réaction

- Le temps de réaction est le délai dont notre cerveau a besoin pour analyser une situation et prendre une décision.
- C'est-à-dire, le temps qui s'écoule entre le moment où un conducteur perçoit un danger et le moment où il actionne une réponse appropriée.
- **Ce temps de réaction ne peut être ni supprimé ni raccourci.**
- En moyenne, une personne attentionnée met **1 seconde** pour réagir.
- *(pour mémoire, un cycliste roulant à 20 km/h parcourt 5,55 m en une seconde et un automobiliste roulant à 50 km/h : 14 m)*
- En fonction de la personne, (âge, fatigue, prises de médicaments, d'alcool....) le temps de réaction **peut être multiplié par 2 voire par 3.**
- L'environnement ne doit pas être négligé (conditions météo, état de la route, état de la machine)

Le temps de réaction

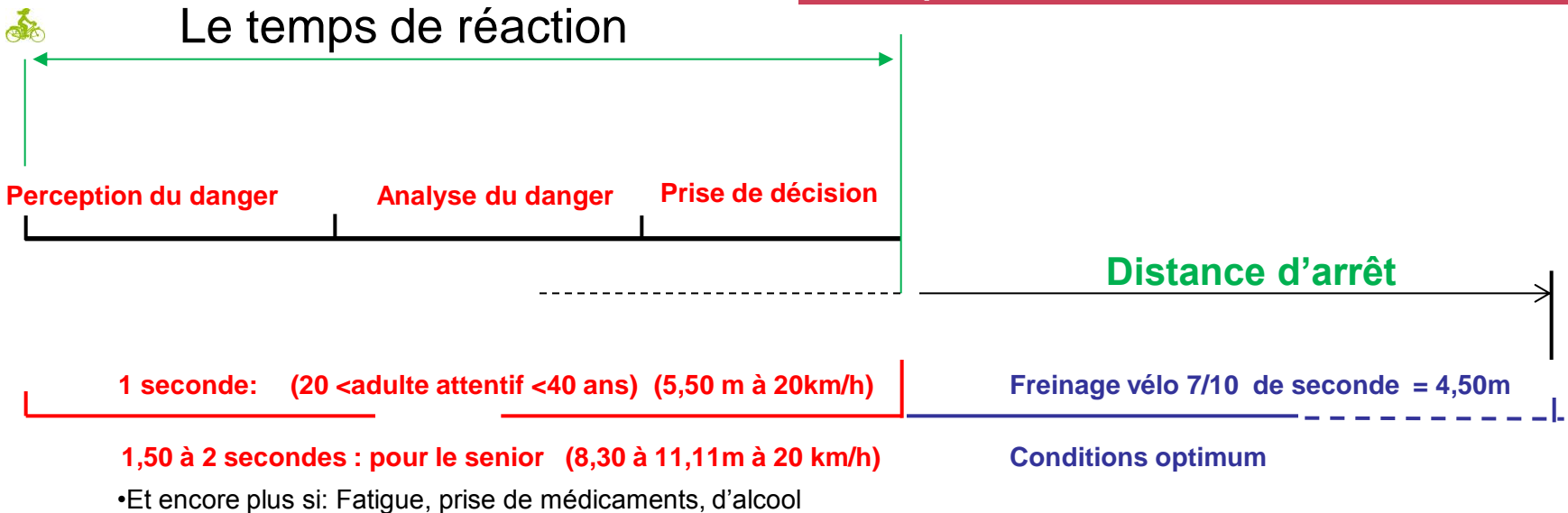


Le temps de réaction



- Et encore plus si: Fatigue, prise de médicaments, d'alcool

Le temps de réaction



La distance de sécurité

En France, c'est la distance parcourue en 2 secondes

(Temps de réaction x2)





Identification des médicaments

Pouvant avoir un effet néfaste sur la capacité à conduire

Le temps de réaction



•Niveau 1 : pictogramme jaune

- Le risque est faible, mais la prudence reste de mise. Il est recommandé de lire la notice avant de prendre le volant.



•Niveau 2 : pictogramme orange

- Le risque est réel. Il faut être très prudent et ne pas conduire sans l'avis d'un médecin



•Niveau 3 : pictogramme rouge

- Les effets du médicament rendent la conduite automobile dangereuse.
- Il ne faut surtout pas prendre le volant. L'avis d'un médecin est également indispensable pour la reprise de la conduite.



Fédération française de cyclotourisme

le tourisme à vélo

Les stratégies compensatoires

Les stratégies de compensation.

- L'altération des sens ne peut se corriger.
 - Par contre, nous pouvons la compenser.
 - **Nous parlons alors, de stratégies compensatoires.**
-
- Les diminutions de capacités des seniors, doivent impérativement être compensées afin que leur sécurité soit toujours assurée.

Les stratégies compensatoires

Les stratégies compensatoires. (piétons, cyclistes...)

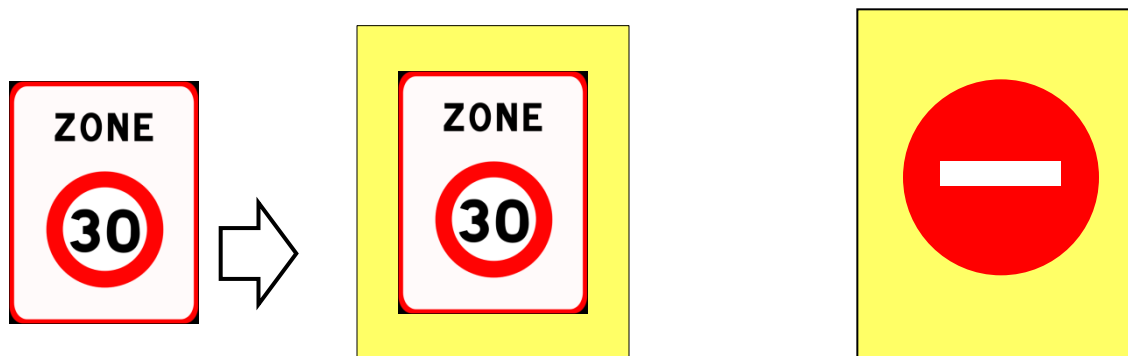
Dans ce contexte, il est nécessaire de modifier son état d'esprit par, une approche réfléchie de ses besoins en mobilité.

- Adapter sa conduite à ses aptitudes.
(en roulant plus lentement, par un choix des routes, la diminution de l'effectif du groupe pour les cyclistes, par une augmentation de la distance de sécurité, par un redoublement de l'attention avant toute manœuvre sur le réseau routier, en évitant les déplacements de nuit, en refusant le risque météo...)
- Par le respect rigoureux des règles du code la route et la réduction maximale des risques. (Favoriser les arrêts et une bonne observation avant tout changement de trajectoire)
- Par une préparation optimale de son vélo ou véhicule et équipement avant son déplacement
- Combler les déficits par des accessoires d'aide à la décision, et à sa propre perception: (rétroviseur vélo, GPS, gilet de haute visibilité le jour afin d'être mieux vu, écarteur de danger, vêtements clairs, lunettes de soleil, ...)

Les stratégies compensatoires

 Les stratégies compensatoires. (piétons, cyclistes, automobilistes)

- Sur le réseau routier: Possibilité d'Amélioration de l'attention des conducteurs par une saillance attentionnelle.



Les bienfaits d'une activité physique

Conclusions.

 Continuer à maintenir une activité physique, c'est bon pour la santé.

- Le processus de vieillissement est naturel,
- Grâce à une activité physique **adaptée et contrôlée**, il est possible d'accompagner les changements qu'il entraîne!
- **le corps peut en tirer profit quelque soit l'âge!**

 Une activité physique régulière, comme le vélo, la marche... permet:

- D'améliorer l'équilibre, la motricité, la coordination et de maintenir les réflexes actifs.
- Il faut « reprendre du souffle »
- Tous ces effets contribuent à **conserver une autonomie** dans les activités quotidiennes.

Pour résumer.

 La tranche d'âge 60-70 ans est particulièrement propice aux accidents:

- Vasculaires cérébraux et cardiovasculaires.
 - *Note: en France, 2018 a vu **une baisse de 15% des décès vasculaires cérébraux**, grâce à des actions de sensibilisation comme celle-ci et aussi par une réforme de l'urgence pour ce type d'accident.*
- Corporels, bien souvent à cause d'une attention perturbée.
- L'altération des sens se fait petit à petit, il faut s'y préparer et s'adapter.

Par une prise en compte à tout instant des diverses informations et conseils apportés par ces 3 diaporamas, le nombre d'accidents et décès devraient diminuer dans nos structures.