

Accidents de la vie courante

# Comment aménager sa maison pour éviter les chutes ?





**À** chaque âge ses problèmes et les moyens de les prévenir. Chaque année, environ une personne de plus de 65 ans sur trois est victime d'une chute.

La chute est un événement qui peut se produire tout au long de la vie mais avec l'âge, on devient moins souple, les os se fragilisent et les conséquences s'aggravent.

**Mieux vaut donc être vigilant.**

**Les chutes sont occasionnées par plusieurs facteurs de risque** (état de santé, alimentation, prise de médicaments, inactivité, aménagement du domicile) et certains sont facilement modifiables.

Cette brochure vous donnera quelques conseils simples en matière d'aménagement de votre logement, ainsi que quelques réflexes qu'il suffit de garder à l'esprit pour s'éviter bien des ennuis.

**Vous souhaitez en savoir plus** sur l'aménagement du logement, la prévention des chutes, l'activité physique et l'alimentation équilibrée ? Connectez-vous sur [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr) qui vous propose des pages thématiques, des mots d'experts, des jeux et des vidéos pour un vieillissement en santé. Cette brochure ainsi que d'autres sont également disponibles en téléchargement et à la commande.



## I - AMÉNAGER SON LOGEMENT

**Comment réduire les risques de chutes** p. 4

**Les réponses à vos questions** p. 5

## II - QUALITÉ DE VIE

**Comment préserver son équilibre ?** p. 12

**Les réponses à vos questions** p. 13



# I - Aménager son logement

## Comment réduire les risques de chutes ?

**Chez soi, les risques sont nombreux :** obstacles constitués par de petits objets habituels, sols ou tapis glissants, perte d'équilibre lorsqu'on monte sur une chaise pour attraper quelque chose, problèmes d'éclairage, etc. Autant de dangers auxquels des mesures simples et efficaces permettent de remédier. Certaines sont faciles à réaliser, d'autres demandent en revanche plus d'investissement.

**Il ne s'agit pas de tout transformer du jour au lendemain** mais d'y penser lors d'éventuels travaux. Et dans tous les cas, de rester attentif.

**Pour réaliser vos travaux, n'oubliez pas que vous pouvez bénéficier d'aides. Renseignez-vous auprès du service social de votre mairie ou de votre centre communal d'action sociale.**

# Les réponses à vos questions

Je sais qu'il est préférable de ne rien laisser traîner sur le sol, mais je suis habitué à mon désordre. Est-il vraiment nécessaire de tout ranger ?

**Les obstacles au sol peuvent être nombreux à l'intérieur de la maison.** Fils électriques, plantes vertes, petits meubles, jouets pour animaux domestiques... sont autant d'objets que l'on est habitué à éviter. Cependant le risque de trébucher existe toujours. Il suffit d'une seconde d'inattention, de la moindre précipitation pour répondre au téléphone ou à sa porte pour les oublier et tomber. Mieux vaut donc prendre ses précautions et ranger tout ce qui est susceptible de provoquer le déséquilibre. Pour cela, un moyen simple : **parcourir tous les lieux**

**de passage de votre maison ou appartement et les dégager.**



*L'astuce de Louise :*

**“Pour éviter de me prendre les pieds dans les fils électriques du téléviseur, des lampadaires ou du téléphone, je les fixe au mur ou utilise des range-fils.”**

J'ai du parquet  
dans mon  
appartement.  
Comment faire  
pour éviter  
de glisser ?

Les parquets, qu'ils soient vitrifiés ou cirés, sont souvent à l'origine de chutes. Il en va de même pour les carrelages et les linos.

**Si vous devez choisir un nouveau revêtement, préférez donc la moquette,** qui présente de moindres risques et qui, en cas de chute, amortit le choc. Toutefois, si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas changer de revêtements, **il est possible de recouvrir ceux-ci à l'aide de tapis munis d'antidérapants.**

N'hésitez pas à vous renseigner auprès

de votre quincaillerie ou de grandes surfaces spécialisées dans l'aménagement de la maison. Si vous possédez des tapis, veillez bien à ce que les coins ne se relèvent pas **et n'oubliez pas de les fixer au sol.**



*L'astuce de Renée :*

**“Pour éviter de glisser dans ma salle de bain, j’ai posé des pastilles autocollantes au fond de ma douche. Je les ai choisies en forme de fleurs, ainsi, ma salle de bain est plus sûre mais aussi plus gaie.”**

Pour laver mes vitres,  
je suis obligée de monter  
sur quelque chose. Impossible  
de faire autrement.  
Quelles précautions dois-je  
prendre ?

Il arrive souvent que l'on soit obligé de grimper pour atteindre le dessus d'une armoire, d'une étagère ou pour laver ses vitres.

**Assurez-vous bien au préalable de la stabilité du tabouret ou de l'escabeau** sur lequel vous montez. Évitez par exemple les sièges

pivotants. Et sachez qu'il est **préférable d'utiliser des escabeaux d'une hauteur limitée à deux ou trois marches avec un appui pour les mains**. Dans tous les cas, **attendez la présence d'une autre personne à vos côtés**. Appelez un proche, ou profitez de la venue d'une amie pour effectuer ce type de tâche.



*L'astuce de Paule :*

**“Afin d’avoir à accéder le moins possible à des choses en hauteur, j’ai réorganisé mes placards et rangé tous les objets que j’utilise fréquemment à portée de main.”**

Bien éclairer  
mon habitation, oui.  
Mais comment  
faire pour ne pas  
trop augmenter  
ma facture  
d'électricité ?

Pour éviter les risques de chute, mieux vaut savoir où l'on met les pieds ! **Il est donc important d'avoir un logement bien éclairé et d'éviter les zones d'ombre.** Pour cela, **utilisez de nombreux éclairages indirects plutôt qu'une source d'éclairage unique.**

Trois types d'ampoules sont à votre disposition dans le commerce : les ampoules à incandescence, les halogènes et les LED qui sont aussi les moins consommatrices en électricité. Ainsi une LED de 6 W a un éclairage équivalent à une ampoule à incandescence de 60 W ou une halogène de 46 W.

### L'astuce de Jean-Pierre :

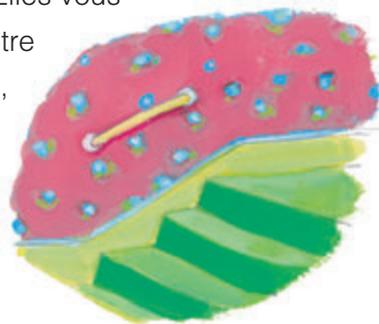
“Afin d'éviter tout risque  
lorsque j'entre dans une pièce  
qui ne possède pas de plafonnier,  
j'ai placé une lampe près de  
chaque porte en veillant à ce que  
l'interrupteur soit facile  
à atteindre.”



Lorsque je me déplace  
d'une pièce à l'autre,  
je sens parfois que  
je fatigue. Que faire ?

Pour vous aider dans vos déplacements, à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison, **n'hésitez pas à utiliser une canne**. Elle vous permettra de moins fatiguer mais aussi de garder ou retrouver l'équilibre.

Dans la maison, **utilisez les rampes d'escalier. Faites-en installer au besoin, même pour quelques marches**. Vous pouvez également **faire poser des barres d'appui** dans différents endroits de votre logement. Elles vous permettront de maintenir votre équilibre et, en cas de chute, vous aideront à vous relever.



*L'astuce d'André :*

**“J’ai fait installer plusieurs téléphones dans ma maison afin qu’il me soit plus facile d’appeler du secours en cas de problème.”**

**Conseil :** vous pouvez vous munir d'un système de téléassistance qui, en cas de problème, vous permet d'appeler du secours 24 heures sur 24. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

J'aime bien m'occuper  
de jardinage.

Mon jardin peut-il  
devenir un endroit  
dangereux pour moi ?

Non, le jardinage constitue bien évidemment une activité que l'on peut conserver. Quelques précautions doivent toutefois être prises pour éviter les accidents.

Lorsqu'on est amené à utiliser un escabeau ou une échelle (pour tailler un arbuste par exemple), il est préférable de le faire en présence d'une tierce personne.

**Utilisez de préférence un escabeau ou une échelle de petite taille, avec un appui pour les mains.**

Si vous avez des plantes rampantes dans votre jardin, veillez à ce que celles-ci n'obstruent pas les lieux de passage. Faites également attention aux tuyaux d'arrosage, qui peuvent être dangereux lorsqu'ils sont mal rangés.

Méfiez-vous des dalles mal posées, des cailloux ou galets, des feuilles ou mousses glissantes que l'on trouve parfois dans les jardins et qui peuvent occasionner des déséquilibres.



*L'astuce d'Ernest :*

**“J'utilise pour arroser mon jardin un tuyau que je range autour d'un enrouleur. Ainsi, je ne risque jamais de laisser le tuyau traîner à terre.”**

# Apprendre à se relever en cas de chute

- 

1 Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
- 

2 En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
- 

3 Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.
- 

4 Mettez-vous à quatre pattes.
- 

5 Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

Après une chute qui n'a pas occasionné de blessure grave, rester à terre jusqu'à l'arrivée des secours n'est pas très agréable. C'est pourtant ce qui arrive à certaines personnes car elles ne savent pas comment faire pour se remettre debout. Voici quelques conseils. N'hésitez pas à vous entraîner, de préférence en présence d'une autre personne.

## II – Qualité de vie

# Comment préserver son équilibre ?

**Une bonne vue et une bonne audition sont indispensables pour bien vivre au quotidien.** Avec une bonne vue, on peut continuer à lire ses romans préférés, jouer aux cartes avec des ami(e)s, exercer sa mémoire et son intelligence en faisant des mots croisés, etc. Une bonne audition permet de continuer à écouter la radio, de la musique, à dialoguer entre amis ou en famille. De plus, cela permet d'éviter les accidents. On peut toutefois tous connaître des difficultés. Il est important de consulter régulièrement un ophtalmologue et un médecin ORL pour dépister précocement toute anomalie.

• **Bien manger** permet d'entretenir sa santé et lutter contre l'ostéoporose, à l'origine de la gravité de nombreuses chutes chez les personnes âgées. Avoir des repas équilibrés, une nourriture variée et penser à consommer du lait et des produits laitiers, autant de conseils importants pour conserver son capital osseux. Ne négligez pas les plaisirs de la table, qui sont de tous âges !

• **Faire de l'exercice** est également un moyen de mieux vieillir. Ne renoncez pas à pratiquer des activités physiques adaptées, renseignez-vous auprès de clubs de gym seniors. Avoir une activité physique régulière, c'est avant tout bouger au quotidien, marcher, sortir tous les jours, faire fonctionner ses membres, ses muscles et sa tête.

*Le guide nutrition à partir de 55 ans* (Réf. Santé publique France : 250-29916-B) vous donnera des conseils en matière d'alimentation et d'activité physique. Il peut être commandé en version papier ou téléchargé depuis le site Internet : [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

# Les réponses à vos questions

Je suis bien  
entouré mais  
j'ai souvent peur  
de déranger.

C'est en cherchant à faire certaines choses seul que l'on aboutit parfois à des accidents.

**Alors n'hésitez pas à demander de l'aide lorsque vous en avez besoin. Les contacts sont essentiels pour rester en forme.** Ne vous isolez donc pas. Rester seul, enfermé sur soi-même, peut vite devenir une habitude. **Entretenez des relations avec votre famille, vos voi-**

**sins, vos amis, les commerçants, etc.**

Vous pouvez demander à vos proches de vous accompagner faire les courses. S'il vous est devenu difficile de sortir, la visite régulière de ces personnes sera pour vous l'occasion de rester en contact avec l'extérieur. Vous pourrez également leur demander de faire quelques courses en même temps que les leurs. **N'hésitez pas à leur remettre vos clés.** Cela peut être utile en cas d'accident. **N'oubliez pas que votre médecin et votre pharmacien sont toujours là pour vous donner des conseils en matière de santé.**

N'hésitez pas à les consulter régulièrement, à leur poser des questions et à leur faire part de vos soucis.

## L'astuce de Thérèse :

**“Pour éviter de gros tracas si je perds mes clés, j'ai remis un trousseau à ma voisine. Je sais qu'elle les garde précieusement. De plus, c'est très rassurant de savoir que quelqu'un veille sur moi.”**



J'ai souvent mal  
aux pieds. Je ne sais  
plus quel type  
de chaussures choisir.

**ou chaussons plus grands que votre pointure.** Ceux-ci, parce qu'ils soutiennent mal le pied, peuvent être à l'origine de chutes.

Parfois, je ne me  
souviens plus si j'ai  
pris mon médicament.  
Vaut-il mieux sauter  
une prise ou  
le prendre deux fois ?

*L'astuce de Georges :*

“Je place chaque matin dans une petite boîte tous les médicaments que je dois prendre dans la journée. Ainsi, je ne risque pas d'oublier si je les ai pris ou non.”

Il est normal d'avoir parfois mal aux pieds, surtout lorsque l'on avance en âge. Des solutions simples peuvent généralement être trouvées. **Pensez à vous faire conseiller par un pédicure podologue.** Et dans tous les cas, **n'achetez pas de chaussures**

**En cas de doute, mieux vaut généralement sauter une prise.**

Demandez toutefois conseil à votre médecin ou pharmacien. De même, si un ou une de vos ami(e)s vous vante l'efficacité d'un médicament, demandez toujours conseil à un professionnel de santé avant de le prendre.



# Le saviez-vous ?

- De nombreux services tels que **l'aide, les soins ou encore la livraison de repas à domicile**, sont à votre disposition pour vous permettre de rester chez vous. Pour connaître les démarches à suivre afin d'en bénéficier, vous pouvez vous adresser au service social de votre mairie, à votre Centre communal d'action sociale (CCAS) ou au Centre local d'information et de coordination (CLIC) de votre municipalité.

- **Pour améliorer le confort et la sécurité de votre habitat**, les travaux d'entretien et d'amélioration de votre domicile peuvent faire l'objet d'une demande de financement auprès de votre caisse de retraite ou de l'Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat :

ANAH, tél. : 0 820 15 15 15 - 0,05 €/min - [www.anah.fr](http://www.anah.fr)

- **Pour vous conseiller** au mieux dans vos démarches pour obtenir ces aides, mais aussi pour connaître la meilleure manière d'adapter votre logement, vous pouvez contacter un centre appartenant à la Fédération SOLIHA, tél. : 08 12 13 14 15 - 0,05 €/min - [www.soliha.fr](http://www.soliha.fr)

- **Pour toute information complémentaire contactez :**

**Votre Carsat** (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail)

**ou votre CPAM** (Caisse primaire d'assurance maladie)

# Les numéros d'urgence

Pour ne pas être pris au dépourvu le jour où vous en aurez besoin, notez les numéros de téléphone utiles.

**Samu : 15** (numéro d'appel unique pour les urgences)

**Police : 17**

**Votre médecin traitant - Tél. :** .....

**Votre pharmacien - Tél. :** .....

**Société libérale d'ambulance - Tél. :** .....

**Borne d'appel de taxi - Tél. :** .....

**Un parent - Tél. :** .....

**Un voisin - Tél. :** .....

**Votre centre communal d'action social**

**Tél. :** .....

