

VOUS AIDER

# SENIORS DES CONSEILS POUR VOTRE SÉCURITÉ



PRÉFECTURE  
DE POLICE



ÉDITION 04/2019



Tout au long de l'année, la préfecture de Police va à la rencontre des seniors pour les sensibiliser aux dangers de la route et aux agressions dont ils pourraient être victimes lors de déplacements ou chez eux.

Des séances d'information sont organisées dans les clubs de retraités, les centres d'action sociale et les maisons de retraite.

Ce guide pratique vous donnera des conseils de prévention, des numéros d'urgence utiles et ceux des commissariats.

## COMMENT ÉVITER D'ÊTRE VICTIME D'UN ACCIDENT DE LA ROUTE ?

**RENFORCEZ VOTRE VIGILANCE** lors de vos trajets quotidiens et **ADAPTEZ VOTRE COMPORTEMENT** à vos capacités physiques.

Avec l'âge, des altérations physiologiques apparaissent inéluctablement. Ces changements, qui portent essentiellement sur la vision, l'ouïe et la motricité, modifient progressivement l'aptitude à la conduite.

## DIMINUTION DE LA RÉSISTANCE À L'ÉBLOUISSEMENT

Le temps de récupération d'un œil ébloui augmente avec l'âge. Quand il faut 10 secondes à 25 ans, cela peut mettre jusqu'à 2 minutes chez les plus de 40 ans. (source DISR)

## PIÉTONS, QUELQUES CONSEILS !

- empruntez les passages piétons protégés par les feux tricolores. Avant de traverser, regardez toujours à gauche et à droite, même sur les passages piétons protégés par les feux tricolores ;
- sur les grands axes, respectez toujours la traversée en deux temps ;
- vous devez voir et être vu. Si un véhicule gêne votre visibilité pour vous engager, n'hésitez pas à traverser plus loin ;
- sur les trottoirs, vos déplacements peuvent être perturbés par une trottinette ou un autre engin électrique qui n'émettent aucun bruit ;
- ne changez pas brusquement de direction. Dans vos déplacements sur le trottoir, surveillez ce qui se passe derrière vous lorsque vous changez de trajectoire ;
- vérifiez que la voie est libre lorsque vous sortez d'un porche ou d'une boutique ;
- soyez particulièrement vigilant avec les véhicules de grand gabarit (autobus, poids-lourds), le conducteur peut manquer de visibilité du haut de sa cabine et ne pas vous voir traverser lorsqu'il redémarre ou recule.



### ATTENTION !

De nombreuses rues à sens unique comportent un contre-sens autorisé pour les cyclistes, signalisé par un panneau et par un marquage au sol.



## AUTOMOBILISTES SACHEZ ADAPTER VOTRE CONDUITE À VOTRE ÂGE

- faites vérifier régulièrement votre vue, votre ouïe et vos réflexes ;
- attention aux médicaments qui peuvent entraîner une baisse de vigilance (les médicaments concernés portent des pictogrammes de couleur en fonction du risque) ;
- faites un stage de remise à niveau afin de vous mettre à jour avec la signalisation et le code de la route, notamment les priorités ;
- optez pour une voiture équipée d'une boîte automatique ;
- évitez les carrefours trop complexes, les heures de pointe et la conduite de nuit.



### FOCUS

**LORSQUE VOUS TRANSPORTEZ VOS PETITS ENFANTS, N'OUBLIEZ PAS : jusqu'à 10 ans, ils doivent être installés dans un siège enfant adapté à leur morphologie (coque ou rehausseur) aux places arrières du véhicule.**

Une exception est faite pour les bébés et petits enfants jusqu'à 18 mois qui peuvent également être installés, dans leur coque, à l'avant droit du véhicule, avec l'airbag passager débranché.

## COMMENT VOUS PROTÉGER D'UN VOL À L'ARRACHÉ OU À LA TIRE (PICKPOCKET) ?

- portez votre sac en bandoulière côté façade d'immeuble ;
- si un agresseur tente d'arracher votre sac, ne résistez pas, surtout si ce dernier est à scooter ou à rollers, vous risqueriez d'être traîné et gravement blessé ;
- optez pour un sac de petit volume et orientez son ouverture vers vous. Emportez le minimum d'argent liquide (préférez les billets de petite et moyenne coupures) ;
- soyez particulièrement vigilant en cas de mouvement de foule (heures de pointe dans le métro, entrées et sorties de grands magasins, etc.), moments d'action privilégiés par les pickpockets ;
- évitez de placer les valeurs que vous détenez dans les poches latérales ou arrière de vos vêtements, préférez les poches intérieures munies de fermetures.

## COMMENT VOUS PROTÉGER D'UNE AGRESSION ?

- si vous avez l'impression qu'un individu vous suit, n'hésitez pas à vous réfugier chez le commerçant le plus proche ;
- en cas d'agression, appelez au secours et criez aussi fort que vous pouvez afin de faire fuir votre agresseur. Notez son signalement (âge, taille, corpulence, type physique, coupe et couleur de cheveux, tenue vestimentaire ou signes particuliers), sans vous focaliser sur un détail comme la couleur d'un vêtement, car votre agresseur pourrait s'en débarrasser une fois le fait commis.



### ATTENTION !

Si vos agresseurs sont véhiculés, relevez les caractéristiques de leur voiture ou deux-roues (couleur, type, marque, direction de la fuite, immatriculation, etc.).





### COMMENT VOUS PROTÉGER D'UN VOL AU DISTRIBUTEUR DE BILLET ?

- évitez d'effectuer vos retraits d'argent à date et à heure fixes. Privilégiez les distributeurs automatiques de billets situés à l'intérieur des banques et effectuez vos retraits lors des horaires d'ouverture avec le personnel présent ;
- au moment du retrait, ne vous laissez pas distraire par un ou plusieurs individus (même des enfants), vous pourriez être victime d'un vol par ruse (ex. : un premier voleur détourne votre attention, laissant le temps au deuxième de lire discrètement votre code confidentiel par-dessus votre épaule et de subtiliser votre carte) ;
- si vous êtes en difficulté devant un distributeur, suivez les instructions de la machine ou demandez de l'aide à l'agence bancaire. Surtout, ne communiquez jamais votre code à une personne proposant son aide ;
- cachez toujours votre code confidentiel en masquant le clavier. Ne conservez pas votre code secret sur un papier dans votre portefeuille ;
- si votre carte est avalée, patientez quelques instants pour être sûr qu'elle ne ressort pas, puis signalez-le immédiatement à votre établissement bancaire en faisant opposition ;
- ne laissez pas l'accès visuel au cryptogramme au dos de votre carte bancaire. Masquez-le si possible, mémorisez-le ;
- ne communiquez pas votre code d'identification (3Dsecure) à un tiers.

**ALLO PARIS SÉCURITÉ : 01 42 76 77 77 (24H/24)**

**POUR VOS OPÉRATIONS FINANCIÈRES :** faites-vous accompagner par une personne de confiance ou téléphonez au numéro ci-dessus.

C'est un service gratuit d'accompagnement pour les seniors, mis en place par la Mairie de Paris, pour vos opérations de change, de retrait ou de dépôt d'argent.

### COMMENT VOUS PROTÉGER DES CAMBRIOLAGES ?

- équipez votre porte d'entrée d'un viseur optique (judas), d'un système de fermeture fiable et/ou d'un entrebâilleur ;
- si vous habitez au rez-de-chaussée, faites installer des barreaux et des volets de préférence métalliques à vos fenêtres ;
- en cas d'absence, ne laissez pas vos clés sous votre paillasson ou dans votre boîte aux lettres, confiez-les à une personne de confiance ou à votre gardien ;
- si vous êtes absent pendant une longue période, faites ouvrir vos volets régulièrement par un voisin et faites relever votre courrier ou faites-le suivre par la Poste sur votre lieu de villégiature ;
- placez vos bijoux en lieu sûr et faites expertiser si nécessaire vos objets de valeur pour votre assurance. Vous pouvez les photographier et noter leur numéro de série. Conservez précieusement les factures d'achat, les garanties, les certificats d'authenticité, relevés d'expertise ou l'inventaire notarié (si c'est un héritage) et tout autre justificatif dans un lieu sûr ;
- si vous avez perdu vos clés, faites changer les serrures ;
- ne mentionnez jamais vos noms et adresse sur votre porte-clefs ;
- si vous vivez seul, indiquez votre nom complet et seulement l'initiale de votre prénom sur votre boîte aux lettres sans préciser « Monsieur » ou « Madame ».



### TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Lorsque vous vous absentez quelques jours, vous pouvez bénéficier de l'Opération Tranquillité Vacances sur simple demande, votre commissariat d'arrondissement organisera des tournées de surveillance régulières à votre domicile pendant votre absence.

## QUE DEVEZ-VOUS FAIRE EN CAS DE CAMBRIOLAGE ?

- ne touchez à rien afin de préserver toutes traces exploitables ;
- prévenez la police avec votre téléphone portable ou appelez de chez votre gardien ou voisin. Une équipe sera envoyée sur les lieux afin de procéder au relevé des empreintes et des indices. Après le passage des policiers, faites réparer votre porte et changer vos serrures ;
- au moindre indice de cambriolage (porte ouverte, vitre cassée, etc.), n'entrez pas seul chez vous, soyez accompagné ou réfugiez-vous chez un voisin, les cambrioleurs peuvent être encore dans votre domicile !
- contactez votre assurance pour le choix d'un serrurier agréé ou bien directement la plateforme d'appels de la Confédération de l'artisanat et des petites entreprises du bâtiment (CAPEB) au 0820 20 72 12 (coût d'appel de 0,09€ la minute).



## LA PRÉ-PLAINTE GAGNEZ DU TEMPS, PRÉ-DÉPOSEZ EN LIGNE

La pré-plainte en ligne vous permet, lorsque vous êtes victime d'une infraction contre les biens dont l'auteur est inconnu, de renseigner un formulaire de pré-plainte en ligne et d'obtenir un rendez-vous auprès du commissariat de police de votre choix pour finaliser et signer votre plainte.

Ce dispositif vous offre une liberté dans le choix de votre rendez-vous et un gain de temps considérable.

[www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr](http://www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr)

## COMMENT VOUS PROTÉGER D'UN VOL À LA FAUSSE QUALITÉ ?

Les vols à la fausse qualité, c'est-à-dire, avec usurpation d'identité, se multiplient. En se faisant passer pour des professionnels (agents EDF, ramoneurs, postiers, plombiers, voire policiers), des escrocs abusent ainsi de votre crédulité pour s'introduire chez vous et voler vos objets de valeur et vos liquidités.



Ce type d'infraction est puni par une peine pouvant aller jusqu'à cinq ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende (Art. 311.4 alinéa 5 du Code Pénal).

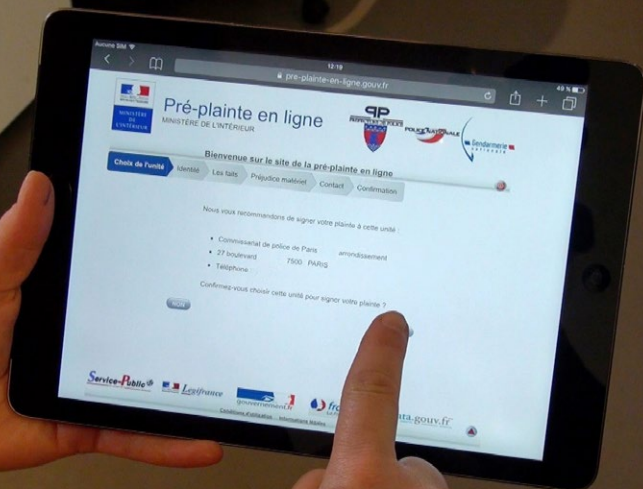
## QUELQUES CONSEILS POUR VOUS PROTÉGER

- si une personne se présente à l'interphone ou à votre porte, utilisez systématiquement l'entrebâilleur et le judas et exigez la carte professionnelle et l'ordre de mission (ou le justificatif de passage). En cas de refus, ne laissez pas entrer la personne ;
- si vous êtes avisé du passage d'une personne par téléphone, par courrier ou par voie d'affichage dans le hall de votre immeuble, vérifiez la venue de cette personne auprès de l'organisme d'origine, votre bailleur, votre syndic, votre concierge ou vos voisins ;
- si vous souhaitez effectuer un contre-appel, utilisez les numéros de téléphone que vous avez en votre possession (figurant généralement sur les avis d'échéance ou les factures) et non pas ceux donnés par la personne qui se présente ou vous appelle.



## DANS TOUS LES CAS

- quelle que soit la profession de celui qui se présente chez vous, vous ne devez en aucun cas le laisser entrer si vous avez le moindre doute ;
- proposez un autre rendez-vous à la personne afin de procéder aux vérifications nécessaires ;
- ne laissez entrer personne chez vous après 18 h ;
- si vous faites entrer une personne chez vous, essayez de solliciter la présence d'un voisin. Ne quittez pas l'individu, accompagnez-le dans tous ses déplacements à l'intérieur de votre domicile ;
- ne divulguez en aucun cas l'endroit où vous cachez vos bijoux, votre argent ou tout autre objet de valeur ;
- avant la venue de toute personne dans votre domicile, rangez et dissimulez vos objets de valeur dans un placard fermé à clef que vous n'ouvrirez sous aucun prétexte.





Si vous êtes âgé de 65 ans et plus et avez récemment été victime d'une infraction sur la voie publique ou à votre domicile, vous pouvez vous inscrire auprès de votre commissariat pour bénéficier de l'opération « tranquillité seniors ».

Cette inscription vous permettra d'être contacté pour bénéficier de conseils de prévention personnalisés. Si nécessaire, une visite à votre domicile pourra éventuellement être effectuée.

Numéro unique pour la préfecture de Police

**3430** Service 0,06 € / min  
+ prix appel

C'est le numéro unique pour joindre l'ensemble des commissariats de Paris. Un serveur vocal interactif (S.V.I.) oriente l'appelant vers la direction de son choix, hors les cas d'urgence où le 17 est préconisé. Cette plateforme fonctionne 7j/7 et 24h/24.

Dans les départements de petite couronne (92, 93 et 94), un commissariat vous accueille, vous offre aide et assistance et vous permet déposer plainte 7j/7 et 24h/24. Trouvez ci-contre les coordonnées.

Si vous avez un doute, pour toute information, vous pouvez appeler les numéros de téléphone suivants, 7 j/7, de 9h à 21h :

Police secours .....	17
Pompiers .....	18
SAMU .....	15
Numéro d'urgence depuis un portable .....	112
SOS médecins .....	01 47 07 77 77
Urgences médicales de Paris .....	01 53 94 94 94
Carte de crédit perdue ou volée .....	0 892 705 705 7j/7 (0,34€/min)
American Express .....	01 47 77 72 00
Chéquier perdu ou volé .....	0 892 68 32 08 7j/7 (0,337€/min)

## HAUTS-DE-SEINE

**ANTONY - BOURG-LA-REINE (92160)**  
50, avenue Galliéni • 01 55 59 06 00

**ASNIÈRES-SUR-SEINE (92160)**  
12, rue du Château • 01 41 11 83 10

**BAGNEUX (92220)**  
1, rue des Mathurins • 01 55 48 07 50

**BOIS-COLOMBES (92270)**  
75ter, rue Adolphe Guyot • 01 56 83 75 30

**BOULOGNE-BILLANCOURT (92100)**  
24, avenue André Morizet • 01 41 31 64 00

**CHATENAY-MALABRY - FONTENAY-AUX-ROSES - SCEAUX (92290)**  
28, rue du Docteur Le Savoureux • 01 40 91 25 00

**CLAMART - LE PLESSIS-ROBINSON (92140)**  
1-3, avenue Jean Jaurès • 01 41 46 13 00

**CLICHY-LA-GARENNE (92110)**  
96, rue Martre • 01 55 46 94 00

**COLOMBES (92700)**  
5, rue du 8 mai 1945 • 01 56 05 80 20

**COURBEVOIE (92400)**  
9, rue Auguste Beau • 01 41 16 85 00

**GENNEVILLIERS (92230)**  
19, rue de la Libération • 01 40 85 14 31

**ISSY-LES-MOULINEAUX (92130)**  
22, avenue Victor Cresson • 01 46 48 14 00

**LA DÉFENSE (92400)**  
9, avenue André Protin • 01 47 75 51 00

**LA GARENNE-COLOMBES (92250)**  
98, rue de Sartoris • 01 41 19 32 10

**LEVALLOIS-PERRET (92300)**  
36 bis, rue Rivay • 01 55 90 01 20

**MEUDON (92190)**  
94, rue de Paris • 01-41-14-79-00

**MONTROUGE / CHÂTILLON (92120)**  
4-6, rue Guillot • 01-46-56-34-00

**NANTERRE (92000)**  
54-56, rue du 19 mars 1962 • 01 55 69 46 50

**NEUILLY-SUR-SEINE (92200)**  
28/34, rue du Pont • 01 55 62 07 20

**PUTEAUX (92800)**  
2, rue du Chantecoq • 01 55 91 91 40

**RUEIL-MALMAISON (92500)**  
13, rue Charles Floquet • 01 41 39 49 00

**SAINT-CLOUD - GARCHES - VAUCRESSON  
MARNES-LA-COQUETTE (92210)**  
27, rue Dailly • 01 41 12 84 00

**SÈVRES - CHAVILLE - VILLE-D'AVRAY (92310)**

4, avenue de l'Europe • 01 41 14 09 00

**SURESNES (92150)**

1, place Moutier • 01 46 25 03 00

**VILLENEUVE-LA-GARENNE (92390)**

17bis, rue du Fond de la Noue • 01 47 92 76 10

**VANVES / MALAKOFF (92170)**

28, rue Marcheron • 01 41 09 30 00

**SEINE-SAINT-DENIS****AUBERVILLIERS (93300)**

16/22, rue Léopold Réchossière • 01 48 11 17 00

**AULNAY-SOUS-BOIS (93600)**

26, rue Louis Barrault • 01 48 19 30 00

**BOBIGNY (93000)**

45, rue de Carency • 01 41 60 26 70

**BONDY (93140)**

26, avenue Henri Barbusse • 01 48 50 30 00

**DRANCY (93700)**

6, rue de la République • 01 41 60 81 40

**EPINAY-SUR-SEINE (93800)**

40, rue de Quetigny • 01 49 40 17 00

**GAGNY (93220)**

13, rue Parmentier • 01 43 01 33 50

**LA COURNEUVE (93120)**

16, place du Pommier de Bois • 01 43 11 77 30

**LE BLANC-MESNIL (93150)**

8, rue Lecoq • 01 48 14 29 30

**LE RAINCY (93340)**

Cours de la Gare • 01 49 44 31 50

**LES LILAS (93260)**

55/57, bd Eugène Decros • 01 41 83 67 00

**LIVRY-GARGAN (93190)**

95/97, avenue Aristide Briand • 01 56 48 64 00

**NOISY-LE-GRAND (93160)**

1bis, rue Emile Cossonneau • 01 55 85 80 00

**MONTREUIL (93100)**

18 bis/20, avenue Paul Vaillant-Couturier • 01 49 88 89 00

**NEUILLY-SUR-MARNE (93330)**

34, bd du Maréchal Foch • 01 56 49 10 10

**PANTIN (93503)**

14/16, rue Eugène et Marie-Louise Cornet • 01 41 83 45 00

**ROSNY-SOUS-BOIS (93110)**

20, avenue Lech Walesa • 01 48 12 28 30

**SAINT-DENIS (93200)**

15, rue Jean Mermoz • 01 49 71 80 00

**SAINT-OUEN (93400)**

15, rue Dieumegard • 01 41 66 27 00

**STAINS (93240)**

47, avenue Marcel Cachin • 01 49 71 33 50

**VILLEPINTE (93420)**

1/3, rue Jean Fourgeaud • 01 49 63 46 10



## VAL-DE-MARNE

### **ALFORTVILLE (94140)**

26, rue du Port à l'Anglais • 01 43 53 89 10

### **BOISSY SAINT-LÉGER (94470)**

1, rue Jacques Prévert • 01 45 10 71 50

### **CHAMPIGNY-SUR-MARNE (94500)**

7/9, place Rodin • 01 45 16 84 00

### **CHARENTON-LE-PONT (94220)**

26, rue de Conflans • 01 43 53 61 20

### **CHENNEVIÈRES-SUR-MARNE (94430)**

8, rue du Général de Gaulle • 01 49 62 69 00

### **CHOISY-LE-ROI (94600)**

9, rue Léon Gourdault • 01 48 90 15 15

### **CRÉTEIL (94000)**

Hôtel de police - 11/19, bd Jean-Baptiste Oudry • 01 45 13 30 00

### **FONTENAY-SOUS-BOIS (94120)**

26, rue Guérin Leroux • 01 48 75 82 00

### **IVRY-SUR-SEINE (94200)**

Place Marcel Cachin • 01 49 59 33 00

### **KREMLIN-BICÊTRE (94270)**

163/167, avenue Gabriel Péri • 01 45 15 69 00

### **L'HAY-LES-ROSES (94240)**

18/22, rue Jules Gravereaux • 01 49 08 26 00

### **MAISONS-ALFORT (94700)**

70 bis, avenue de la République • 01 43 53 66 00

### **NOGENT-SUR-MARNE (94130)**

3, avenue de Lattre de Tassigny • 01 45 14 82 00

### **ST-MAUR-DES-FOSSÉS (94100)**

40/42, rue Delerue • 01 55 97 52 00

### **VILLENEUVE-SAINT-GEORGES (94190)**

162, rue de Paris • 01 45 10 13 50

### **VINCENNES (94300)**

23, rue Raymond du Temple • 01 41 74 54 54

### **VITRY-SUR-SEINE (94400)**

20, rue Youri Gagarine • 01 47 18 35 00



# Retrouvez les services pratiques de la préfecture de Police

pour les usagers de Paris et la petite couronne

**vos démarches**

**vous aider**

**nous connaître**

[www.prefecturedepolice.paris](http://www.prefecturedepolice.paris)

## Rejoignez la communauté PP et suivez l'actualité

 appli Pref. Police

 @prefpolice

 [prefpolice-leblog.fr](http://prefpolice-leblog.fr)

 @prefecturedepolice

## Formulaire de contact

 [prefecturedepolice.paris/contact](mailto:prefecturedepolice.paris/contact)

## Un numéro unique pour la préfecture de Police

**3430**

Service 0,06 € / min  
+ prix appel



**UN RDV  
BIEN PRÉPARÉ  
C'EST DU TEMPS  
DE GAGNÉ !** 

Pour vos démarches administratives renseignez-vous avant de vous déplacer