
S'appuyer sur le numérique pour pallier la perte de mobilité des seniors

(AFP) - 30% des plus de 65 ans ne sortent pas de chez eux pendant 24 heures d'affilée: une étude publiée mercredi recommande de s'appuyer sur le numérique pour les aider si besoin à faire venir biens et services à leur domicile.

Le rayon de vie diminue progressivement avec l'âge, souligne cette étude publiée par le Laboratoire de la mobilité inclusive, composé de quinze acteurs privés, publics et associatifs, à la veille de la Journée internationale des personnes âgées.

17 kilomètres par jour pour les 65-74 ans, les distances parcourues passent à 8 kilomètres pour les plus de 75 ans.

Les seniors utilisent très peu les transports publics et encore moins le vélo, craignant de ne pas arriver à se repérer, de tomber, ou jugeant leur forme physique insuffisante.

La forte dépendance à la voiture dans les espaces ruraux et périurbains, où vivent 65% des seniors, entraîne "une immobilité parfois brutale" lorsqu'ils ne peuvent plus conduire.

Dans ce cas, la marche peut être un recours. Mais l'accidentologie liée à la marche est élevée: 54% des piétons tués sont des seniors (70% en zone urbaine).

A partir d'un certain âge, beaucoup ne peuvent plus se déplacer seuls, et comptent sur leurs proches ou leurs aides ménagères pour les accompagner dans leurs déplacements (courses, démarches administratives, soins).

S'appuyer sur les possibilités offertes par le numérique (télémédecine, achats sur internet, livraisons) peut permettre de freiner la perte d'autonomie et contribuer au maintien à domicile, souligne l'étude.

Mais, "malgré une forte progression des usages numériques", les seniors restent peu équipés: en 2012, moins de 24% des plus de 75 ans disposaient d'internet à la maison.

L'étude propose de former les seniors à l'utilisation des nouvelles technologies, ainsi que leurs aidants. Elle suggère aussi d'adapter les sites internet et applications mobiles dédiées à la mobilité aux capacités et besoins des seniors.

Elle recommande également, pour qu'ils puissent continuer plus longtemps à sortir, le développement du transport accompagné et la prise en compte de leurs besoins dans les projets d'aménagements du territoire.