

COMMENT VIVRE CHEZ SOI AVEC UN HANDICAP EN SÉCURITÉ ET CONFORTABLEMENT ?

1. ACCÈS AUX ABORDS DU LOGEMENT

1.1. LE TROTTOIR

Un trottoir trop élevé peut présenter des risques de chute pour une personne se déplaçant avec difficulté. Lorsque la bordure est trop haute, la liaison entre le trottoir et la voirie peut être réalisée par la surélévation de la chaussée au niveau du trottoir ou par l'abaissement du trottoir au niveau de la chaussée : on parle de trottoir bateau.

1.2. LE STATIONNEMENT

Le garage fermé (box individuel) est à privilégier. A défaut, un parking couvert ou sous terrain (si un ascenseur permet de rejoindre le hall de l'immeuble) sont de bonnes alternatives. Un portail ou une porte de garage automatique (télécommandée) sont **indispensables à toute personne pour qui s'extraire du véhicule est pénible**. Bien entendu, lorsque le parking ou le garage est extérieur aux bâtiments d'habitation, celui ci doit être proche de l'entrée afin de limiter les déplacements (et donc les chutes) ou éviter de prendre froid.

1.3. L'ÉCLAIRAGE EXTÉRIEUR

L'accès au lieu de stationnement mais aussi le chemin menant à l'entrée doivent être bien éclairés. **Marches et obstacles doivent être parfaitement visibles**. Un détecteur de mouvement permettant une gestion automatique de l'éclairage dans les zones de circulation est conseillé. La durée d'éclairage doit être suffisamment longue pour qu'une personne se déplaçant lentement ne se retrouve dans le noir. Ce même détecteur permettra éventuellement d'être alerté d'une arrivée (intrusion ou non) depuis l'intérieur du logement.

1.4. LE REVÊTEMENT AU SOL

Il doit être **non glissant et sans obstacle**. Les graviers sont à proscrire au détriment d'une surface fixe et rigide. Les différences de niveau (formation de flaques d'eau) ainsi que les trous ou fentes doivent être minimales pour ne pas entraver le passage d'une personne équipée d'une aide à la marche. Chaque rupture de niveau de plus de 40 cm doit en outre être accompagnée d'un garde corps, voire de mains courantes situées à une hauteur d'environ 80 cm.

1.5. EN CAS DE PENTE

Une pente peut se révéler fatigante et difficile à aborder avec une aide à la marche. Aussi, **une rampe avec main courante** peut être aménagée pour accéder au logement. Le principe et les caractéristiques d'une rampe est plus amplement détaillé dans la [section dédiée aux spécificités des déplacements en fauteuil roulant](#).

1.6. LA SÉCURITÉ EXTÉRIEURE

Un digicode sert d'alternative ou de complément à l'interphone. Il doit être placé à une hauteur n'imposant pas de se baisser ou de lever exagérément les bras. Il sécurise l'entrée dans l'immeuble et rassure aussi bien la personne fragilisée que sa famille. Les touches seront de grande taille, en relief et parfaitement lisibles.

1.7. L'ENTRÉE

Si elle n'est pas accessible sans marche, une main courante doit être installée. Un appui près de la porte permet aussi d'assurer la stabilité lors de l'ouverture. En l'absence de marche, veiller malgré tout à supprimer tous les obstacles au sol. **Un signal au sol** (couleur, changement de revêtement, fente, ...) **peut alerter d'un danger**. Quant à la boîte à lettres, elle sera idéalement située entre 40 cm et 1.30m du sol.

2. ACCÈS AUX PARTIES COMMUNES

2.1. LA PORTE D'ENTRÉE

La porte d'entrée ne doit pas être trop lourde à pousser et sa poignée doit être simple à saisir. Elle doit être large. 90 cm par battant (s'il y en a 2) pour faciliter l'accès à toute personne équipée d'une aide à la marche. Une configuration à 2 battants n'est pas idéale car les écarter simultanément est complexe avec une canne ou un déambulateur. Une porte avec barre de tirage remplace avantageusement une poignée de porte pour les personnes ayant des difficultés de préhension et facilite l'entrée lorsque la personne utilise une aide à la marche. La présence d'un ferme porte est à proscrire lorsque le déplacement est lent. A défaut, un réglage de son ressort ralentira la fermeture.

2.2. LE HALL

Une aire de repos doit être aménagée (aménageable) dans le hall d'entrée. Idéalement, **un banc ou un appui doit être proposé dans ce hall** ainsi qu'à chaque palier. L'éclairage doit permettre d'éviter les zones d'ombres pour identifier tout obstacle, sans être éblouissant. A noter que cette condition vaut généralement pour l'ensemble de l'habitat. L'éclairage automatique permettra à toute personne d'éviter des gestes inutiles (lâcher son aide à la marche notamment) mais l'intervalle de la minuterie devra être suffisamment long.

2.3. L'ASCENSEUR

Il devra être accessible sans marches. Cela semble évident, et pourtant... A l'arrêt, aucun dénivelé ne doit être présent entre le sol et le palier afin de prévenir toute chute. Sa durée de fermeture doit être longue pour faciliter l'entrée et la sortie d'une personne se déplaçant lentement. La porte fera idéalement 90 cm pour qu'une personne équipée de cannes ou se déplaçant en fauteuil roulant puisse l'aborder confortablement.

L'intérieur de la cage devra permettre de faire facilement volte-face. Une surface de 1.10m * 1.40m est idéale. **Les boutons de commande devront être d'usage simple, lisibles et correctement positionnés en hauteur**. Une barre d'appui pourra faciliter une manœuvre sur la porte ou sur ces boutons. Si l'immeuble dispose d'un sous sol ou d'un parking sous terrain, l'ascenseur doit naturellement les desservir.

2.4. L'ESCALIER

L'accessibilité de l'escalier ne doit pas être négligée, même en présence d'un ascenseur adapté. Celui-ci tombera un jour en panne ou pourra être immobilisé pour cause de maintenance (mise en conformité, diagnostics). Il doit être suffisamment large (minimum 1.20m) pour faciliter le croisement de 2 personnes. **La hauteur des marches** ne doit pas excéder 16 cm. Une marche trop haute est difficile à gravir par une personne âgée et peut provoquer sa chute. **La profondeur de la marche** doit dépasser 28 cm pour assurer une meilleure stabilité. Un marqueur lumineux sur chaque marche (ou simplement son nez) facilitera la descente en signalant l'approche de la marche haute.

La contremarche permet d'éviter que le pied ne glisse entre les marches. Elle procure plus de confort et plus de sécurité au détriment des qualités spatiales (transparence, luminosité, légèreté, etc.) du bâtiment. A défaut, la première et la dernière marche (début et fin de volée) devront posséder une contremarche de 10 cm minimum pour avertir les personnes aveugles ou malvoyantes.

Une main courante doit être placée à une hauteur de 80 cm à 1m. Idéalement de chaque côté des marches. A défaut, un garde corps rigide, continu et se prolongeant au delà de la première et dernière marche pourra être satisfaisant. Une autre solution consiste à mettre en place deux mains courantes à deux hauteurs différentes.

3. DANS LE LOGEMENT

Une fois chez soi, le **danger** s'invite volontiers tandis que le **confort** s'avère parfois absent.

Petit tour d'horizon des principaux aménagements et équipements à (re)considérer.

3.1. L'ENTRÉE

Une porte d'entrée large (au moins 90 cm) permet un accès confortable à toute personne munie d'une aide à la marche. Naturellement elle devra être sinon sans seuil, du moins **avec un seuil dit « franchissable »** (soit moins de 2 cm) pour éviter toute chute et permettre le franchissement en fauteuil roulant.

3.2. LA CIRCULATION INTÉRIEURE

Il convient de **s'assurer que les cloisons soient facilement modulables (supprimables.)** Cela permet d'augmenter le champ visuel et de rompre ainsi l'isolement ou garder le contact avec les autres occupants. Cela permet également à l'occupant de se mouvoir en sécurité et confortablement.

3.3. LES ÉTAGES

Le Monte escalier ou ascenseur est nécessaire, pour toute personne se déplaçant avec difficulté, dans un appartement en duplex ou une maison à étage(s). Avant de s'équiper, penser à bien évaluer l'encombrement, le choix de la commande (bouton, manette), les éléments de sécurité (verrouillage du siège, ceinture), la qualité des matériaux et bien entendu l'esthétique. Une autre alternative, plus simple lorsque l'agencement des pièces

l'autorise, consistera à **aménager le rez-de-chaussée** en y intégrant à la fois la chambre, la salle de bain et le WC. Il s'agit d'éviter de trop nombreux allers-retours fatigants voire impossibles.

3.4. L'INSTALLATION ÉLECTRIQUE

Au delà de la conformité de l'installation qu'il faudra vérifier, veiller à ce que les prises de courant soient en nombre suffisant : la norme s'appliquant aux constructions neuves et aux rénovations totales est aujourd'hui la NF C 15-100. La cuisine, par exemple, devra comporter au moins 6 prises dont 4 à répartir au dessus des plans de travail. Cette disposition est indispensable pour **ne pas multiplier les rallonges** et multiprises au sol et éviter ainsi des chutes.

3.5. L'AÉRATION ET L'ISOLATION

Le double vitrage complète efficacement le processus d'isolation à condition que les bâtiments aient fait l'objet d'une attention toute particulière : isolation des murs (dans leur épaisseur, par l'intérieur ou l'extérieur), des toitures, des combles, du plancher... Gage de confort, **une bonne isolation thermique** permet également de réduire de façon substantielle les consommations d'énergie. Côté aération, la VMC (ventilation mécanique contrôlée) favorise un **renouvellement d'air** uniforme et stable. Enfin, couplée à une bonne isolation du logement, la climatisation permet de limiter les effets d'une vague de chaleur. A noter que 2 ou 3 heures de **rafraîchissement des espaces de vie** sont suffisants pour la journée. Il convient en particulier d'éviter des écarts de température trop importants et de s'assurer d'une bonne humidification de l'air ambiant.

3.6. L'ÉCLAIRAGE

L'éclairage est un élément important du logement. Il renforce la direction des déplacements et la position des objets dès l'instant où son orientation est étudiée pour mettre en valeur les formes et les espaces et **ne pas éblouir les personnes malvoyantes**. Des variateur de lumière ou des lumières d'ambiance non éblouissante sont recommandées dans chaque unité de vie.

3.7. OUVERTURES / FERMETURES

La hauteur des fenêtres doit être pris en considération : il s'agit en effet de s'assurer que la vue sur l'extérieur reste possible en position assise. La partie basse peut par exemple être positionnée à une hauteur de 60 cm. **Les portes coulissantes** devraient être généralisées : elles améliorent la perception visuelle et sont recommandées pour éviter l'isolement lorsqu'une personne tend à limiter ses déplacements. **Des volets électriques**, couplés à un système de fermetures télécommandées (volets, stores) apportent un confort indéniable aux personnes âgées ou handicapées (ainsi qu'à tous les gens pressés!). Néanmoins, la multiplication des boîtiers peut être source de confusion tandis que les télécommandes universelles peuvent être déroutantes lors de l'utilisation. **Les accès aux extérieurs** (terrasse, cour, jardin) du logement (portes fenêtres, portes fermières,) seront choisis sans marches ni seuils.

3.8. LES DISPOSITIFS DE MANŒUVRE

Pour faciliter leur repérage, les interrupteurs pourront être placés à hauteur des poignées de portes. A défaut, ils pourront être situés entre 50 cm et 1m du sol. **Les interrupteurs** commandant l'éclairage devront être également très accessibles et proches des portes.

Idéalement un télérupteur placé sur une porte déclenchera l'éclairage à l'ouverture de celle ci.

3.9. MOBILIER ET RANGEMENTS

Un système d'éclairage peut venir équiper les placards. Placards et tiroirs devront être peu profonds et accessibles sans effort. Là encore, le principe des portes coulissantes (et non battantes) facilitera les déplacements et limitera l'encombrement de la pièce.

3.10. COMMUNICATION

Un système domotique peut être intégré lors de travaux d'amélioration de l'habitat : il s'agira de mettre en place un **traitement centralisée** de la gestion de l'énergie, du chauffage, de la climatisation, de la ventilation, de l'éclairage, de l'ouverture et de la fermeture des volets, de l'eau, ... Les dispositifs de télésurveillance sont aujourd'hui en vogue : caméras, bracelets, GPS, Néanmoins, même si un tel équipement présente des avantages pour connaître en temps réel la situation d'une personne âgée ou fragilisée, la **protection de la vie privée** et le respect de l'intimité continuera longtemps à poser question.

4. DANS LA SALLE DE BAIN

4.1. LA CIRCULATION

Vraie pour l'ensemble de l'habitat, la présence d'un sol antidérapant est particulièrement souhaitée dans une telle pièce d'eau. La surface du sol doit être régulière. **Un matériau antidérapant est nécessaire dès l'instant où la personne se déplace en levant les pieds.** A proscrire dans le cas contraire.

4.2. LES BARRES DE SOUTIEN

Ces barres (appui ou redressement) **sécurisent le déplacement de la personne âgée** à condition d'être correctement placées (de la douche au lavabo, du lavabo aux toilettes). Des barres positionnées à des hauteurs différentes (position assise ou debout) et dans (ou autour de) la baignoire peuvent être nécessaires pour assurer l'équilibre.

4.3. LA DOUCHE

Par simple souci de confort ou pour soulager d'une position debout inconfortable et fatigante, **un siège de douche fixé au mur ou mobile peut facilement être installé.** Il permet de soulager la personne pendant sa toilette. Evoquons aussi la douche de plain-pied, dite "Italienne", qui ne présente aucun des ressauts caractéristiques des douches traditionnelles. Le risque de chute y est donc réduit. Vous conviendrez qu'il s'agit néanmoins d'un confort parfois difficile à obtenir en appartement.

4.4. LA BAIGNOIRE

Le fond de la baignoire ou de la douche sera de préférence en acrylique ou céramique doté de reliefs. **Une barre de robinet** permettra par exemple de se tirer et se relever du fond de celle ci. Que penser de la baignoire à porte ? Une porte s'ouvrant vers l'intérieur permet un accès relativement aisé à la baignoire. Inconvénient : celle ci doit être vide au moment de l'ouverture et son occupant peut prendre froid en attendant d'en sortir.

4.5. LE LAVABO

Privilégier les modèles présentant un **espace vide sous la vasque** : la hauteur dégagée sous le lavabo devant alors être d'environ 75cm pour une profondeur horizontale du plan vasque de 60cm minimum. Cet aménagement est **nécessaire lors d'une toilette assise**, pour un accès frontal à la vasque et le passage des genoux. A noter qu'il faudra alors prévoir dans ce cas un miroir suffisamment bas.

4.6. LA ROBINETTERIE

Qu'il s'agisse de douche, baignoire ou lavabo, **privilégier le mitigeur** pour éviter les brûlures.

4.7. LES TOILETTES

Des toilettes dans la salle de bain permettent de réduire les déplacements et donc les chutes. Il s'agit parfois d'une contrainte lorsque la chambre est loin de la salle de bain. **L'idéal est alors d'avoir au moins deux toilettes dans l'habitation.** Le premier dans la salle de bain et le second à proximité de la chambre. Une ouverture de la porte des toilettes vers l'extérieur devra prévenir tout enfermement causé par une chute, un malaise ou toute gêne au déplacement. Dans tous les cas, des barres de soutien sont recommandées près du siège et celui ci pourra être surélevé pour réduire l'amplitude de mouvement nécessaire pour s'asseoir ou se dresser.

4.8. LES ÉQUIPEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Un chauffage d'appoint, de préférence placé à mi hauteur pour ne pas constituer un obstacle, permet de réguler la température de la pièce et de répondre ponctuellement à un besoin complémentaire de chaleur. Dans ma même veine, **des sèches serviettes** remplacent avantageusement un support au sol plus encombrant et permettent de ne pas prendre froid après la douche ou le bain. **Les prises électriques** doivent enfin être disposées à des endroits clé (notamment près du miroir pour se raser ou se sécher les cheveux) et sécurisés pour ne pas représenter une source de danger supplémentaire (électrocution).

5. DANS LA CHAMBRE

5.1. LA SURFACE

La surface de la pièce est à considérer pour disposer d'espaces pour accéder au lit et équiper la pièce pour **en faire un lieu de vie à part entière**. Pour une chambre simple, 12m² constituera un minimum. 15m² pour une chambre double. Dans l'optique d'une hospitalisation à domicile (HAD), l'espace autour du lit doit permettre l'installation d'appareils spécifiques (lève personne, respirateur artificiel,...) et la circulation aisée du personnel soignant. Un espace libre d'au moins 1m50 de diamètre est recommandé ainsi que 90 cm de chaque côté du grand lit. Une telle surface permet également **l'aménagement d'un bureau ou d'un espace dédié à des activités de loisir** Une veilleuse dans le couloir sera utile la nuit si la personne a besoin de se lever. Elle permettra d'éviter les obstacles au sol, notamment lorsque aucun éclairage n'est actionnable depuis le lit. En complément, **une chambre proche de la salle de bain et des toilettes** tend à limiter les risques de chute nocturne.

5.2. LES RANGEMENTS

De manière générale, il convient d'éviter de laisser des objets joncher le sol. **Un placard mural à porte coulissante** ne perturbe pas les déplacements. Dans tous les cas, **le mobilier devra être bas** pour être accessible sans effort.

5.3. LES ÉQUIPEMENTS ESSENTIELS

Parmis eux, citons :

- La prise de téléphone
- Un va et vient pour la gestion de l'éclairage
- Les occultations extérieures (stores) pour se protéger du soleil

6. DANS LA CUISINE

Qu'il s'agisse de réaliser **les gestes élémentaires du quotidien** ou de préparer un repas pour de nombreux invités, la cuisine doit réunir sur quelques mètres carrés les **conditions de sécurité et de confort** d'usage essentiels pour faire de ce lieu un espace aussi pratique que convivial.

6.1. LE PLAN DE TRAVAIL

Il sera idéalement placés à 80-85 cm de hauteur. La continuité de ce plan avec les plaques de cuisson et l'évier permettra en particulier de **déplacer les objets sans les soulever**. Un espace vide doit être aménagé en dessous : la hauteur dégagée sous le plan de travail doit être d'environ 75cm et la profondeur horizontale du plan de travail de 60cm minimum. Il s'agit du schéma idéal pour s'asseoir et y placer ses jambes tout en travaillant.

6.2. LES ÉQUIPEMENTS

La règle veut que l'on prévoit **2 prises par mètre** pour satisfaire aux nombreux branchements des équipements ménagers. Une attention particulière doit être portée lors du choix de plaques de cuisson sécurisantes. Des difficultés d'attention ou de mémoire peuvent rendre dangereux l'utilisation de plaques chauffantes. Oublier d'enflammer la plaque au gaz, oublier d'éteindre une plaque ou de couper le gaz : autant de dangers qui surviennent régulièrement. La plaque électrique sera globalement la plus sûre. **L'induction qui se coupe automatiquement est une solution pertinente**. Comme le plan de travail, l'évier sera placé à 80-85 cm de hauteur. Il convient de privilégier des bacs peu profonds pour autoriser le passage des jambes au dessous en position assise. Quant au four, une hauteur entre 40 cm et 1m30 est généralement acceptable.

6.3. LA ROBINETTERIE

D'une manière générale, les robinets thermostatiques permettent d'éviter tous risques de brûlures. Les boutons de commande des robinets devront être accessibles et faciles à saisir. **Les mouvements rotatifs de la main sont parfois difficiles à réaliser**. Privilégier un robinet mitigeur à un système mélangeur à 2 têtes. Les robinets à commande à infrarouge sont de manipulation simple. La cellule électronique infrarouge déclenche l'ouverture et la fermeture

de l'eau, dès présentation ou retrait des mains devant le détecteur. Elle présente l'avantage de limiter la consommation et les risques de transmission de germes ou de bactéries.

6.4. LE MOBILIER

Les rangements bas seront les plus surs. **Atteindre un objet situé en hauteur augmente en effet le risque de chute** causé par une prise d'appui non sécurisée. Les objets fréquemment utilisés devront être le plus accessible possible.

Les portes battantes sont traditionnellement un obstacle aux déplacements : privilégier en ce sens les portes coulissantes. Enfin, **une table au centre de la pièce**, au delà de son caractère convivial, constituera un support et un appui permanent lors des déplacements.

ASSURANCES DEPENDANCE

1. Qui peut en bénéficier ?

Toute personne, sous réserve de répondre aux conditions relatives à l'âge ou à la santé, énoncées dans le contrat.

2. Quels sont les avantages ?

On distingue deux sortes de contrats d'assurance dépendance : les contrats d'assistance et les contrats de prévoyance.

2.1. Contrats d'assistance

L'assuré bénéficie de plusieurs services :

⇒ Assistance à domicile : un simple appel téléphonique permet d'obtenir à tout moment, des secours d'urgence : pompiers, médecins, infirmiers...

⇒ A signaler : certaines municipalités et associations proposent aussi un service de télé-assistance, le plus souvent sous condition de ressources : voir service de télé-assistance.

⇒ Services complémentaires : Certains contrats peuvent prévoir des prestations complémentaires, telles que :

⇒ services médicaux : recherche d'une place dans un établissement hospitalier ou d'une aide à domicile, prise en charge d'un retour à domicile ...

⇒ services non médicaux : petits dépannages, livraison de repas à domicile...

2.2. Contrats de prévoyance

En cas de perte d'autonomie consécutive à un accident ou à une maladie, l'assuré touche une rente mensuelle, jusqu'à son décès.

Le montant de la rente varie en fonction :

⇒ du montant des cotisations versées : la rente sera d'autant plus importante que le montant de la cotisation, fixé au moment de la souscription du contrat, était élevé ;

⇒ du degré de l'état de dépendance de l'assuré : la rente sera d'autant plus importante que l'état de dépendance est grand.

3. Où s'adresser ?

3.1. Contrats d'assistance

à un agent d'assurance, ou directement à une compagnie d'assurance proposant ce type de contrat.

3.2. Contrats de prévoyance

à un agent d'assurance ou bien pour les cadres, aux caisses de retraite affiliées à l'AGIRC (qui regroupe les caisses de retraite complémentaire des cadres), celles-ci proposent en effet une assurance dépendance à tous leurs assurés.

.

La demande d'adhésion au contrat est automatiquement acceptée si le cadre répond aux 5 conditions suivantes :

- ⇒ ne jamais avoir perçu de rente d'invalidité ;
- ⇒ ne jamais avoir perçu de rente accident du travail d'un taux supérieur à 40 % ;
- ⇒ ne pas être atteint d'une maladie donnant droit à l'exonération du ticket modérateur ;
- ⇒ ne pas être bénéficiaire d'une pension vieillesse au titre de l'inaptitude ;
- ⇒ ne pas avoir été hospitalisé plus de 15 jours consécutifs et ne pas avoir eu un arrêt de travail de plus de trois mois au cours des cinq dernières années.

Si toutes ces conditions ne sont pas remplies, ou si la demande d'adhésion est faite plus de 3 mois après la mise en place du contrat par la caisse de retraite, ou plus de 3 mois après le 50ème anniversaire de l'intéressé, le cadre devra, pour être admis, répondre à un questionnaire médical.

4. Bon à savoir

Il existe aussi des contrats qui prévoient le versement d'une rente ou d'un capital sous certaines conditions : ce sont les contrats d'assurance-vie .