

# VILLES D'HIVER POUR PERSONNES ÂÎNÉES

Outils pour guider les municipalités dans l'amélioration des déplacements actifs des personnes âgées à travers l'aménagement et l'entretien du réseau



VIVRE EN VILLE



Source : Vivre en ville

## Des fiches pour mieux comprendre les réalités des personnes âgées en hiver

Pour encourager les municipalités à prendre en compte les besoins des personnes âgées dans la gestion hivernale des infrastructures piétonnières, Vivre en Ville présente les enjeux auxquels fait face cette population lors de la saison froide et propose des pistes de solutions contribuant à assurer son autonomie et sa participation sociale à l'année.

### CONTENU

#### Aperçu

##### Considérer la mobilité des personnes âgées

- 01 – Connaître les perceptions des personnes âgées face à l'hiver
- 02 – Comprendre les habitudes des personnes âgées en période hivernale

##### S'inspirer pour agir

- 03 – Découvrir des solutions aux enjeux de l'entretien hivernal
- 04 – Aménager des milieux de vie pour les personnes âgées et pour l'hiver

##### Feuillet complémentaire

Les bonheurs de l'hiver

 [vivreenville.org/vieillessement](https://www.vivreenville.org/vieillessement)

## Partenaires financiers

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.

ISBN 978-2-923263-73-1 (version imprimée)

ISBN 978-2-923263-74-8 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec (2023)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Canada (2023)

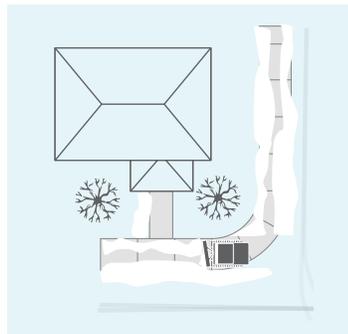
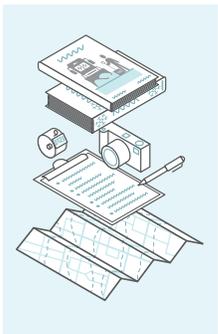
© Vivre en Ville, 2023

[www.vivreenville.org](https://www.vivreenville.org)



# VILLES D'HIVER POUR PERSONNES ÂÎNÉES

APERÇU



Vivre en Ville propose des outils pour sensibiliser les municipalités québécoises à l'importance d'aménager des milieux de vie favorables aux personnes vieillissantes et à la nécessité d'entretenir adéquatement les infrastructures et les équipements piétonniers en saison hivernale.

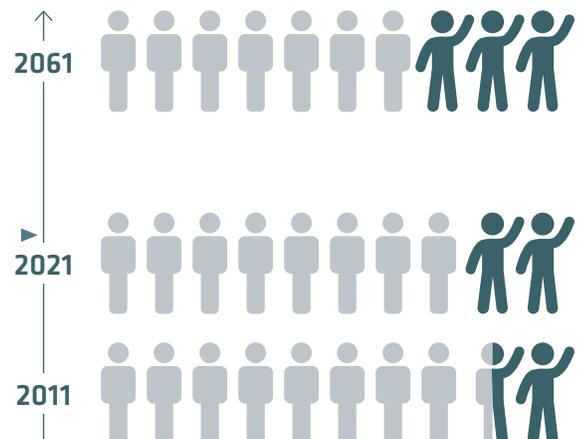
## Les personnes âgées et l'hiver québécois

### LE VIEILLISSEMENT DE LA POPULATION : UNE TENDANCE DÉMOGRAPHIQUE DE FOND

En 2011, environ 16% de la population québécoise était âgée de 65 ans et plus. Cette proportion était de 21% en 2021 et grimpera à 29% en 2061. On dénombre aussi un nombre croissant de personnes de 85 ans et plus. Leur part triplera entre 2011 et 2061, passant de 2% à 7%<sup>1</sup>.

### LES PERSONNES ÂÎNÉES DU QUÉBEC : UN GROUPE DIVERSIFIÉ AUX ASPIRATIONS COMMUNES

En plus d'être nombreuses, les personnes âgées du Québec forment un groupe très hétérogène. Plusieurs facteurs socio-identitaires (genre, origine ethnique, revenu, etc.) façonnent la position sociale d'une personne et modulent l'expérience du vieillissement.



Malgré ces différences, certaines tendances se dessinent avec l'avancée en âge, notamment en ce qui concerne l'état de santé. La multimorbidité, définie comme la cooccurrence d'au moins deux maladies chroniques chez un même individu, touche près de la moitié des Québécois de 65 ans et plus<sup>2</sup>. Aussi, près de trois aînés sur quatre consomment cinq médicaments et plus dans une année<sup>3</sup>. La polypharmacie augmente le risque d'effets indésirables, comme les chutes.

De manière générale, les taux d'incapacités augmentent également en vieillissant. En 2010-2011, l'incapacité touchait 48% des 65 à 74 ans, 64% des 75 à 84 ans, et 84% des 85 ans et plus<sup>4</sup>.

Les incapacités liées à la mobilité, à la vision, à l'audition, à l'agilité et à la mémoire posent des défis aux déplacements actifs des aîné-es, particulièrement dans les environnements bâtis peu favorables aux personnes vieillissantes.

**Les personnes aînées du Québec expriment des aspirations communes<sup>5</sup>. Elles souhaitent notamment demeurer dans leur communauté le plus longtemps possible.** La mobilité active favorise leur autonomie, mais les difficultés vécues par certaines d'entre elles sont exacerbées en période hivernale.

## LES AIDES TECHNIQUES : DES SUPPORTS À L'AUTONOMIE, MAIS DE NOUVEAUX DÉFIS

Les aides techniques (p. ex. marchette, canne, triporteur) facilitent l'exécution de nombreuses tâches ou actions quotidiennes, mais elles posent de nouveaux défis à l'extérieur du domicile. Par exemple, l'utilisation d'une marchette requiert des manœuvres complexes pour contourner un obstacle sur le trottoir.

## LA MOBILITÉ ACTIVE EN HIVER : DES OBSTACLES NOMBREUX, PARFOIS INSURMONTABLES POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES

La sévérité du froid, les précipitations de neige abondantes, les cycles de gel et dégel, les épisodes de verglas, l'accumulation de sloche et la diminution du temps de clarté caractérisent l'hiver québécois. Les trottoirs condamnés, non déneigés, mal déneigés ou déneigés tardivement compliquent les déplacements à pied.

Des bancs de neige bloquent l'accès aux boutons d'appel pour piétons, les privant de la phase du feu de circulation qui leur est allouée. Les îlots refuges inaccessibles aux intersections (p. ex. enneigés ou glacés) incitent les usagers à s'aventurer sur la chaussée pour les contourner. Les bateaux de trottoirs, quant à eux, sont impraticables lorsqu'ils ne sont pas dégagés. Des plaques podotactiles disparaissent aussi sous les couches de neige et leur texture particulière devient imperceptible.

De même, les amas de neige laissés par les véhicules de déneigement nuisent à la circulation des piétons, particulièrement aux intersections, en plus d'obstruer le passage vers les entrées de commerces et de résidences.

De plus, les surfaces glacées (donc glissantes!) dans les rues, sur les trottoirs et dans les stationnements représentent un risque de chute important. Sans oublier les flaques d'eau parfois imposantes, profondes et difficiles à enjamber qui se forment à différents endroits. Finalement, les véhicules de déneigement (p. ex. une chenillette) jouent un rôle essentiel dans l'entretien des infrastructures, mais leur présence comporte des risques (p. ex. une collision avec un piéton pendant une opération).

Trottoir partiellement déneigé



Bouton poussoir difficile d'accès



Intersection obstruée après le passage d'une machine



Source : Vivre en Ville

## L'HIVER : UNE SAISON À GÉOMÉTRIE VARIABLE

L'hiver se vit différemment d'une municipalité à l'autre. La topographie des villes, la longueur des rues et des routes, les densités de population et de circulation sont autant de facteurs qui influencent à la fois les déplacements et le déneigement. Par ailleurs, les municipalités du Québec connaissent différents

types d'hiver: mouillé (Gatineau, Montréal), laurentien (Baie-Saint-Paul, Québec), maritime (Baie-Comeau, Gaspé), boréal (Saguenay, Chibougamau), nordique (Grande-Rivière, Kuujuaq)<sup>6</sup>. En effet, la durée de l'hiver, la quantité et la nature des précipitations, ainsi que le degré de luminosité varient d'un territoire à l'autre.



# Le projet *Des villes d'hiver pour les aînés*

Devant les nombreuses difficultés vécues par les aîné-es en période hivernale, Vivre en Ville a souhaité développer des outils pour sensibiliser les municipalités à l'importance de réaliser un entretien sécuritaire des infrastructures et des équipements piétonniers. Dans le cadre d'un projet intitulé *Des villes d'hiver pour les aînés*, plusieurs activités de collecte d'informations ont été menées entre l'automne 2021 et le printemps 2022. Une série de fiches a vu le jour au terme des activités de recherche, de consultation et d'observation.

## DESCRIPTION DES ACTIVITÉS DU PROJET

Afin de mieux comprendre la réalité hivernale des personnes aînées et des équipes municipales, Vivre en Ville est allée à leur rencontre à différentes occasions :

- **11 entretiens** avec des experts du déneigement, de l'aménagement et du vieillissement pour bonifier le travail de recension des écrits ;
- **3 groupes de discussion** avec dix municipalités distinctes (taille, topographie et conditions hivernales variées), permettant aux participants de discuter des enjeux auxquels ils font face et de leurs réalités spécifiques ;
- **6 entrevues** avec des responsables du déneigement, pour mieux comprendre leur quotidien ;
- **4 marches exploratoires** avec des personnes aînées, dans autant de municipalités, afin d'identifier les obstacles et les lieux favorables à leurs déplacements à l'extérieur ;
- **8 sorties d'observation** dans cinq municipalités, afin de constater l'état des infrastructures et des équipements piétonniers et de cibler les caractéristiques de l'entretien et des aménagements, favorables et défavorables aux déplacements à pied ;
- **1 sondage** auprès de 1 200 répondants aînés, pour valider les informations recueillies dans le cadre des autres activités et de cibler des sujets nécessitant une recherche approfondie.



Source : Vivre en Ville



## DES OUTILS POUR LES MUNICIPALITÉS

Dans le contexte démographique actuel, **les municipalités ont un rôle à jouer dans le maintien de l'autonomie des personnes vieillissantes**. Les milieux de vie étalés, conçus pour la voiture et hostiles aux piétons, compromettent la mobilité active des personnes âgées. Les conditions hivernales nuisent à la sécurité réelle et perçue de ces dernières<sup>7</sup>. Les municipalités peuvent limiter les obstacles aux déplacements à pied en aménageant des milieux de vie favorables au vieillissement actif et en assurant l'entretien adéquat des infrastructures et des équipements piétonniers en saison froide.

La présente publication regroupe quatre fiches d'information et de sensibilisation en plus d'une fiche sur les bonheurs de l'hiver. Ces outils encouragent les acteurs municipaux à transformer leurs pratiques d'entretien et d'aménagement pour favoriser le vieillissement actif sur leur territoire.

**FICHE 01** Ville d'hiver pour personnes âgées

### CONNAÎTRE LES PERCEPTIONS DES PERSONNES ÂGÉES FACE À L'HIVER



**La peur du froid**

Le fait de ne pas se sentir suffisamment protégé par le vent, sans échauffement adéquat, est un point central de la peur du froid. Les personnes âgées ont des réactions physiologiques et psychologiques différentes de celles des plus jeunes. Elles ont une sensibilité accrue au froid, ce qui leur fait percevoir le froid comme plus pénible. La capacité des individus à percevoir le froid est aussi généralement réduite avec l'âge.

**Le froid** : Perçus comme plus pénibles, les personnes âgées ont une sensibilité accrue au froid. Elles ont une sensibilité accrue au froid, ce qui leur fait percevoir le froid comme plus pénible. La capacité des individus à percevoir le froid est aussi généralement réduite avec l'âge.

**Pratiques alternatives à l'automobile par temps froid**

Les personnes âgées ont des perceptions différentes de celles des plus jeunes. Elles ont une sensibilité accrue au froid, ce qui leur fait percevoir le froid comme plus pénible. La capacité des individus à percevoir le froid est aussi généralement réduite avec l'âge.

Fiche 01  
Connaître les perceptions des personnes âgées face à l'hiver

**FICHE 02** Ville d'hiver pour personnes âgées

### COMPRENDRE LES HABITUDES DES PERSONNES ÂGÉES EN PÉRIODE HIVERNALE



**Changer de routine**

Les personnes âgées adoptent souvent de nouvelles habitudes de déplacement en hiver. Elles évitent les routes enneigées et préfèrent les trottoirs dégagés. Elles ont tendance à marcher plus lentement et à s'arrêter plus souvent.

**Changer de modes de déplacements**

Les personnes âgées ont des perceptions différentes de celles des plus jeunes. Elles ont une sensibilité accrue au froid, ce qui leur fait percevoir le froid comme plus pénible. La capacité des individus à percevoir le froid est aussi généralement réduite avec l'âge.

Fiche 02  
Comprendre les habitudes des personnes âgées en période hivernale

**FICHE 03** Ville d'hiver pour personnes âgées

### DÉCOUVRIR DES SOLUTIONS AUX ENJEUX DE L'ENTRETIEN HIVERNAL POUR LES MUNICIPALITÉS



**De nombreux défis à surmonter pour les municipalités**

Les municipalités ont des défis à surmonter en matière d'entretien hivernal. Elles doivent trouver des solutions pour assurer la sécurité et la mobilité des personnes âgées.

**PROFILS DE DÉPLACEMENTS EN TOUTES SAISONS**

Les personnes âgées ont des perceptions différentes de celles des plus jeunes. Elles ont une sensibilité accrue au froid, ce qui leur fait percevoir le froid comme plus pénible. La capacité des individus à percevoir le froid est aussi généralement réduite avec l'âge.

Fiche 03  
Découvrir des solutions aux enjeux de l'entretien hivernal

**FICHE 04** Ville d'hiver pour personnes âgées

### AMÉNAGER DES MILIEUX DE VIE POUR LES PERSONNES ÂGÉES ET POUR L'HIVER



**Quand l'aménagement complique le déplacement**

Les personnes âgées ont des perceptions différentes de celles des plus jeunes. Elles ont une sensibilité accrue au froid, ce qui leur fait percevoir le froid comme plus pénible. La capacité des individus à percevoir le froid est aussi généralement réduite avec l'âge.

**LES INFRASTRUCTURES ET LES ÉQUIPEMENTS PIÉTONNIERS DÉFAVORABLES AUX ÂGÉS, ENTE INCONFORTE ET DANGEREUX**

Les personnes âgées ont des perceptions différentes de celles des plus jeunes. Elles ont une sensibilité accrue au froid, ce qui leur fait percevoir le froid comme plus pénible. La capacité des individus à percevoir le froid est aussi généralement réduite avec l'âge.

Fiche 04  
Aménager des milieux de vie pour les personnes âgées et pour l'hiver

**LES BONHEURS DE L'HIVER**



Les installations sportives et les espaces verts proposés par les municipalités contribuent à améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

**MAIS ÇA VAIENT PEUT-ÊTRE EN AVANTAGE LES PERSONNES ÂGÉES À PROBITER DE L'HIVER?**

Feuille  
Les bonheurs de l'hiver

## DES RESSOURCES UTILES

- Publication [Des milieux de vie pour toute la vie : outils pour guider les municipalités dans l'aménagement d'environnements bâtis favorables à un vieillissement actif](#)
- Publication [Ville d'hiver : principes et stratégies d'aménagement hivernal du réseau actif d'espaces publics montréalais](#)
- Article [Ville d'hiver : la mobilité active des aînés](#)
- Article [Ville d'hiver et changements climatiques](#)

## Références

(1) Québec, 2018a | (2) Québec. INSPQ, 2019 | (3) Québec. INSPQ, 2020 | (4) Québec. ISQ, 2013 | (5) Québec, 2018b | (6) Vivre en Ville, 2018a | (7) Vivre en Ville, 2018b



Autres fiches, références complètes et ressources : [vivreenville.org/vieillessement](http://vivreenville.org/vieillessement)



## CONNAÎTRE LES PERCEPTIONS DES PERSONNES ÂNÉES FACE À L'HIVER



Source : Vivre en Ville

Les multiples situations produites ou exacerbées par l'hiver alimentent les peurs des personnes âgées. Les risques réels ou perçus ont des conséquences sur le quotidien des personnes vieillissantes. Connaître les perceptions des personnes âgées face à l'hiver permet de comprendre leurs habitudes pendant cette saison (voir Fiche 02).

### La peur du froid

La peur du froid, qui est notamment exacerbé par le vent, peut dissuader de sortir. Le seuil de température au-dessous duquel il n'est plus confortable de sortir varie selon les personnes. Il ne s'agit pas seulement d'une question de préférence ou de confort, car les personnes âgées sont plus susceptibles de subir des torts causés par le froid. En effet, l'apparition d'engelures et l'atteinte de l'état d'hypothermie sont plus rapides que chez les plus jeunes. La capacité des individus à percevoir le froid est aussi généralement moins fine en vieillissant. La prise de certains médicaments et la perte de masse musculaire sont deux facteurs qui peuvent être à l'origine de cette perte de sensibilité.

Les capacités de maintien d'une température corporelle adéquate diminuent avec l'âge, en raison de difficultés à bouger et à se réchauffer soi-même, du développement de problèmes de santé comme le diabète, des problèmes de thyroïde, de la prise de certains médicaments, ou encore de la difficulté à s'habiller suffisamment en raison d'arthrite, de la maladie de Parkinson ou de pertes de mémoire<sup>1,2,3</sup>.

Ces vulnérabilités au froid peuvent entraîner des effets d'aggravation de symptômes de maladies préexistantes comme ceux liés aux maladies pulmonaires (p. ex. asthme, maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)), aux affections de l'oreille ou aux maladies cardiovasculaires.

#### Personne âgée marchant à l'extérieur par temps froid



Source : Vivre en Ville



« Le froid, l'humidité élevée et la glace m'indisposent, car j'ai une maladie pulmonaire obstructive chronique. »

- Répondante au sondage

« 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

## La peur de chuter

D'après le *Rapport de surveillance sur les chutes chez les aînés au Canada*, en 2017-2018, 18% des chutes liées à une blessure autodéclarée de la population de 65 ans et plus vivant dans un ménage se sont produites en glissant sur la glace ou sur la neige<sup>4</sup>. L'hiver, les conditions météorologiques, comme le vent ou les précipitations, ainsi que l'état des surfaces, comme la présence de glace, d'imperfections dans le trottoir ou d'amas et de bancs de neige, sont des facteurs augmentant le risque de chute. L'utilisation de l'autobus l'hiver devient davantage risquée en raison des zones d'embarquement et de débarquement insuffisamment déneigées ou de la présence d'eau et de neige mouillée à l'intérieur des autobus. Certaines conditions de santé et limitations physiques peuvent aussi jouer un rôle sur l'augmentation des risques de chutes comme la prise de médicaments causant des étourdissements ou la diminution de la force musculaire.

### Bassin d'eau profond sur un trottoir entouré de glace



Source : Vivre en Ville

### Trottoir inégal et glacé



« 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

« Les amas de neige laissés le long des trottoirs et des croisements de rues sont particulièrement dangereux. Ils exigent que l'on se place en situation de déséquilibre ce qui est loin d'être idéal pour les personnes dont l'équilibre se fragilise avec l'âge. »

- Répondante au sondage

## DES CHUTES AUX CONSÉQUENCES GRAVES

La peur de chuter est nourrie par les conséquences importantes qu'elles peuvent entraîner. Selon le *Rapport de surveillance sur les chutes chez les aînés au Canada*, 66% des chutes, toutes causes confondues, ont principalement produit des entorses et des foulures (27%) ainsi que des fractures et des cassures (39%). De plus, l'enquête révèle que la durée moyenne d'une hospitalisation en soin actif due à une chute dure cinq jours de plus qu'une hospitalisation en soin actif due à d'autres causes chez cette population<sup>5</sup>.

En plus des blessures strictement physiques, les chutes peuvent entraîner des conséquences diverses comme la peur de chuter à nouveau, la sédentarité, voire l'immobilisation, des pertes d'autonomie et la dépression ou des symptômes dépressifs qui s'aggravent les unes les autres<sup>6</sup>. Les conséquences sur la santé mentale enveniment l'état physique et inversement. La peur de chuter et d'en subir des conséquences est donc fondée.

### Traverse entravée par un bassin d'eau et un banc de neige



Source : Vivre en Ville

« Nous devons marcher sur des trottoirs qui penchent vers la rue. Ce n'est jamais confortable, mais l'hiver, c'est carrément dangereux, pas sécuritaire du tout. »

- Répondant au sondage





## La peur de se faire frapper

Les risques de se faire frapper par un véhicule en hiver sont amplifiés par l'arrivée de nouveaux facteurs et conditions. D'une part, la visibilité est affectée par une plus courte période de luminosité naturelle ainsi que par les couleurs dominantes de l'environnement qui sont peu contrastées. L'éclairage insuffisant de certains secteurs aggrave ces deux phénomènes. D'autre part, la cohabitation avec les véhicules de déneigement crée de nouvelles situations au cours desquelles des piétons peuvent se faire frapper. Pour une personne âgée ayant des incapacités de mobilité, comme un équilibre précaire, des déplacements lents et une faible force dans les jambes, libérer rapidement le trottoir au passage d'une chenillette peut être difficilement réalisable et stressant.

### LES PERSONNES ÂÎNÉES PIÉTONNES SURREPRÉSENTÉES DANS LES COLLISIONS ROUTIÈRES

Près de la moitié des piétons happés mortellement sont âgés de plus de 65 ans, alors que ce groupe représente seulement près du cinquième de la population. Les intersections sont des endroits particulièrement accidentogènes pour les piétons âgés. Parmi les piétons âgés blessés ou décédés à la suite d'une collision, les deux tiers ont été happés à une intersection<sup>7</sup>.

#### Rue principale sans trottoir avec chaussée glacée et camion à l'horizon



#### Chenillette circulant sur le trottoir



Source : Vivre en Ville

## La peur de ne croiser personne

Pour certaines personnes, la plus faible présence d'autres piétons et usagers de la route l'hiver est un frein aux déplacements actifs. Ce sentiment d'insécurité s'appuie sur la diminution des chances de recevoir de l'aide en cas de besoin<sup>8</sup>.

#### Personne âgée marchant seule, au retour des emplettes



Source : Vivre en Ville

« Les conducteurs de chenillette et de charrue devraient être plus prudents envers les piétons... [C'est] vraiment épeurant. »

- Répondant au sondage

« Aux coins des rues où il y a des feux de circulation, pour accéder au bouton [d'appel de feux pour piétons], la plupart du temps, l'accès est soit glacé, soit non déneigé [...]. Une belle amélioration a été faite sur la rue des Cyprès : on peut maintenant traverser car des lignes jaunes indiquent que les piétons ont la priorité. L'été, c'est très bien mais l'hiver, l'accès n'est pas déneigé. »

- Répondante au sondage



« 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



## La peur de ne pas avoir d'endroits où s'asseoir

L'hiver, les bancs sont souvent inaccessibles parce qu'ils sont soit mal déneigés, soit tout simplement retirés. Toutefois, les bancs sont essentiels pour permettre aux personnes âgées de prendre des pauses le long de leur parcours ou tout simplement de profiter de l'extérieur (p. ex. bain de soleil). La présence de bancs bien déneigés est donc un incitatif pour emprunter certaines voies, fréquenter certains parcs ou prendre les transports collectifs. Les bancs sont aussi nécessaires à l'entrée des commerces et des bâtiments, afin d'offrir à la clientèle un endroit stable où retirer et remettre les crampons, car marcher sur certains revêtements de planchers devient particulièrement glissant.

« 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

« S'il y a des bancs, ils sont souvent enfouis dans la neige. »

- Répondante au sondage

**Bancs bien déneigés, mais surface glacée pour y accéder**



**Bancs enfouis dans la neige**



Source : Vivre en Ville



## La peur de ne pas avoir accès à des toilettes

Le besoin d'uriner fréquemment peut être le symptôme d'une maladie, le signe du vieillissement des reins et de la vessie ou l'effet de la prise de certains médicaments. Le manque d'accès aux toilettes publiques (p. ex. chalets de parc, blocs sanitaires publics) ou de commerces (p. ex. toilettes de dépanneurs, de restaurants ou de boutiques), lequel est accentué en hiver (p. ex. fermeture des chalets de parc), peut freiner des personnes âgées à prendre part à des activités à l'extérieur de leur domicile.

« Il n'y a pas assez de bancs, d'abreuvoirs, de toilettes disponibles pour que je puisse prendre une grande marche. »

- Répondant au sondage

« Le manque de salle de bain accessible limite mes déplacements. »

- Répondante au sondage

**Sentier de parc impraticable en période hivernale**



Source : Vivre en Ville

## Références

(1) Québec. CIUSSS de la Capitale-Nationale, 2022 | (2) Québec, 2022 | (3) NIA, 2018 | (4) Canada. ASPC, 2022 | (5) ibid. | (6) Canada. ASPC, 2014 | (7) Piétons Québec, 2021a | (8) Krogstad, Hjorthol et Tennøy, 2015



**Autres fiches, références complètes et ressources :**  
[vivreenville.org/vieillessement](http://vivreenville.org/vieillessement)



## COMPRENDRE LES HABITUDES DES PERSONNES ÂÎNÉES EN PÉRIODE HIVERNALE



Source : Vivre en Ville

Les peurs des personnes aînées provoquées par l'hiver (voir Fiche 01) les incitent à adopter des changements d'habitudes durant cette saison. Ces stratégies permettent de réduire leur exposition aux inconforts et aux risques ainsi que de respecter leurs capacités et leurs limites. Elles peuvent néanmoins entraîner des conséquences parfois graves sur leur santé physique et mentale.

### Changer de routine

Des personnes aînées ajustent, lorsque possible, leurs heures de sorties afin de bénéficier des périodes de clarté, qui sont réduites l'hiver. Elles essaient aussi de ne pas se trouver à l'extérieur lors d'une opération de déneigement, craignant les collisions avec les véhicules d'entretien. Plusieurs personnes ne sortent pas durant les précipitations et attendent parfois que les trottoirs et les rues semblent adéquatement dégagés avant de mettre le pied dehors. Ceci leur évite de sortir lorsque les conditions sont les moins favorables aux déplacements confortables et sécuritaires.

« 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



« Je sors d'habitude tous les jours, sauf par temps très froid ou dans une tempête, où il y a beaucoup de vent et de poudrerie. »

- Répondante au sondage

### Changer de modes de déplacements

Avec les nouvelles conditions extérieures présentes en hiver, des personnes aînées ajustent leurs modes de déplacements. Souvent, ces changements se font au profit d'un déplacement automobile. Par exemple, les personnes qui détiennent toujours un permis de conduire peuvent privilégier l'usage de la voiture aux autres modes de déplacement, alors que certaines qui ne conduisent pas dépendent davantage de membres de leur famille ou de leur réseau pour les accompagner en voiture. Néanmoins, l'augmentation de l'utilisation de la voiture n'est pas le seul changement observé. Certaines personnes ayant l'habitude de se déplacer majoritairement à pied le reste de l'année peuvent favoriser les transports collectifs en hiver, lorsque disponibles dans leur milieu.



« Je ne me déplace pas ou très peu à pied. Je prends la voiture à cause des risques de chute. »

- Répondant au sondage

## Marcher dans la rue

Lorsque les trottoirs sont obstrués ou mal déneigés, des personnes âgées adoptent des comportements dangereux qu'elles considèrent néanmoins moins risqués, comme celui de marcher sur la chaussée, bien qu'une collision avec une automobile ou un cycliste soit probable.

### Personnes marchant au milieu de la chaussée en raison des trottoirs impraticables



Source : Vivre en Ville

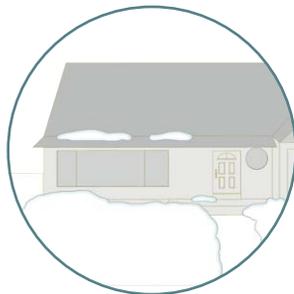


« Quand les trottoirs sont enneigés, il faut marcher dans la rue, car la marche est fatigante dans ces cas-là... »

- Répondant au sondage

« Les bandes [cyclables] facilitent souvent mes marches quotidiennes l'hiver, car ces sections sont souvent moins glissantes que les trottoirs. »

- Répondante au sondage



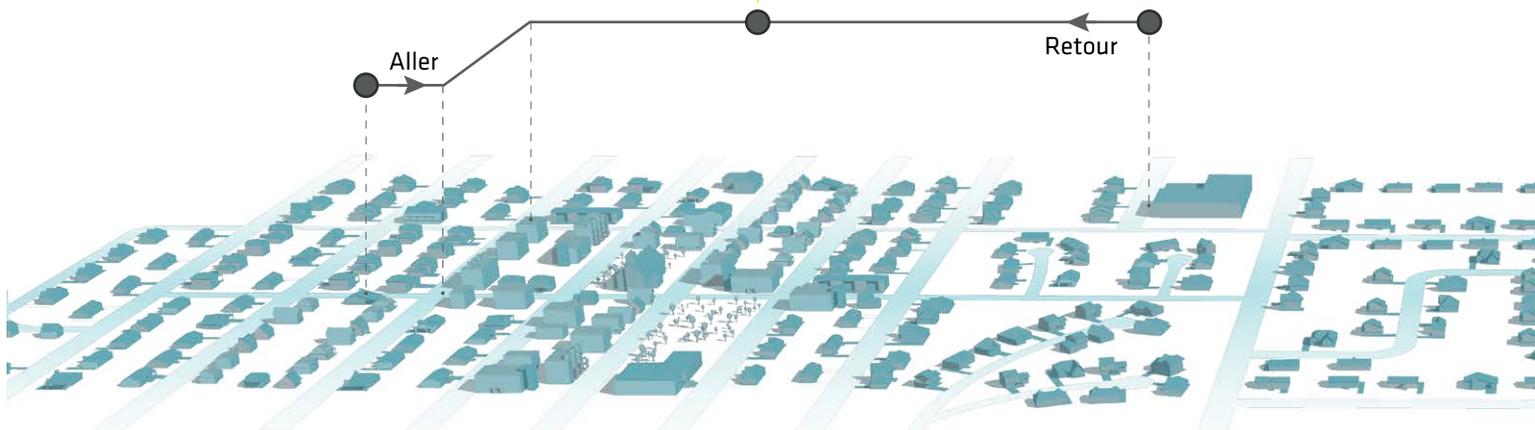
Domicile



Trottoir obstrué



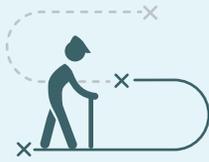
Bibliothèque



### UNE CHAÎNE DE DÉPLACEMENTS PONCTUÉE D'OBSTACLES

Pour réaliser différentes activités comme se rendre à l'épicerie, visiter un proche ou fréquenter sa bibliothèque de quartier, une personne âgée doit circuler dans différents espaces publics extérieurs : les rues, les trottoirs, les places publiques, les parcs, etc. Un seul obstacle sur le parcours peut compromettre l'ensemble de son déplacement.





## Sortir moins loin

La modification des habitudes de déplacements des personnes âgées durant l'hiver peut prendre différentes formes. Certaines se déplacent sur des distances moins grandes, ce qui implique une réorganisation de leurs activités, en se limitant parfois à celles ayant lieu dans un périmètre restreint autour de leur domicile.

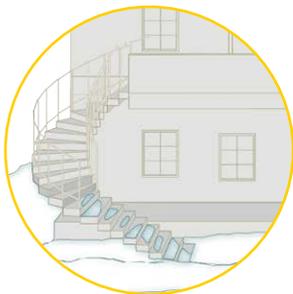


## Sortir moins souvent

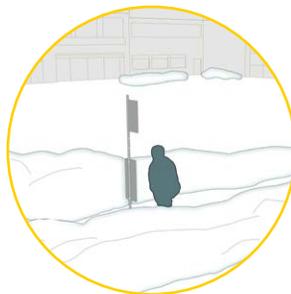
Sortir moins souvent, voire rarement, constitue également une stratégie mise en place par des personnes âgées afin d'éviter d'être exposées aux conditions et aux risques inhérents à l'hiver. Elle nécessite une réorganisation du quotidien qui passe par une baisse ou un changement d'activités (p. ex. opter pour la commande en ligne et la livraison à domicile plutôt que de se rendre à l'épicerie).

« 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



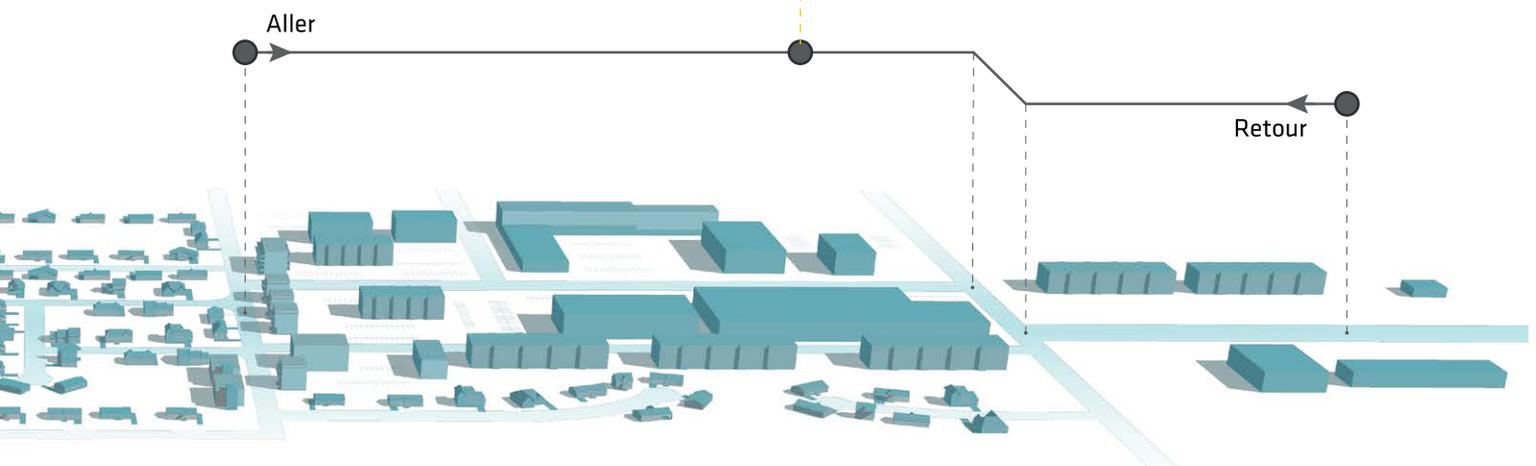
Domicile avec escaliers glacés



Arrêt d'autobus inaccessible



Commerce avec escaliers enneigés



Source : Vivre en Ville

### DES OBSTACLES PARTOUT, MÊME À DESTINATION

La rupture dans la chaîne de déplacements peut survenir tout au long du trajet. La personne est aussi susceptible de rencontrer un obstacle une fois arrivée à destination (p. ex. des marches abruptes et glissantes pour accéder à la porte du commerce). Sans compter les escaliers résidentiels, qui peuvent représenter un défi dès la sortie du domicile.

Est-ce que  
je prends  
le risque  
de sortir  
aujourd'hui ?

NON

Absence  
d'exposition  
aux risques  
de blessures et  
diminution de  
l'anxiété  
Respect des  
capacités

Isolement  
social  
Sédentarité

OUI

Vie sociale  
Santé  
physique

Trottoirs mal  
dénégés et glacés

Infrastructures  
piétonnières sécuritaires  
et confortables

Blessure  
Douleurs  
Isolement social  
Sédentarité

Anxiété liée  
aux risques de  
blessures

Vieillesse  
actif

## Le déconditionnement

Les changements qui surviennent dans le quotidien des personnes âgées l'hiver augmentent les probabilités qu'elles vivent de l'isolement et de la sédentarité. La diminution des contacts sociaux et de l'activité physique peut mener au déconditionnement.

Ce processus décrit «[...] l'ensemble des conséquences physiques, mentales et sociales liées à l'inactivité, à une période de sédentarité ou à la sous-stimulation intellectuelle et sociale»<sup>1</sup>. Les effets du déconditionnement peuvent produire «une perte de masse et de force musculaire ou des troubles de l'équilibre et de la marche qui augmentent le risque de chute et de fracture; [...] une détérioration de la mémoire; de [la] confusion; [...] une diminution des capacités cardio-respiratoires accompagnée d'un risque d'insuffisance cardiaque et d'infection; [...] une difficulté à conserver ses capacités, à entretenir sa maison, à monter les escaliers ou à faire des activités physiques ou sportives habituelles, etc.»<sup>2</sup>. En somme, ces conséquences peuvent affecter l'autonomie de la personne. Elles peuvent être réversibles sans garantie que l'état initial soit totalement retrouvé<sup>3</sup>.

## Références

(1) Québec, 2022 | (2) *ibid.* | (3) *ibid.*



Autres fiches, références complètes et ressources :  
[vivreenville.org/vieillesse](http://vivreenville.org/vieillesse)



## DÉCOUVRIR DES SOLUTIONS AUX ENJEUX DE L'ENTRETIEN HIVERNAL



Source : Vivre en Ville

Les températures froides, les précipitations (p. ex. la neige, le verglas), les bourrasques et la visibilité restreinte représentent des défis à la mobilité active en hiver. Les peurs exprimées par les aînés (voir **Fiche 01**) et les changements d'habitudes qui en découlent (voir **Fiche 02**) sont liées aux conditions météorologiques défavorables, mais aussi aux lacunes dans l'entretien et le déneigement des infrastructures et des équipements piétonniers.

### De nombreux défis à surmonter pour les municipalités

Les municipalités sont confrontées à de nombreux enjeux en matière d'entretien et de déneigement des infrastructures et des équipements piétonniers. Les changements climatiques, un manque de volonté politique, des ressources financières et humaines limitées, une place croissante occupée par le secteur privé dans la gestion de l'entretien hivernal, des documents de planification existants ou désuets et des relations villes-citoyens complexes expliquent certains problèmes constatés sur le terrain. Un tour d'horizon des enjeux permet de mieux comprendre la réalité des acteurs du déneigement (p. ex. les gestionnaires, les opérateurs de machinerie) et de proposer des pistes de solutions pour améliorer les pratiques.

#### PROBLÈME DE DÉNEIGEMENT... OU PROBLÈME D'AMÉNAGEMENT ?

En période hivernale, l'entretien inadéquat des infrastructures et des équipements piétonniers compromet la mobilité des personnes âgées. Certains obstacles (p. ex. les accumulations d'eau ou les plaques de glace) sont causés à la fois par un entretien hivernal déficient et par des pratiques d'aménagement qui ne tiennent pas compte des particularités de l'hiver québécois. Les enjeux d'aménagement sont traités dans la **Fiche 04**.

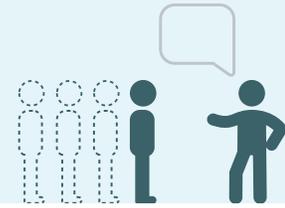


Source : Vivre en Ville

## Le manque de main-d'œuvre et de formation

La rareté de la main-d'œuvre frappe le secteur de l'entretien hivernal. Les conditions de travail (p. ex. les horaires atypiques, les longues journées, le froid) rendent le métier peu attrayant<sup>1-2</sup>. Dans certaines municipalités, les difficultés de rétention du personnel s'ajoutent à celles du recrutement.

Il n'existe aucune formation reconnue pour accéder au métier de déneigeur. Cela représente un défi pour les municipalités, qui doivent sortir des sentiers battus pour recruter des candidats. De plus, en raison de la pénurie de main-d'œuvre, elles n'ont d'autre choix que d'embaucher des candidats sans expérience. Ainsi, détenir un permis de classe 3 constitue parfois le seul critère d'embauche. Les recrues sont ensuite formées par des collègues. Les activités sur le terrain leur permettent d'apprendre les rouages du métier et de développer leurs compétences : conduire la machinerie, connaître les parcours, savoir déblayer la neige et en disposer, etc. Toutefois, le jumelage entre un nouvel employé et un collègue plus expérimenté n'est pas toujours possible, par exemple si celui-ci quitte avant l'arrivée de la relève.



« Il y a une pénurie de main-d'œuvre dans le secteur du déneigement [...]. Les municipalités sont également aux prises avec cet enjeu. »

– Expert de l'industrie du déneigement

### PISTES DE SOLUTIONS

- **Les conditions de travail peuvent être ajustées afin d'être plus attrayantes.** Les équipes fonctionnant par quarts de travail (de jour, de soir, de fin de semaine) offrent plus de prévisibilité dans les horaires des employés.
- **La consultation des employés** permet au gestionnaire de mieux connaître son équipe, d'assigner les tâches de façon plus optimale et de proposer des formations ciblées. Dans une petite municipalité du Bas-Saint-Laurent, un sondage auprès de l'équipe d'entretien a permis d'identifier les préférences (p. ex. le niveau d'aise selon la machine ou le circuit) et les besoins des membres.
- **Les employés formés sont plus efficaces dans leur travail et s'y sentent mieux.** Des municipalités, constatant les retombées positives des formations (p. ex. un gain en productivité, une diminution des bris d'équipements), augmentent les budgets de ces activités.
- **Certaines formations s'adressent spécifiquement aux gestionnaires.** Par exemple, la formation sur les opérations de déneigement offerte par l'Association des travaux publics du Québec s'adresse aux contremaîtres, superviseurs, surintendants, etc.

## Des ressources limitées

L'accès à des équipements d'entretien (p. ex. des déneigeuses, des niveleuses, des chenillettes, des camions de chargement) dépend des moyens financiers des municipalités, qui peuvent varier au sein d'une même MRC.

Certaines municipalités ayant les moyens de se procurer de la machinerie sont néanmoins confrontées à des problèmes d'approvisionnement. Les machines disponibles sur le marché ne répondent pas toujours aux besoins. Par exemple, certaines n'offrent pas le rayon de virage requis pour déneiger adéquatement des passages plus étroits. La machinerie existante est souvent inadaptée au déneigement des trottoirs ou des sentiers<sup>3</sup>.



### PISTES DE SOLUTIONS

- Au Québec, il existe des exemples de partage de ressources matérielles et d'équipements entre municipalités limitrophes (p. ex. des terrains, des piscines intérieures et extérieures). Cela permet de réduire les coûts et d'optimiser les actifs. Dans le même ordre d'idées, **la mutualisation de la machinerie de déneigement peut être une piste de solution prometteuse**, en s'assurant toutefois de respecter certaines contraintes (p. ex. les assurances, la priorité d'utilisation).
- Les machines devraient s'adapter aux territoires (et non l'inverse). Toutefois, il est vrai que **les pratiques d'aménagement qui tiennent compte des enjeux du déneigement** – ce qui comprend les caractéristiques des véhicules – **peuvent faciliter l'entretien hivernal** (voir **Fiche 04**). Par exemple, un trottoir très large est plus susceptible de permettre le passage de différents modèles de chenillettes.

## LES DÉNEIGEURS PRIVÉS EN SOUTIEN AUX MUNICIPALITÉS

Des municipalités en manque de ressources se tournent vers des compagnies privées pour leur confier l'entièreté ou une partie du déneigement de leur territoire. Dans une municipalité du Centre-du-Québec, par exemple, le terrain d'entreposage municipal, le stationnement de l'église et celui du centre communautaire sont déneigés par la municipalité. L'entretien des voies de circulation est quant à lui octroyé à un déneigeur privé. Il faut cependant s'assurer de la qualité des opérations et veiller à l'harmonisation du service sur l'ensemble du territoire.





## Des politiques de déneigement inexistantes ou désuètes

Dans certaines municipalités, les politiques de déneigement sont inexistantes ou désuètes. Il s'agit d'informations manquantes autant pour les équipes d'entretien que pour les citoyens.

Une politique doit être mise à jour si elle ne tient pas compte des développements résidentiels récents ou du nouvel inventaire de machinerie. Les pratiques évoluent rapidement pour se conformer aux demandes de la population, mais ces changements ne sont pas nécessairement consignés dans la politique. Certaines municipalités comptent sur leurs citoyens pour les informer des problèmes de déneigement. Cela donne lieu à des interventions sur le terrain qui ne sont pas forcément prévues dans la politique. Par ailleurs, on constate certains écarts entre les règles de la politique et le travail effectué sur le terrain. À titre d'exemple, certaines municipalités déclenchent une opération de déneigement dès qu'une tempête est annoncée, sans attendre l'atteinte du seuil minimal de précipitations indiqué dans la politique.

### PISTES DE SOLUTIONS

- **Une planification consciencieuse de l'entretien hivernal permet une meilleure efficacité** pour couvrir le réseau dans un délai raisonnable. Les politiques de déneigement permettent d'établir les priorités et le niveau de qualité de déneigement possible.
- **Les mises à jour régulières sont essentielles.** Des documents désuets, éloignés des réalités du terrain, poussent les équipes d'entretien à ne plus les consulter, au profit de plans de déneigement informels pour encadrer leurs activités.
- **Une planification de l'entretien hivernal** des infrastructures et des équipements piétonniers correspondant aux besoins des aînés **ne peut se limiter à l'amélioration du déneigement dans les secteurs où se concentrent des résidences privées pour aînés (RPA)**, la forte majorité des aînés ne résidant pas dans ces lieux.



## La cohabitation inhabituelle des usagers

Le champ de vision du conducteur d'une machine de déneigement est assez étroit. Les angles morts représentent un défi supplémentaire. Le déneigement de nuit comporte aussi son lot de difficultés en raison de l'obscurité.

Les engins les plus imposants circulent sur la chaussée et peuvent croiser le cheminement des piétons aux intersections, tandis que de plus petits opèrent sur les trottoirs. La présence inhabituelle de véhicules sur ces derniers n'est pas sans danger pour les piétons, quel que soit leur âge. La municipalité doit garantir un certain niveau de service, malgré le manque de main-d'œuvre. Les employés font donc de leur mieux pour réaliser les opérations rapidement. Par conséquent, les chenillettes circulent parfois à grande vitesse.

### PISTES DE SOLUTIONS

- Les activités de formation aident les opérateurs de machinerie à développer les habiletés et les comportements nécessaires à l'exécution des travaux de déneigement en milieu municipal. **Les formations sont aussi utiles pour sensibiliser les travailleurs aux enjeux de sécurité.** Par exemple, l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaires municipales » (APSAM) propose une formation sur les risques à la sécurité et à la santé associés aux divers travaux de déneigement.
- Selon les secteurs et les types d'interventions (les phases de dégagement, d'enlèvement, etc.), **des plages horaires précises peuvent être privilégiées.** Par exemple, opter pour des périodes en dehors de celles des heures de pointe du matin ou du soir offre l'avantage d'un nombre plus bas d'usagers présents sur la route.
- **Tout véhicule de déneigement doit être visible,** même dans l'obscurité, grâce à des lumières distinctives. Il doit également émettre un bruit permettant aux personnes ayant une déficience visuelle ou faisant dos au véhicule de remarquer sa présence.
- **La présence d'ouvriers de rue** permet d'assurer autant la sécurité des piétons que celle des conducteurs qui pourraient rencontrer un convoi d'enlèvement de la neige.
- **Le signaleur,** qui accompagne le service de déneigement, **peut avoir accès à un bouton d'arrêt d'urgence** pour interrompre l'opération dans l'éventualité d'un danger<sup>4</sup>.

## Des comportements citoyens nuisibles au déneigement

Déposer son bac à ordures ou ses déchets sur les voies piétonnières, stationner sa voiture dans la rue malgré une interdiction, et déposer la neige de son terrain sur le trottoir ou sur la chaussée sont des exemples de comportements citoyens qui nuisent au travail des déneigeurs.

Bien que des règlements municipaux interdisant ces pratiques puissent être adoptés, les opérations d'entretien n'en sont pas moins affectées lorsque ces situations surviennent. Les opérateurs de chenillettes qui doivent contourner les obstacles ou sortir de leur véhicule pour les déplacer ne peuvent offrir un niveau optimal de qualité ni respecter les délais prévus. Les municipalités peuvent ajouter des employés aux équipes pour déplacer les objets ou donner des contraventions. Elles ont aussi la possibilité de recourir à des entreprises de remorquage. Cependant, ces stratégies entraînent évidemment pour elles des coûts additionnels.

De plus, les informations sur le déneigement sont majoritairement disponibles sur les sites web des municipalités. Toutefois, seules les personnes familières avec les nouvelles technologies et qui recherchent délibérément des renseignements sur le sujet sont susceptibles de les trouver.



### PISTES DE SOLUTIONS

- **Plusieurs municipalités redoublent d'originalité pour informer la population.** Par exemple, ces dernières années, certaines ont produit des vidéos explicatives présentant à la fois les réalités des équipes d'entretien et les rôles attendus de la population. Dans le cadre du projet pilote Opération d'hiver, la Ville d'Edmundston (Nouveau-Brunswick) met à disposition de sa population une carte interactive permettant de suivre la progression du travail des déneigeuses et des chenillettes. La Ville de St-Hyacinthe, pour sa part, a instauré le service « texto-déneigement », grâce auquel les citoyens peuvent recevoir les avis d'interdiction de se stationner sur rue en période hivernale.
- **L'utilisation d'une variété de canaux de communication** permet de rejoindre un plus grand bassin de personnes. Les réseaux sociaux peuvent aussi être exploités tout comme les segments publicitaires à la radio. Les téléphonistes du 311 sont aussi formés pour répondre directement aux questions de la population.
- **La municipalité doit s'assurer d'établir un canal de communication à double sens** afin d'accueillir les plaintes citoyennes. Plusieurs petites municipalités comptent d'ailleurs sur les signalements de la population pour réagir à des situations ponctuelles, car elles n'ont pas les ressources nécessaires pour faire des rondes de suivi du déneigement.

#### Chenillette circulant sur le trottoir après une tempête de neige



Source : Vivre en Ville

#### Trottoir bien déneigé, mais encombré par le bac d'un citoyen



## Références

(1) ADRCQ, s.d. | (2) UMQ, 2020 | (3) Piétons Québec, 2021b | (4) ibid.



Autres fiches, références complètes et ressources : [vivreenville.org/vieillessement](http://vivreenville.org/vieillessement)



## AMÉNAGER DES MILIEUX DE VIE POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES ET POUR L'HIVER



Source: Vivre en Ville

Les problèmes de déneigement sont à l'origine de plusieurs obstacles auxquels se heurtent les les aîné-es l'hiver (voir Fiche 03). D'autres enjeux sont plutôt liés à des aménagements défavorables aux personnes vieillissantes. Les MRC et les municipalités doivent intégrer autant les besoins des aînés que les considérations hivernales à leurs pratiques d'aménagement du territoire.

### Quand l'aménagement complique le déneigement

Au Québec, l'hiver semble parfois oublié dans la conception des infrastructures et du mobilier urbain<sup>1</sup>. Des trottoirs trop étroits empêchent le passage des chenillettes ; le déneigement doit alors s'opérer manuellement, à la pelle. Dans certaines municipalités, ces trottoirs sont tout simplement condamnés pour l'hiver afin d'éviter de les entretenir. Un banc mal placé (p. ex. installé trop loin du trottoir ou sur un trottoir trop étroit) devient une entrave au bon fonctionnement des opérations d'entretien. C'est notamment pourquoi, à certains endroits, les bancs sont retirés pour faciliter le passage des machines et éviter les bris de mobilier. Le dénivelé des entrées charretières complique et ralentit également les opérations de déneigement.

De même, certains aménagements favorables aux piétons peuvent donner du fil à retordre aux déneigeurs si la machinerie et les techniques d'entretien sont inadaptées. Le déneigement des saillies de trottoirs nécessite des manœuvres plus complexes. En effet, le rétrécissement de la voie et la composition de la saillie ont des conséquences sur les manœuvres et les méthodes de gestion de la neige (le ramassage, l'entreposage dans la saillie, le drainage, etc.). L'entretien hivernal des bateaux de trottoirs, des îlots refuges et des poteaux demande également une attention et des techniques particulières.

### Les infrastructures et les équipements piétonniers défavorables aux aînés, entre inconfort et danger

En période hivernale, les personnes vieillissantes sont confrontées à toutes sortes d'obstacles (voir **Aperçu, Fiche 01, Fiche 02**). Or, plusieurs de ces difficultés sont aussi vécues l'été. Les environnements hostiles aux piétons découragent l'activité physique et compromettent le bien-être des aîné-es en toute saison. Certaines stratégies d'aménagement permettent d'augmenter la sécurité réelle et perçue des piétons aînés en plus de contribuer à la création de parcours sans obstacles dans les espaces publics extérieurs.



« Chez nous, on retire le mobilier urbain qui est trop proche du passage des chenillettes pour la saison, sinon il serait abîmé. »

– Contremaître de travaux publics

#### NE PAS TOUT FAIRE, MAIS FAIRE LE PLUS IMPORTANT

Une municipalité ne peut envisager le réaménagement complet de tout son territoire. Il est donc essentiel de prioriser les actions les plus porteuses, notamment en ciblant des lieux d'intervention stratégiques (p. ex. les intersections accidentogènes ou les endroits hautement fréquentés par les personnes âgées)<sup>2</sup>.

## CIRCULER SUR LES TROTTOIRS, CE N'EST PAS SI SIMPLE (SURTOUT S'IL N'Y EN A PAS)

Dans plusieurs municipalités québécoises, les secteurs résidentiels sont dépourvus de trottoirs. En toute saison, les piétons sont donc contraints à marcher en bordure de la chaussée, voire au centre de celle-ci lorsque des voitures sont stationnées sur le côté. L'hiver, les bancs de neige réduisent davantage encore l'espace de circulation. Il est alors difficile pour un piéton de se tenir loin des véhicules en mouvement. Les trottoirs trop étroits, discontinués ou dégradés, ou encombrés par la neige, ont un effet similaire sur les piétons.

Les entrées charretières peuvent aussi être dangereuses pour les piétons. Lorsqu'elles s'étirent sur plusieurs mètres, elles augmentent les risques de collision entre les piétons et les véhicules, notamment ceux qui circulent en marche arrière. De plus, les dénivelés qu'elles créent sur les trottoirs sont difficiles à franchir pour de nombreuses personnes âgées : leur inclinaison peut créer un déséquilibre, particulièrement en hiver lorsque les surfaces sont mouillées, enneigées, glacées ou lorsque les précipitations s'accumulent dans la partie creuse.

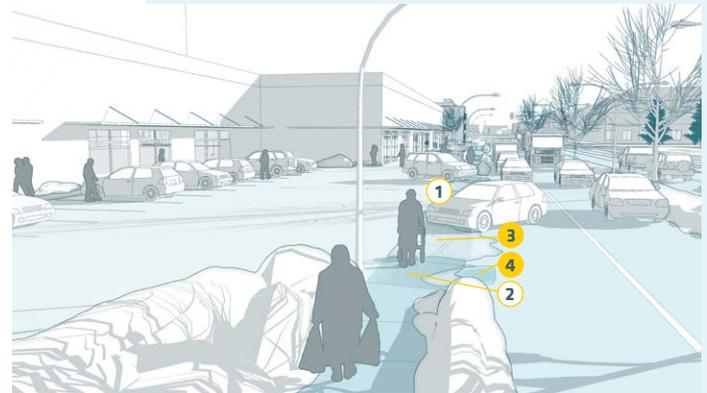


### Enjeux estivaux



- 1 Entrée charretière large
- 2 Inclinaison dans l'espace de circulation pour piétons

### Enjeux hivernaux



- 3 Surfaces mouillées, enneigées ou glacées
- 4 Accumulation d'eau

Source : Vivre en Ville

Pour diminuer les risques de collision et de chute, il est souhaitable de réduire la largeur de l'entrée charretière et d'éliminer le dénivelé dans l'espace de circulation des piétons. Réduire la largeur de l'entrée charretière raccourcit la distance et le temps d'exposition des piétons aux voitures, sans pour autant compromettre la circulation automobile entre la chaussée et le stationnement. Déplacer la portion inclinée de l'entrée charretière dans la banquette favorise les déplacements piétonniers sur un plan horizontal.

### Solutions hivernales

- 1 Entrée charretière réduite
- 2 Inclinaison déplacée dans la banquette



Source : Vivre en Ville



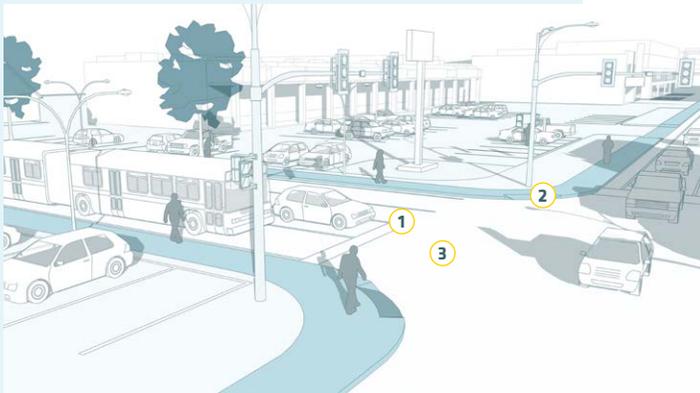


## TRAVERSER SANS TRÉBUCHER NI SE FAIRE FRAPPER, UNE TÂCHE COMPLEXE

Les milieux de vie favorables au vieillissement actif offrent aux personnes âgées des parcours sans obstacles, peu importe la saison. Ce sont aussi des environnements où la vie sans voiture est possible, où les trajets entre les habitations et les activités de proximité sont suffisamment courts pour se réaliser à pied.

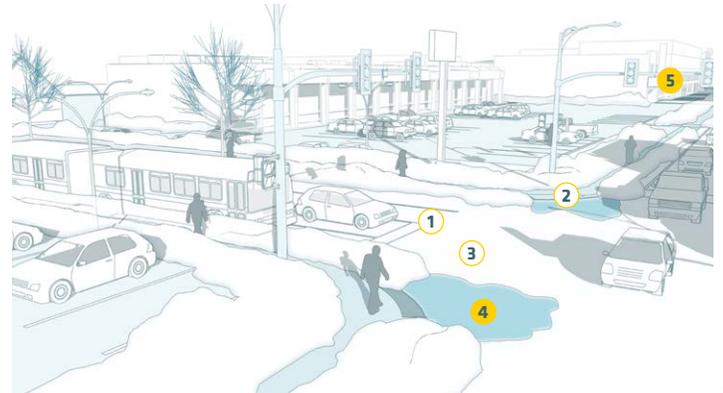
Pour les piétons âgés, la traversée de rue peut s'avérer très complexe. La vitesse des véhicules, l'éclairage déficient, le temps alloué pour traverser aux feux de circulation, le nombre de voies et la distance de la traversée sont des facteurs de risque pour leur sécurité. Les passages piétonniers mal identifiés peuvent aussi augmenter la dangerosité. Tous ces défis sont exacerbés en période hivernale (p. ex. par la vitesse de marche et la visibilité réduites, les nouveaux obstacles sur la voie, les marquages au sol recouverts de neige).

### Enjeux estivaux



- ① Intersection à quatre voies
- ② Longue distance de traversée
- ③ Passage piétonnier mal identifié et obstrué

### Enjeux hivernaux



- ④ Accumulation d'eau au pied du bateau de trottoir
- ⑤ Présence d'un corridor de vent

Source : Vivre en Ville

Afin d'accroître la sécurité et le confort des piétons âgés, il est souhaitable de réduire le nombre de voies de circulation, d'ajouter des saillies de trottoirs, d'aménager une intersection surélevée, de mettre en place des noues végétalisées et de planter des arbres coupe-vent.

### Solutions hivernales



- ① Nombre de voies réduit
- ② Distance de traversée réduite par l'ajout de saillies de trottoirs
- ③ Aménagement d'une intersection surélevée
- ④ Mise en place de noues végétalisées pour le drainage des eaux de surface
- ⑤ Ajout d'arbres coupe-vent

Source : Vivre en Ville



## POUVOIR S'ARRÊTER ET SE REPOSER, UNE CONDITION ESSENTIELLE AUX DÉPLACEMENTS À PIED

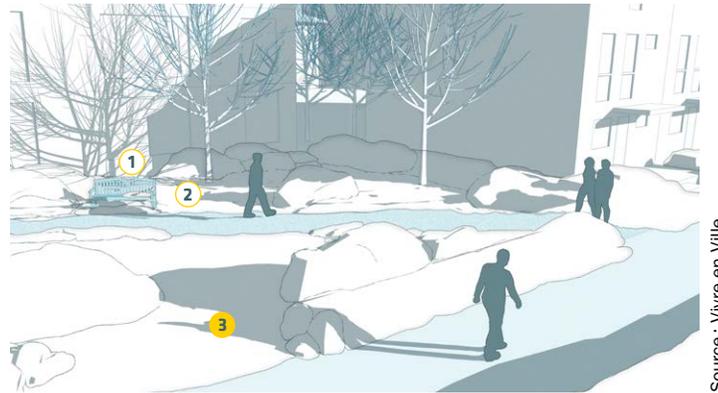
Circuler, c'est aussi pouvoir s'arrêter<sup>3</sup>. De manière générale, le manque de mobilier urbain décourage la marche. Dans certaines municipalités, les bancs sont rares, sinon installés très loin les uns des autres. Parfois, on ne les retrouve que dans les parcs. Dès lors, une personne aînée qui marche sur le trottoir doit modifier sa trajectoire pour pouvoir se reposer au fil de son parcours. Les bancs situés loin des trottoirs, sur des chemins de terre ou de gravier, sont parfois difficiles d'accès, surtout en hiver. Par ailleurs, les sentiers informels permettant les raccourcis vers les bancs sont souvent impraticables en période hivernale.

### Enjeux estivaux



- ① Présence d'un seul banc
- ② Banc installé loin du trottoir

### Enjeux hivernaux



- ③ Sentier informel impraticable

Source : Vivre en Ville

### Solutions hivernales



Source : Vivre en Ville

Des bancs nombreux et variés, installés à intervalles réguliers, incitent les aîné.es à se déplacer à pied. Les bancs situés en bordure du trottoir permettent à l'individu de suivre sa trajectoire naturelle et d'éviter les détours sur le parcours, tout en facilitant leur déneigement par les équipes d'entretien.

- ① Ajout de bancs
- ② Installation de bancs en bordure du trottoir

## Références

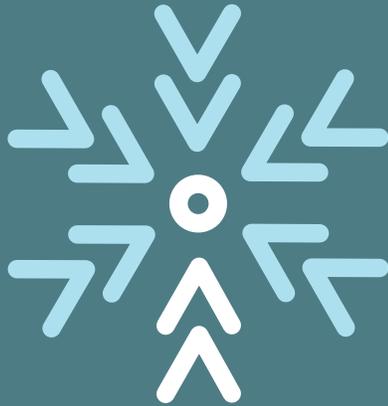
(1) Piétons Québec, 2021b | (2) Vivre en Ville, 2019 | (3) Bourgie, 2018, cité dans Vivre en Ville, 2019



**Autres fiches, références complètes et ressources :**  
[vivreenville.org/veillesement](http://vivreenville.org/veillesement)



VIVRE EN VILLE



# LES BONHEURS DE L'HIVER



Les installations sportives et les nombreux parcs et espaces verts proposés par les municipalités québécoises favorisent la pratique d'activités physiques chez les personnes âgées.

Certains terrains sportifs et plateaux récréatifs ferment pendant la saison froide (p. ex. piscine extérieure, terrains de tennis, de pétanque et de pickleball); d'autres sont aménagés pour permettre à la population de profiter des bonheurs de l'hiver.

Par exemple, certaines municipalités aménagent des patinoires extérieures pour les patineurs de toutes les générations.

D'autres offrent des sentiers de ski de fond, de raquette et de randonnée pédestre permettant de demeurer actifs tout en admirant la beauté des paysages.

Des festivités sont aussi organisées dans les ruelles, les places publiques et les parcs municipaux, où les activités hivernales sont à l'honneur: vin chaud, tire sur la neige, sculptures de glace, balades en traîneau, spectacles extérieurs, etc.



Source: iStock

## MAIS COMMENT PEUT-ON INCITER D'AVANTAGE LES PERSONNES ÂGÉES À PROFITER DE L'HIVER?





## Direction

**Vanessa Normand**, directrice générale adjointe

**David Paradis**, directeur – Recherche, formation et accompagnement

**Jeanne Robin**, directrice principale

**Christian Savard**, directeur général

## Coordination

**Magali Morin**, coordonnatrice – Vieillessement actif

## Recherche et rédaction

**Victor Bouguin**, conseiller – Vieillessement actif

**Marianne Turcotte-Plamondon**, conseillère – Vieillessement actif et équité territoriale

## Illustrations

**Léa-Marie Caron**, conseillère – Design urbain

**Brigitte Lavallée**, coordonnatrice – Design urbain

**Gabriel Montano**, conseiller – Design urbain

**Joëlle Naud**, conseillère – Design urbain

## Graphisme

**CORSAIRE** | Design | Communication | Web

## Remerciements

L'équipe de Vivre en Ville remercie sincèrement ses partenaires pour leur précieuse contribution et leur soutien dans la réalisation de ce projet, ainsi que dans la relecture des fiches.

- ▶ **Élaine Fournelle**, conseillère en aménagement, Piétons Québec
- ▶ **Olivier Legault**, codirecteur principal, Rues principales

L'équipe de Vivre en Ville remercie également les membres du comité consultatif l'accompagnant dans la mise en œuvre de ses différents projets portant sur l'aménagement de milieux de vie favorables au vieillissement actif.

- ▶ **Edmond-Louis Dussault**, conseiller en programmes sociaux, Réseau FADOQ
- ▶ **Pierre-Étienne Gendron-Landry**, directeur général, Société Logique
- ▶ **Jean-Philippe Lessard-Beaupré**, chef d'équipe, Interventions stratégiques et développement des politiques, Secrétariat aux aînés, Direction générale des aînés et des proches aidants, Ministère de la santé et des Services sociaux
- ▶ **Léa Méthé Myrand**, directrice générale, Écobâtiment
- ▶ **Paula Negron-Poblete**, professeure, École d'urbanisme et d'architecture de paysage, Université de Montréal
- ▶ **Lyne Préville**, conseillère en développement, MRC de Joliette
- ▶ **Philippe Tessier**, coordonnateur, Table de concertation des aînés de l'Île de Montréal
- ▶ **Sara Vassigh**, chargée de projets Vieillessement actif et Famille, Espace MUNI

## Notice bibliographique recommandée

VIVRE EN VILLE (2023). *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*, 22 p. (coll. Passer à l'action) [vivreenville.org].

## VILLES D'HIVER POUR PERSONNES ÂÎNÉES

Les conditions hivernales peuvent conduire les personnes âgées du Québec à réduire leurs déplacements et leur participation sociale, ce qui peut entraîner des conséquences importantes sur leur santé et leur bien-être. Un entretien adéquat des infrastructures piétonnières, afin de les rendre sécuritaires et confortables en tout temps, peut aider à éviter ces écueils. Les équipes d'entretien rencontrent toutefois certains défis qui compliquent leurs opérations.

Dans cette série de fiches, Vivre en Ville propose aux acteurs municipaux, d'une part, des informations destinées à mieux comprendre les réalités des personnes âgées et, d'autre part, des pistes de solutions leur permettant d'adopter des pratiques d'aménagement et d'entretien hivernal contribuant à mettre en place des milieux de vie favorables au vieillissement actif de la population.

En outre, dans un feuillet complémentaire, Vivre en Ville invite les municipalités, grâce à la mobilisation de leurs équipes, à faire preuve de créativité, en imaginant des espaces publics conviviaux permettant aux personnes âgées, mais aussi à l'ensemble de la population, de profiter pleinement des bonheurs de l'hiver sur leur territoire.

## PASSER À L'ACTION

La collection « Passer à l'action » regroupe des fiches techniques, des études de cas et des outils pratiques à l'intention des décideurs et des professionnels prêts à poser des gestes concrets pour développer des collectivités viables, partout au Québec.

## À PROPOS DE VIVRE EN VILLE

Organisation d'intérêt public, Vivre en Ville contribue, partout au Québec, au développement de collectivités viables, œuvrant tant à l'échelle du bâtiment qu'à celles de la rue, du quartier et de l'agglomération. Par ses actions, Vivre en Ville stimule l'innovation et accompagne les décideurs, les professionnels et les citoyens dans le développement de milieux de vie de qualité, prospères et favorables au bien-être de chacun, dans la recherche de l'intérêt collectif et le respect de la capacité des écosystèmes.



VIVRE EN VILLE

[info@vivreenville.org](mailto:info@vivreenville.org) | [vivreenville.org](http://vivreenville.org) | [twitter.com/vivreenville](https://twitter.com/vivreenville) | [facebook.com/vivreenville](https://facebook.com/vivreenville)

### ■ QUÉBEC

CENTRE CULTURE ET ENVIRONNEMENT  
FRÉDÉRIC BACK

870, avenue De Salaberry, bureau 311  
Québec (Québec) G1R 2T9

T. 418.522.0011

### ■ MONTRÉAL

MAISON DU DÉVELOPPEMENT DURABLE  
50, rue Ste-Catherine Ouest, bureau 480  
Montréal (Québec) H2X 3V4

T. 514.394.1125

### ■ GATINEAU

200-A, boulevard Saint-Joseph  
Gatineau (Québec) J8Y 3W9

T. 819.205.2053