

DERRIÈRE LES APPARÉNCES

#2

MAI 2025

Les séniors
qui ne voulaient
pas fêter leur
anniversaire



En Europe de l'Ouest, le vieillissement démographique devient un enjeu aussi structurant que les transitions écologique et numérique. En France, entre 2010 et 2021, la population des plus de 60 ans a davantage augmenté (3,1 millions) que l'ensemble de la population (2,7 millions d'habitants). Le nombre de 75 à 84 ans augmentera de 50 % entre 2020 et 2030, passant de 4 à 6 millions de personnes. Cette forte hausse impacte la manière dont Keolis s'adresse aux voyageurs. 



« LA FRANCE
VIEILLIT ET NOUS
REGARDONS
AILLEURS »

KEO
SCOPIE

IMAGINER LA MOBILITÉ DE DEMAIN

1. Jusqu'ici tout va bien : le déni du vieillissement

Une étude de la Silver Economy révèle la différence de perception entre l'âge réel et l'âge perçu. Cette différence augmente en vieillissant et est supérieure en ce qui concerne l'âge intellectuel. L'écart avec l'âge intellectuel est de sept années à 50 ans (un sénior de 50 ans se perçoit avoir 43 ans), et de seize ans à 80 ans. L'écart d'âge concernant le physique est moindre : un sénior de 50 ans se perçoit avoir 47 ans (trois ans de moins) et un sénior de 80 ans se perçoit avoir 71 ans (neuf ans de moins). Cette perception influence fortement leurs attentes en termes de mobilité, de logement ou d'infrastructures adaptées.



« Ma mère de 104 ans n'utilise pas de canne, parce que les cannes c'est pour les vieux ! »

À bien des égards, les frontières de la vieillesse se redessinent. Dans l'étude réalisée par Keolis fin 2024, les participants sont presque unanimes : ce n'est plus tant l'âge qui fait le sénior que l'état de forme, l'autonomie, la projection possible dans l'avenir. Nombreux sont ceux qui refusent d'entrer dans une catégorie qui les assignerait à la fragilité. « Je suis une retraitée dynamique et je compte le rester longtemps, car la vieillesse c'est dans la tête », résume une participante.

« Jusque-là : tout va bien », résume un autre. Les interrogés vivent au jour le jour comme si cela allait continuer encore longtemps. Cette volonté d'échapper aux assignations liées à l'âge s'accompagne d'un rapport très particulier au temps. Beaucoup aspirent à une vie libérée des contraintes, qui existent pourtant encore : rendez-vous médicaux, garde des petits-enfants, engagements associatifs... Ce n'est pas un temps vide, c'est un temps « réinvesti », mais selon leurs propres règles.

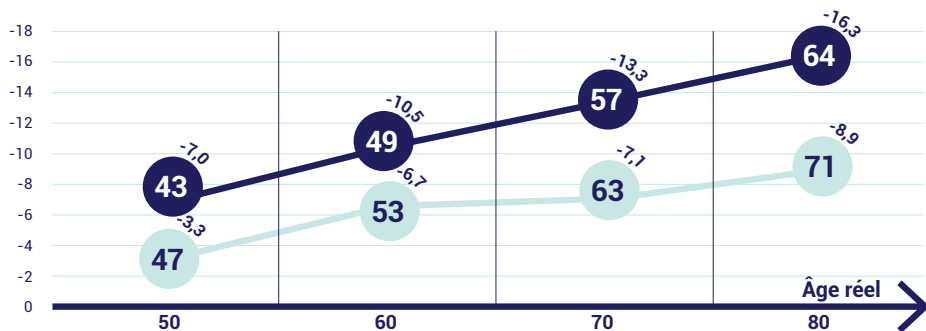


« Je suis une retraitée dynamique et je compte le rester longtemps, car la vieillesse c'est dans la tête. »

Ce qui domine, c'est le désir de rester dans le mouvement. « Rien n'a changé, c'est comme avant ». Pour les participants à l'étude, il ne s'agit pas de nier l'âge, mais de le neutraliser dans ses effets les plus stigmatisants. On reste actif, visible, utile – non pas seulement pour soi – mais comme acte de résistance face à une société qui, souvent, invisibilise les plus âgés.

Cela explique aussi le malaise que peuvent éprouver certains face à la cohabitation entre séniors. Vivre entre « vieux » revient à se voir à travers le prisme du vieillissement – un miroir peu flatteur – jugé parfois brutal. Ce que beaucoup cherchent, ce n'est pas tant un entre-soi générationnel qu'une prolongation de leur mode de vie d'adultes actifs, dans des environnements mixtes, vivants, stimulants.

« Je préfère voir des gens plus jeunes que moi parce que les gens de mon âge n'arrêtent pas de se plaindre constamment : "j'ai mal là, ou là"... J'avais une ou deux amies comme ça dans mon entourage que je ne vois plus ».



Source : "Baromètre Qui sont les Séniors en 2023" / IFS - GPMA - Baromètre Séniors - Février 2023 - <https://www.silvereco.fr/qui-sont-les-seniors-en-2023/311609912>

➤ Un sénior de 70 ans se perçoit physiquement comme quelqu'un de 63 ans et intellectuellement comme quelqu'un de 57 ans.

2. Des séniors arrimés à leur lieu de vie

En France, la grande majorité des personnes âgées continuent à vivre à domicile. À 90 ans, elles sont encore 75 % à vivre chez elles, et ce n'est qu'à partir de 98 ans que la moitié des femmes résident en Ehpad. Même si ces établissements hébergent environ 600 000 personnes, ils restent donc l'exception plus que la règle.

Dès la retraite – et plus encore avec l'âge –, les séniors ancrent leur

quotidien dans un périmètre de vie local : courses dans leur commune, fréquentation des mêmes commerçants, choix d'activités à proximité. Ce mode de vie correspond à une volonté forte de ne pas quitter son lieu de vie, pour des raisons économiques, affectives, pratiques ou tout simplement par attachement au territoire.

Ce maintien au domicile s'explique aussi par l'idée que « partir coûte



« Je suis bien installé, si la vie me permet de continuer comme ça, je reste là. »

trop cher », mais surtout par un réseau de liens tissé au fil du temps : les amis, la famille, les habitudes... autant d'ancrages puissants qui rendent le départ impensable, surtout lorsqu'on est seul. Même si la retraite pourrait être le moment idéal pour déménager en termes de « timing », la majorité des couples rencontrés ont vu leurs projets de vie avortés à cause de moyens financiers désormais plus limités.

3. Marcher pour rester vivant



« Je continue à bouger même si physiquement je ne fais pas les choses à la même cadence qu'avant : je ne marche pas à la même vitesse, j'ai des problèmes de vertiges et ma hantise, c'est de tomber. »

La mobilité n'est pas un luxe pour les personnes âgées : c'est une condition de leur autonomie. Elle permet de lutter contre la déprise, ce processus insidieux où l'on cesse peu à peu certaines activités – jardiner, sortir le soir, marcher en ville – parce que le corps fatigue ou que l'environnement n'est plus perçu comme sûr. Les participants rencontrés insistent beaucoup sur la nécessité de sortir régulièrement à pied : « Le vieillissement du corps, on n'y échappe pas, mais on peut l'entretenir en allant faire de la marche. »

Pourtant selon le rapport Broussy « Nous vieillirons ensemble », à partir

de 65 ans, près d'un tiers des personnes ne sortent pas de chez elles un jour donné. Ce taux grimpe à 30 % sur une semaine complète pour les 85 ans et plus. C'est une préoccupation des participants : « Je fais des efforts pour marcher. Par exemple, je vais à ma banque en centre-ville ; je pourrais le faire sur Internet, mais ça me donne l'occasion de marcher. »

Dans un contexte où près de la moitié des plus de 75 ans souffrent d'affections longues durées, la qualité de l'environnement joue un rôle clé. Il ne suffit pas de vouloir bouger : encore faut-il se sentir capable et en sécurité. Un trottoir trop haut, un bus qui freine brutalement, un escalier mal conçu... et la mobilité devient anxiogène.

Les transports publics ont un rôle social à jouer. À condition qu'ils soient pensés pour rassurer, ils peuvent devenir un levier pour éviter l'assignation à résidence.

4. Personnes âgées et transports collectifs : le divorce ?

Toujours, selon le rapport Broussy, chez les 65 ans et plus, seuls 5 % des déplacements se font en transports en commun contre plus de 8 % pour l'ensemble de la population. Ce faible usage ne traduit pas une absence de besoin, mais une forme de distance — parfois une défiance — face à un système perçu comme peu rassurant.



« Le bus, ça devient de plus en plus compliqué en avançant en âge. Vous avez à peine mis le pied dans le bus qu'il se met à démarrer brutalement. »

Se déplacer en bus ou en métro demande une agilité physique, mentale et sociale que tous n'ont plus : naviguer dans les correspondances, anticiper les arrêts, comprendre les horaires, décoder la billettique... autant d'obstacles qui deviennent des freins. À cela s'ajoutent les secousses, les bousculades, la peur de tomber, l'anxiété de ne pas sortir à temps.

Et pourtant, le bus peut aussi être un soulagement, une alternative à la fatigue de la conduite. Ce contraste exprime bien l'ambivalence : les transports en commun sont utiles, parfois indispensables pour accéder au centre-ville, mais jugés peu fiables, irréguliers, et surtout mal adaptés aux fragilités liées à l'âge. Le tramway bénéficie d'une image plus apaisante : accès de plain-pied, meilleure lisibilité,



« Les bus, je les prends beaucoup moins. On est trop secoué. »

pas de secousses — un mode qui franchit les barrières physiques et mentales. Mais le sentiment d'insécurité, en particulier le soir, limite aussi son usage : « Quand on est toute seule, le tram, c'est quand même moins sécurisant que la voiture. »

Pour autant, des usages hybrides émergent : les transports en commun utilisés en complément de la marche ou de la voiture, selon les capacités et l'humeur du jour. On marche à l'aller « parce qu'on a la forme » ; on prend le bus au retour « parce qu'on est fatigué ».

Le bus devient alors une forme de « béquille mobile », une aide ponctuelle mais précieuse. C'est dans cette complémentarité — pas dans une logique de substitution stricte — que réside le vrai potentiel du transport public pour les séniors. À condition de rassurer, d'adapter et de fluidifier les usages.

5. Garder le contact numérique, un défi

Pour de nombreux séniors, la société hyperconnectée marque une rupture dans les relations humaines comme en témoigne un des participants à l'enquête de Keolis : « Dans les transports en commun, les jeunes ne se lèvent pas toujours et on ne peut plus rien demander parce qu'ils sont tous sur leurs téléphones. Généralement, je ne dis rien parce que je ne veux pas

faire d'histoires. »

Et pourtant, les séniors ne rejettent pas la technologie. Ils reconnaissent ses vertus — pour rester en lien, pour s'informer, pour s'orienter. Les chiffres confirment ce tiraillement. Selon l'étude *Keolis sur le numérique* (2024), 88 % des 65-74 ans et 84 % des 75 ans et plus disposent d'un accès à

Internet à domicile. Et pourtant, seuls 66 % des plus de 75 ans utilisent Internet quotidiennement, contre plus de 90 % chez les moins de 50 ans.

Comme 87 % des Français, la plupart des séniors pensent que le numérique facilite leurs déplacements. Les sites et applications de mobilité sont parmi les plus utilisés, notamment en préparation de voyage et en réassurance. Même si pour eux, ce n'est pas toujours aisé et qu'ils ont parfois besoin d'accompagnement. Un participant résume un état d'esprit assez fréquent : « Je me sens un peu décalé, mais j'essaie quand même. »

CONCLUSION

Accompagner le changement de rythme



Il serait réducteur de considérer les séniors comme un groupe homogène. Entre 65 et 90 ans, les parcours, les besoins et les capacités varient considérablement. Cette diversité appelle des réponses différenciées.

Tant qu'ils restent autonomes, les séniors partagent les attentes des autres citoyens : pouvoir sortir, participer, choisir. La mobilité joue ici un rôle clé. Elle ne se résume pas au déplacement : elle est un levier d'autonomie, de lien social, de dignité.

Un arrêt à 100 mètres, des transports en commun proposés aux différentes périodes de la journée et de l'année, une information claire, un conducteur attentionné : ces détails font la différence entre une sortie possible et un renoncement silencieux.

Proposer une mobilité accessible, rassurante et permanente, c'est offrir aux personnes qui vieillissent la possibilité de rester présents dans la cité. C'est retarder la dépendance, éviter l'isolement, prolonger la liberté.

Vieillir, ce n'est pas s'arrêter. C'est changer de rythme.

À Keolis de suivre la cadence.