

L'ADAPTATION ET L'AMELIORATION DE L'HABITAT

La maison, un lieu à « haut risque »

Les personnes âgées et handicapées expriment de plus en plus souvent le désir de rester à leur domicile, et ce malgré les difficultés qu'elles peuvent rencontrer dans leur organisation quotidienne.

La prévention des accidents domestiques ainsi que l'adaptation et l'amélioration de l'habitat sont au cœur de ce projet de vie à domicile.

Des organismes existent et peuvent proposer des conseils, des aides techniques et financières.

Les accidents domestiques sont ceux qui surviennent à la maison ou aux abords de la maison. Paradoxalement, alors qu'on aspire à vivre chez soi en toute sécurité, un grand nombre d'accidents s'y produisent.

Les accidents domestiques sont fréquents et potentiellement graves : chaque année, en France parmi 10 accidents de la vie courante, plus de 6 surviennent à la maison (source INPES 2002). Les premières victimes sont les plus vulnérables : les enfants de moins de 5 ans et les personnes âgées de plus de 65 ans.

Il est important de dépister les dangers pour mieux les éviter.

Dans la maison les risques sont partout :

- dans les escaliers,
- dans la cuisine,
- dans le salon et la salle à manger,
- dans la chambre,
- dans la salle de bains,
- mais aussi dans le jardin et dans le garage.

Adapter et améliorer son logement pour y bien vieillir

Demain nous resterons chez nous... parce que nous l'avons prévu. Même si nous avons des ennuis de santé, même si nous sommes handicapés, notre logement pourra toujours nous accueillir... parce qu'il est adapté.

Voici quelques conseils :

Localisation

- si possible pas trop isolé,
- proximité des commerces, médecins, pharmacie,
- proximité d'un moyen de transport.

Type de logement

- maisons de plain pied, éviter les marches, les différences de niveaux et bien sûr les escaliers.

- appartement en rez-de-chaussée ou dans un immeuble avec ascenseur.

Le confort

La chaleur

- prévoir un moyen de chauffage “souple” avec mise en marche et arrêt, simples.
- penser aussi à faire isoler portes et fenêtres, toiture (l’isolation thermique est aussi souvent phonique).

L’électricité

S’assurer que l’installation électrique est bien aux normes.

- Prévoir des prises bien réparties pour éviter de faire courir trop de fils.
- Si possible mettre les prises à hauteur pour éviter de se baisser pour brancher les lampes...

Les commodités “indispensables”...

- eau courante, eau chaude,
- salle d’eau, WC.

et les “autres”

- volets roulants avec fermeture électrique,
- poignées de porte maniables.

Le calme

L’isolation thermique et phonique vont souvent de paire. Grâce à cette isolation on peut bénéficier du calme à l’intérieur dans un quartier un peu animé.

Les pièces et couloirs

Couloirs et passages bien dégagés.

Salle à manger, salon : attention aux tapis responsables de chutes !

La cuisine

- Pensez en fonction de votre taille à faire mettre un socle sous certains appareils électroménagers pour les rehausser.

- Prévoir l'installation des prises électriques à proximité du plan de travail et à sa hauteur.
- Ranger la vaisselle et les ustensiles usuels de façon à les atteindre facilement sans avoir trop besoin de se baisser.

La salle d'eau

Une douche installée sur un sol antidérapant à même le sol est plus accessible qu'une baignoire.

Prévoir aussi des robinets maniables et l'installation de barres pour se maintenir ou éviter de glisser.

“Les toilettes”

S'il faut les créer ou les réaménager penser à les surélever et à installer des barres d'appui.

Des organismes à votre service


⇒ CAUE DE LA SARTHE

Le Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement de la Sarthe, association loi 1901, créé en 1980 a pour mission fondatrice de promouvoir la qualité de l'architecture, de l'urbanisme dans le respect du patrimoine.

Le CAUE informe gratuitement les particuliers. S'agissant, il étudie les **questions relatives à la maison, au jardin** mais également celles de **l'adaptation du logement.**

CAUE

1 rue de la Mariette - 72000 LE MANS

 **02.43.72.35.31**

Fax : 02.43.84.79.30 - Courriel : caue.sarthe@caue.fr

⇒ CITEMETRIE

Citémétrie informe et conseille sur les différentes possibilités d'amélioration et d'adaptation du logement. Il aide et accompagne les personnes dans le montage des dossiers de demandes de subventions.


Contactez avant le début des travaux.

Permanence sans rendez-vous :

1er étage du Bâtiment C

3 allée Jean Jaurès - 72000 LE MANS

Lundi - Vendredi après-midi

 02.52.35.04.26

Courriel : florian.kerbarch@citemetrie.fr

⇒ INHARI

INHARI informe et conseille sur les différentes possibilités d'amélioration et d'adaptation du logement. Il aide et accompagne les personnes dans le montage des dossiers de demandes de subventions.

⇒ SOLIDAIRES POUR L'HABITAT - SOLIHA Sarthe

SOLIHA Sarthe informe et conseille sur l'amélioration de l'habitat les propriétaires occupants, bailleurs, locataires, qui souhaite aménager et rendre accessible leur logement, réaliser des travaux de maintien à domicile, rénover, isoler leur logement, réhabiliter un logement vacant dégradé.

Il est indispensable de s'adresser à SOLIHA Sarthe avant de commencer les travaux.

Solidaires pour l'habitat

SOLIHA Sarthe

47 rue Paul Ligneul

72000 Le Mans

☎ 02.43.42.12.72

Fax : 02.43.28.02.23

Contact :

Travaux d'adaptation et maintien à domicile

Christine LEMEUNIER

☎ 02.85.85.50.18

Courriel : c.lemeunier@soliha.fr

⇒ LE CICAT DES PAYS DE LA LOIRE

Le Centre d'Information et de Conseils sur les Aides Techniques informe sur les aides techniques, les matériels et équipements à disposition des personnes âgées ou en situation de handicap. Il fournit des conseils spécialisés et personnalisés et apporte son concours à l'accessibilité et à la sécurité de l'environnement architectural et domestique.

○ Le CICAT s'adresse aux personnes âgées ou en situation de handicap qui se trouvent confrontées à un problème de dépendance ou d'incapacité fonctionnelle mais également aux professionnels, établissements, familles et à tout intervenant concerné par la démarche.

Le CICAT est avant tout un centre de ressources et d'information, ouvert à tous et gratuit.

○ Une équipe de professionnels

L'équipe est composée de deux ergothérapeutes et d'une conseillère-documentaliste.

○ La recherche de solutions

Le CICAT aide à la recherche de solutions concernant des difficultés liées à :

- l'adaptation personnalisée du lieu de vie,
- les moyens de déplacements individuels et la réglementation,
- la prévention des chutes,
- les matériels d'aide aux activités quotidiennes ou domestiques comme les aides à l'habillage, à la toilette, à la préparation ou la prise des repas...,
- les petits appareils d'aide à la communication.


Un ergothérapeute accueille les personnes concernées sur rendez-vous. Il propose un conseil personnalisé, une aide au choix de matériel, des conseils d'aménagement architectural (sur plan), ou oriente vers une structure adaptée pour une évaluation complète.

CICAT des Pays de La Loire

Centre d'information et de conseils sur les aides techniques

1 rue des Maillets

72000 LE MANS

 **02.44.02.40.00**

Courriel : contact@cicat-pdl.fr

Site internet : www.cicat-pdl.fr

Département de la Sarthe

Ce document vous a été remis par :