

# PERSONNES ÂGÉES À LA MAISON

HABITAT, LOISIRS ET PRODUITS

---

## AUTRES ARTICLES SUR CE THÈME

---

ACTIVITÉS SPORTIVES DES  
PERSONNES ÂGÉES

---

BALUSTRADES ET PARAPETS

---

CHUTES DOMESTIQUES

---

VERRE ET HABITAT



Les personnes âgées encourent un risque de chute élevé. De plus, avec l'âge, les conséquences des chutes s'aggravent. On a enregistré, en 1999, 1'070 décès consécutifs à une chute dans les domaines du ménage, du jardin et des loisirs. 80 pour cent des chutes mortelles concernent la tranche d'âge des 65 ans et plus. Causes: d'une part, des facteurs physiques tels que troubles de la vue, de l'équilibre et des réactions amoindries et, d'autre part, des facteurs externes tels que semelles ou revêtements de sol glissants, absence de balustrades et de mains courantes, éclairage insuffisant, portes automatiques fermant trop vite.

## SOURCES DE DANGERS

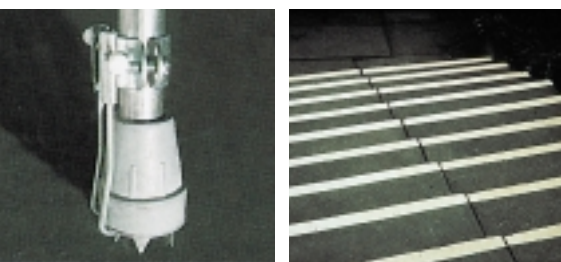
### Appartement

Dès que la souplesse et la rapidité des réactions diminuent, on devrait réaménager l'appartement de façon à ce qu'il corresponde aux besoins changeants. Il faut vérifier en particulier les points suivants:

Eclairage	Un bon éclairage aide à reconnaître les endroits où l'on pourrait trébucher. Plus on vieillit, plus on a besoin de lumière pour bien voir. Important: bon éclairage des passages, des surfaces de travail à la cuisine et des cages d'escaliers.
Revêtements de sol	Tout revêtement glissant, p. ex., dans la salle de bains et à l'entrée de l'immeuble, peut être rendu rugueux chimiquement ou mécaniquement. Des nattes synthétiques améliorent grandement l'adhérence des chaussures au sol. Des tapis glissants se fixent à l'aide de nattes antidérapantes.
Passages	Tous les endroits où l'on passe doivent être débarrassés d'obstacles sur une largeur de 80 cm au moins (câbles, paniers, vases, piles de journaux, meubles proéminents, etc.)
Meubles	Si en trébuchant, p. ex., on essaie de s'agripper aux meubles (bibliothèque, vitrine, etc.) ceux-ci risquent de basculer. On prévient ce risque en les attachant au mur à l'aide d'équerres en acier.
Ustensiles de cuisine	Les objets lourds tels que marmîtes devraient être rangés à hauteur de la cuisinière, afin qu'on ne perde pas l'équilibre en les sortant du placard. Tout ustensile dont on se sert tous les jours devrait être accessible sans avoir à se baisser ou à monter sur un escabeau.
Grimper	Mieux vaut renoncer à des aides tels qu'une chaise ou une table qui peuvent se révéler insidieuses. Se servir d'une échelle de ménage stable, munie d'un étrier pour se retenir. La ranger à portée de main.

## LES BONS TRUCS

Lumière	Tenir une lampe de poche à portée de main pour le cas où l'on doit se lever la nuit. Des veilleuses spéciales, telles celles utilisées pour les enfants, facilitent l'orientation dans l'obscurité.
Téléphone	Accessible depuis le lit, il permet d'appeler à l'aide en cas d'angoisse ou de malaise.
Détecteur de fumée	Les modèles fonctionnant à pile se fixent au plafond de la chambre à coucher ou au-dessus de la porte de la chambre. Si on se propose de le monter à la cuisine, il faut chercher un endroit adéquat, car les effluves de cuisson risquent de le déclencher intempestivement.
Baignoire	Poser une natte, des rondelles ou bandes antidérapantes dans la baignoire et la douche.
Courant électrique	Les locaux humides (salle de bains, par ex.) doivent être munis de disjoncteurs de protection à courant de défaut. Ce dernier coupe le courant en une fraction de seconde dès l'instant où une personne touche un élément conducteur de courant.
Appel d'urgence	Un émetteur portable permet d'appeler à l'aide à tout instant, p. ex. si, après une chute, on n'arrive pas à se relever. De plus, en augmentant le sentiment de sécurité, il permet aux aînés de vivre plus longtemps une vie indépendante.



## BIBLIOGRAPHIE



Si l'on se maintient en forme par des exercices de gymnastique ou en pratiquant la natation, la marche, le stretching, etc. même à un âge avancé, on contribue à prévenir les accidents domestiques.

Cahiers du bpa, vol. 18 3e âge: rester actif, sûrement!

- Ib 0111 Point de chute
- Ib 9331 La sécurité à petit prix
- Ib 9605 Feu et flammes
- Ib 9606 Sous tension
- Ib 9608 Branché sur la sécurité
- Ib 9609 Les toxiques sous surveillance

- Fb 9703 Détecteurs de fumée
- Mb 9401 Garde-corps
- Mb 9702 La sécurité domestique (check-list)