

MOBILITÉS ET ISOLEMENT DES PERSONNES ÂGÉES

SE DÉPLACER QUAND ON A 60 ANS ET PLUS

RAPPORT PETITS FRÈRES DES PAUVRES #11 – OCTOBRE 2026

SYNTHÈSE



**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**



Non à l'isolement de nos aînés

NOTRE DÉMARCHE

Depuis près de dix ans, les Petits Frères des Pauvres analysent les conditions de vie des personnes âgées à travers leurs différents baromètres et rapports. En documentant les réalités de l'isolement et de la solitude, **l'Association a rapidement identifié la mobilité comme un facteur déterminant du maintien du lien social et de l'autonomie.**

Pour son rapport de 2026, l'Association a ainsi choisi **d'étudier en profondeur les liens entre mobilités et isolement**, afin de mieux comprendre comment les difficultés de déplacement peuvent conduire certaines personnes âgées à un processus progressif de renoncements, qui les éloigne peu à peu de la vie sociale, jusqu'à, dans les situations les plus extrêmes, une forme d'assignation à résidence.

LES ENSEIGNEMENTS QUANTITATIFS

Enseignement N°1

PRÈS D'1 MILLION DE PERSONNES ÂGÉES ASSIGNÉES À RÉSIDENCE EN FRANCE

Terme qui désigne les personnes dont les possibilités de déplacement sont très fortement limitées : elles marchent moins de 15 minutes par jour ou ne marchent pas du tout, ne conduisent pas et n'utilisent pas les transports en commun.

Enseignement N°2

PLUS DE 3 MILLIONS DE PERSONNES ÂGÉES SE SENTENT ISOLÉES EN RAISON DE LEURS POSSIBILITÉS DE DÉPLACEMENT

Les personnes précaires sont deux fois plus concernées que la moyenne.



Enseignement N°3

PRÈS D'1 PERSONNE ÂGÉE SUR 2 SOUFFRE DE DOULEURS OU DE MALADIES LIMITANT SES DÉPLACEMENTS AU QUOTIDIEN

Pourtant, seulement 7 % déclarent bénéficier d'une aide pour se déplacer.

Enseignement N°4

PRÈS D'1 PERSONNE ÂGÉE SUR 3 REDOUTE DE PERDRE L'ÉQUILIBRE OU DE FAIRE UNE CHUTE LORS DE SES DÉPLACEMENTS

Cette peur s'intensifie avec l'âge : elle concerne près de la moitié des personnes âgées de 80 ans et plus (45 %).

Enseignement N°5

PRÈS D'1 PERSONNE ÂGÉE SUR 10 RENCONTRE DES DIFFICULTÉS À SE DÉPLACER AU SEIN MÊME DE SON LOGEMENT

Ces difficultés augmentent fortement avec l'âge, passant de 6 % chez les 60-69 ans à 28 % chez les 90 ans et plus.



Avant de connaître les Petits Frères des Pauvres, je suis restée un an sans sortir. Un an où je ne pouvais ni monter ni descendre.

Jacqueline, 90 ans.

Enseignement N°6

37 % DES PERSONNES ÂGÉES MARCHENT MOINS DE 30 MINUTES PAR JOUR OU NE MARCHENT PAS

Cette faible pratique de la marche constitue un signal préoccupant alors que celle-ci représente non seulement un moyen de se déplacer, mais aussi de se maintenir en forme physique et de préserver ses liens sociaux.

Enseignement N°7

29 % DES PERSONNES ÂGÉES JUGENT LES TROTTOIRS ET AMÉNAGEMENTS INADAPTÉS

Pour ces publics plus fragiles, des trottoirs dégradés ou le manque d'espaces de repos peuvent rapidement devenir des obstacles majeurs à la mobilité quotidienne.

Les personnes âgées vivant en milieu rural ou en outre-mer sont encore plus exposées à cette inadaptation.

Enseignement N°8

2 PERSONNES ÂGÉES SUR 3 N'ONT PAS L'HABITUDE DE PRENDRE LES TRANSPORTS EN COMMUN

L'absence ou la rareté de l'offre de transport constitue un obstacle majeur, notamment en milieu rural.

Mais même lorsqu'ils existent, ils sont souvent perçus comme difficilement accessibles.

Enseignement N°9

PRÈS DE 80 % DES PERSONNES ÂGÉES CONDUISENT ET 65 % D'ENTRE ELLES ESTIMENT QU'IL EST DIFFICILE DE SE PASSER DE LA VOITURE

La voiture demeure le principal moyen de déplacement des personnes âgées.

Cependant, avec l'âge, les personnes âgées sont de plus en plus nombreuses à arrêter de conduire. Ainsi, 39 % des personnes âgées de 80 ans et plus ne conduisent pas.

Par ailleurs, près de la moitié des personnes ayant moins de 1 000 euros de revenu ne conduisent pas (45 %).

Enseignement N°10

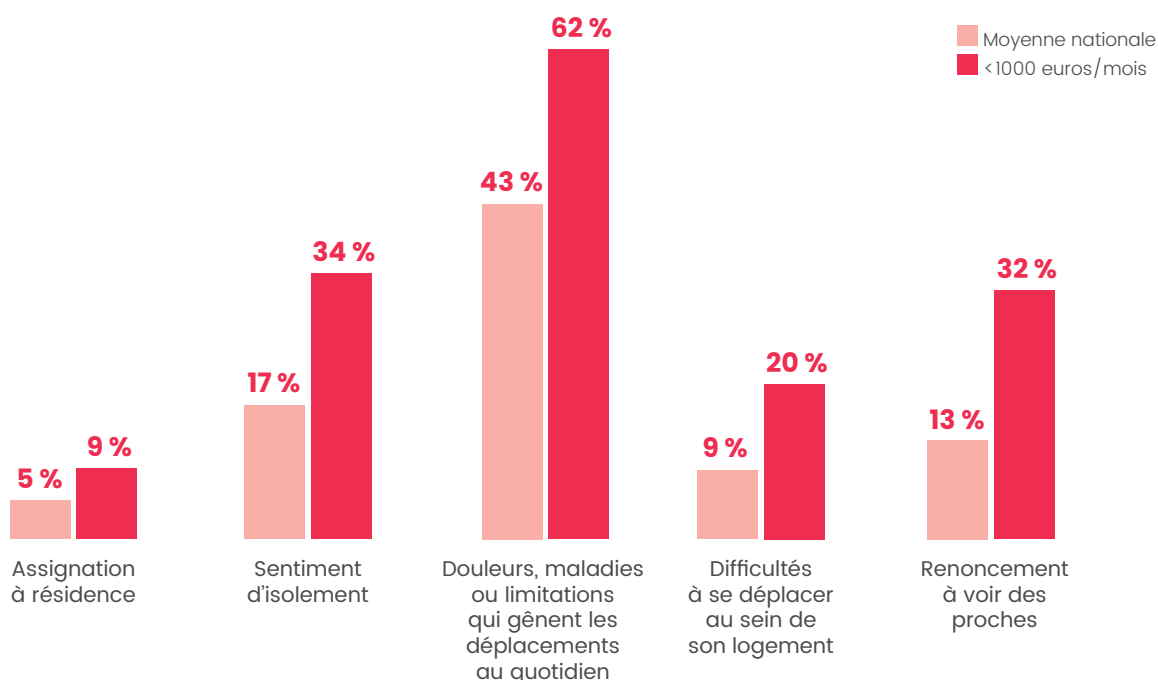
L'ABSENCE DE MOBILITÉ : UN FREIN À LA VIE SOCIALE ET AUX SOINS

Plus de **2,5 millions de personnes** déclarent avoir renoncé à voir des proches faute de moyen de locomotion.

Plus de **1,5 million de personnes** ont déjà renoncé à des soins faute de moyen de locomotion.

Les personnes précaires sont deux fois plus concernées que la moyenne par ces renoncements.

PAUVRETÉ : QUAND LA PRÉCARITÉ PRIVE DE MOBILITÉ



MOBILITÉS ET ISOLEMENT DES PERSONNES ÂGÉES EN FRANCE

Près d'**1 million** de personnes âgées
sont "assignées à résidence"* en France



ISOLEMENT ET PRIVATIONS FAUTE DE MOBILITÉ

+ de 3 millions

se sentent isolées
en raison de leurs possibilités
de déplacement



+ de 2,7 millions
se sentent enfermées chez elles



+ de 1,5 million

ont déjà renoncé à des soins
faute de moyen de locomotion

+ de 2,5 millions

ont déjà renoncé à voir des proches faute
de moyen de locomotion

UNE MOBILITÉ CONTRAINTE

37 % marchent moins
de 30 min par jour ou ne marchent pas

39 % des personnes âgées
de 80 ans et plus **ne conduisent pas**

66 % n'ont pas l'habitude
de prendre les transports en commun

43 %

souffrent de douleurs
ou de maladies limitant
leurs déplacements
au quotidien

pourtant, **93 %**
ne recourent pas
à une aide



*L'expression « assignées à résidence » désigne les personnes dont les possibilités de déplacement sont très fortement limitées. Elle correspond aux répondants déclarant marcher moins de 15 minutes par jour (ou ne pas marcher du tout), ne pas conduire et ne pas utiliser les transports en commun.

LES ENSEIGNEMENTS QUALITATIFS

Enseignement N°1

LA MOBILITÉ DES PERSONNES ÂGÉES DÉPEND AUTANT DE LEURS CAPACITÉS PHYSIQUES QUE DE LEUR CADRE DE VIE

L'âge peut entraîner une dégradation progressive des capacités physiques qui complique les gestes du quotidien et les déplacements.

Le cadre de vie de la personne joue également un rôle déterminant dans sa mobilité. Logement inadapté, pannes d'ascenseur, trottoirs dégradés... Autant d'obstacles qui peuvent décourager les déplacements, voire conduire certaines personnes à rester confinées chez elles.



Je ne peux pas prendre l'ascenseur car pour sortir de l'appartement, il faut que quelqu'un me donne le bras. C'est ça le problème.

Marie, 88 ans.

Enseignement N°2

LES FREINS À LA MOBILITÉ SONT AUSSI PSYCHOLOGIQUES ET SOCIAUX

À état de santé comparable, certaines personnes continuent à sortir tandis que d'autres renoncent progressivement à leurs déplacements sous l'effet de la peur, du manque de confiance ou du sentiment d'insécurité.

Avec l'âge, chaque déplacement peut être perçu comme une prise de risque dans un environnement que les personnes ne maîtrisent plus totalement.

À l'inverse, les liens sociaux constituent un puissant moteur de mobilité. Les personnes âgées sortent avant tout pour voir du monde ou participer à des activités.



Je ne sais même pas à quoi ressemble le centre-ville maintenant.

Jean-Bernard, 72 ans

Enseignement N°3

LES TRANSPORTS ET LES ÉQUIPEMENTS FACILITENT LA MOBILITÉ, MAIS NE SUFFISENT PAS À LA DÉCLENCHER

La mobilité ne se crée pas simplement en mettant à disposition des transports ou des équipements. Elle dépend aussi des habitudes de vie, du vécu, du sentiment de sécurité, de l'image que l'on a de soi et de la capacité à se projeter dans de nouveaux modes de déplacement.

Les transports en commun sont perçus comme inadaptés voire dangereux par les personnes interrogées.

La voiture conserve une place centrale dans les représentations. Elle symbolise la liberté, l'autonomie et l'indépendance. L'arrêt de la conduite est souvent vécu comme une rupture importante, marquant la perte d'une capacité à décider librement de ses déplacements.

Les aides techniques telles que les cannes, déambulateurs ou fauteuils roulants, jouent également un rôle essentiel. Elles permettent de sécuriser les déplacements et de préserver l'autonomie mais sont parfois difficiles à accepter en raison de l'image de vieillissement qu'elles renvoient.



LES PRÉCONISATIONS DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

ADAPTER LES LOGEMENTS

Préconisation N°1

INSTAURER UNE VISITE DE PRÉVENTION DANS LES LOGEMENTS SOCIAUX

Alors que la grande majorité des personnes âgées souhaitent vieillir à domicile, les besoins d'adaptation des logements sont encore trop souvent repérés tardivement.

Afin de prévenir les situations de perte d'autonomie et d'anticiper les aménagements nécessaires, **nous préconisons la mise en place d'une visite de prévention réalisée par le bailleur social** lorsque le logement est occupé depuis plus de 25 ans et/ou lorsque le locataire est âgé de plus de 60 ans.

Préconisation N°2

SOUTENIR L'ADAPTATION DES LOGEMENTS

L'adaptation du logement est un levier essentiel pour prévenir les chutes, préserver l'autonomie et favoriser le maintien à domicile. Il est nécessaire de **renforcer les dispositifs d'aide à l'adaptation des logements et d'en simplifier l'accès**, notamment à travers la montée en puissance de MaPrimeAdapt'.

Préconisation N°3

ADOPTER LE PLAN DE LUTTE CONTRE LES PANNES D'ASCENSEUR

Pour de nombreuses personnes âgées, une panne d'ascenseur peut se traduire par une véritable assignation à résidence. **Nous soutenons l'adoption et la mise en œuvre effective de la proposition de loi visant à lutter contre les pannes d'ascenseur non prises en charge**, adoptée par l'Assemblée nationale le 23 janvier 2025.

Préconisation N°4

FAVORISER UNE MOBILITÉ RÉSIDENIELLE ANTICIPÉE ET VOLONTAIRE

Il est nécessaire de **développer une véritable culture de l'anticipation résidentielle** en :

- Menant une campagne nationale d'information sur les enjeux du logement dans l'avancée en âge,
- Améliorant le repérage et la visibilité des logements adaptés au vieillissement,
- Créant une aide départementale au déménagement préventif sous condition de ressources pour les personnes âgées en perte d'autonomie.

ADAPTER L'ESPACE PUBLIC

Préconisation N°5

MAINTENIR DES COMMERCES ET DES SERVICES DE PROXIMITÉ

Les commerces et services de proximité jouent un rôle essentiel dans l'autonomie des personnes âgées, l'accès aux besoins du quotidien et le maintien du lien social.

Nous appelons au déploiement d'une politique ambitieuse de soutien aux commerces et services de proximité, particulièrement dans les territoires ruraux et les quartiers prioritaires de la politique de la ville.

Préconisation N°6

METTRE EN PLACE UN PLAN PIÉTON POUR TOUS

La marche constitue le deuxième mode de déplacement des personnes âgées et participe directement à leur santé, leur autonomie et leur vie sociale. Pourtant, de nombreux obstacles dans l'espace public continuent de limiter les déplacements quotidiens des aînés.

Nous préconisons l'adoption d'un véritable Plan piéton pour tous intégrant pleinement les enjeux du vieillissement et de l'accessibilité.

FACILITER LES DÉPLACEMENTS

Préconisation N°7

FAVORISER LA MOBILITÉ SOLIDAIRE

Transport à la demande, covoiturage solidaire, accompagnement bénévole ou transport d'utilité sociale offrent des réponses adaptées aux besoins de mobilité des personnes âgées tout en contribuant à lutter contre l'isolement.

Encore trop inégalement répartis sur le territoire et insuffisamment financés, ces dispositifs doivent être soutenus et développés à plus grande échelle.

Préconisation N°8

AMÉLIORER L'OFFRE DE TRANSPORTS EN COMMUN

Les personnes âgées utilisent encore peu les transports collectifs, en raison de leur faible disponibilité dans certains territoires, mais aussi d'un manque d'habitude ou d'un sentiment d'insécurité.

Il est indispensable d'en **renforcer l'offre, notamment dans les zones rurales et les outre-mer, d'améliorer leur accessibilité et de développer des dispositifs d'accompagnement** permettant aux personnes âgées de se familiariser avec ces modes de déplacement.

Préconisation N°9

RENFORCER LA LOCATION SOCIALE

Dans de nombreux territoires, la voiture demeure indispensable pour accéder aux soins, aux commerces et aux services. **Nous proposons d'ouvrir une partie du dispositif de leasing social aux retraités disposant de faibles ressources.**

Préconisation N°10

METTRE EN PLACE UN PLAN VÉLO À DESTINATION DES AÎNÉS

Le vélo constitue un levier encore sous-exploité pour favoriser la mobilité, la santé et l'autonomie des personnes âgées. **Nous recommandons d'intégrer un volet spécifique aux aînés dans le prochain Plan vélo** autour de deux priorités :

- développer des formations de remise en selle à partir de 60 ans,
- renforcer les aides à l'acquisition de vélos sous condition de ressources.

Préconisation N°11

SOUTENIR UNE CONDUITE EN SÉCURITÉ TOUT AU LONG DE LA VIE

La voiture demeure le principal mode de déplacement des personnes âgées. Afin de préserver leur mobilité le plus longtemps possible tout en garantissant la sécurité de tous, il convient de **développer des actions de sensibilisation, d'auto-évaluation, de prévention et de remise à niveau.**

PRÉSERVER L'AUTONOMIE

Préconisation N°12

PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

L'activité physique constitue l'un des moyens les plus efficaces de prévenir la perte d'autonomie, les chutes et l'apparition de maladies chroniques.

Nous préconisons de :

- mener une **grande campagne nationale de sensibilisation,**
- développer la **prise en charge de l'activité physique adaptée par l'Assurance Maladie,**
- renforcer l'offre de Sport-Santé et d'activité physique adaptée,



- inscrire l'activité physique adaptée parmi les **missions obligatoires des établissements accueillant des personnes âgées.**

Préconisation N°13

DÉVELOPPER L'OFFRE DE SANTÉ DE PROXIMITÉ

L'accès aux soins constitue une condition essentielle du maintien de la mobilité et de l'autonomie. Nous appelons à renforcer l'offre de santé de proximité à travers le **développement des maisons de santé pluriprofessionnelles et le déploiement d'équipes mobiles de santé.**

Préconisation N°14

RENFORCER L'ACCÈS À L'AIDE À DOMICILE

Il est indispensable de **garantir à chaque personne âgée un accès effectif à une aide à domicile,** notamment pour les personnes âgées précaires, en renforçant le repérage et la lutte contre le non-recours aux droits. Il est également essentiel de **revaloriser les métiers de l'aide à domicile.**

Préconisation N°15

AJOUTER UN NOUVEL ÂGE CLÉ AU BILAN PRÉVENTION

Nous proposons la création d'un **cinquième rendez-vous de prévention entre 80 et 85 ans** consacré notamment à la mobilité, la prévention des chutes, l'activité physique, l'isolement social, l'accès aux aides techniques et l'adaptation du logement.

Préconisation N°16

DÉVELOPPER LE REMBOURSEMENT DES SÉANCES D'ERGOTHÉRAPIE

L'ergothérapie joue un rôle essentiel dans la prévention de la perte d'autonomie, l'adaptation du logement et le maintien des capacités fonctionnelles. Pourtant, ces interventions demeurent largement à la charge des personnes concernées.

Nous préconisons d'**inscrire les actes d'ergothérapie dans la nomenclature de l'Assurance Maladie** afin de permettre leur remboursement et développer le nombre d'ergothérapeutes.



*Je suis complètement isolée.
Je suis enfermée chez moi.
J'ai toujours aimé ma maison,
mais aujourd'hui plus qu'hier.*

Eliane, 86 ans

CONTACTS

Isabelle Sénécal

Responsable du pôle plaidoyer et relations presse
isabelle.senecal@petitsfreresdespauvres.fr
07 71 91 59 29

Pauline Hery

Chargée de relations médias et plaidoyer
pauline.hery@petitsfreresdespauvres.fr
07 71 92 87 87

Réalisé à partir de l'étude CSA Research
Avec le soutien financier de

FONDATION
PETITS FRÈRES
DES PAUVRES
Reconnue d'utilité publique



l'assurance
retraite

Depuis 1946, l'Association Petits Frères des Pauvres, reconnue d'utilité publique, **lutte contre l'isolement et la solitude des personnes âgées**, et en priorité les plus démunies.
À travers un accompagnement dans la durée, des actions de proximité, des ateliers collectifs, des repas partagés ou des séjours vacances, l'Association cultive des liens précieux et durables avec celles et ceux qui en ont le plus besoin.

ENSEMBLE, AGISSONS



**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**

Non à l'isolement de nos aînés

