



CONSTRUIT 02

Une maison adaptée aux personnes âgées

Comment rendre les maisons plus sûres, plus confortables et plus faciles à entretenir pour y vieillir ?

[Début du cours >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Hands-on
SHAFÉ



CONSTRUIT MODULE 2

Une maison adaptée aux personnes âgées

Dans ce module, vous allez découvrir les caractéristiques de base d'une maison adaptée aux personnes âgées. Il est recommandé de les prendre en compte lorsque vous, ou une personne de votre entourage, avez besoin d'un aménagement adapté à son âge.

Introduction

Au fil des ans, nos besoins en matière de logement évoluent. Lorsque nous sommes très jeunes, un petit appartement suffit. Lorsque nous vivons avec une famille, nous avons besoin d'un appartement plus grand ou d'une maison. Lorsque nos enfants quittent la maison, nous n'avons plus besoin d'autant d'espace. Toutefois, quelle que soit la phase de notre vie, la maison doit être un endroit où nous pouvons vivre selon nos propres conditions et où nous devons nous sentir en sécurité.

Il est vrai qu'avoir un endroit que l'on puisse appeler « maison » est un besoin qui est humain et un droit fondamental. Il est donc essentiel de lui donner une forme appropriée.



Pourquoi avons-nous besoin de maisons adaptées aux personnes âgées ?

Diverses études montrent que la plupart des personnes âgées choisissent de rester dans leur logement actuel. Elles veulent rester dans le quartier où elles ont grandi, même si leur appartement ne répond pas nécessairement à tous leurs besoins. C'est peut-être aussi parce qu'elles n'ont pas la possibilité de déménager dans un appartement plus adapté.

Heureusement, la plupart des gens n'ont besoin que d'adaptations mineures pour pouvoir vivre de manière autonome à un âge avancé.





Le saviez-vous ?

"Vieillir sur place" est un terme largement utilisé de nos jours, et il répond aux besoins de la plupart des personnes âgées.

Il se définit comme la capacité de vivre en toute sécurité, de manière indépendante et confortable dans son propre logement et sa propre communauté, indépendamment de l'âge, du revenu ou du niveau de capacité.

Introduction

Dans ce module, vous découvrirez les caractéristiques de base d'un logement adapté aux personnes âgées, qui doivent être :

- Sûr
- Fonctionnel
- Confortable
- Facile à entretenir

Les recommandations fournies ont un caractère universel, mais vous pouvez les adapter à vos besoins ou à ceux de votre famille.



Ce vous allez apprendre dans ce module

- 1 L'importance des habitudes de sécurité à la maison.
- 2 La fonctionnalité comme base des décisions de design.
- 3 Comment maintenir les coûts d'entretien de la maison à un niveau bas.
- 4 La maison intuitive et l'importance de la connectivité sociale.



Les chapitres de ce module

1

Une maison sûre

2

Une maison fonctionnelle

3

Une maison confortable

4

Une maison facile à entretenir



CONSTRUIT

MODULE 2

CHAPITRE 1

Une maison sûre

Tout au long de notre vie, la sécurité à domicile est très importante. Cependant, la sécurité devient encore plus importante avec l'âge, car les personnes âgées passent plus de temps à leur domicile et subissent souvent des blessures dues à des dangers.

Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

- 1 L'importance de la sécurité à domicile pour une personne âgée.
- 2 Les différents dangers que renferme la maison.
- 3 Comment améliorer la sécurité des personnes âgées à domicile ?



La sécurité à la maison

Les recherches montrent que près de la moitié des accidents des personnes âgées se produisent à leur domicile. Les plus fréquents sont les chutes, qui peuvent entraîner des blessures graves.

Ce chapitre fournit d'abord quelques informations générales sur les équipements de sécurité.



Une manipulation sûre des équipements et des installations

La sécurité et la mobilité étant fortement liées, elles seront présentées en détail dans le module

CONSTRUIT 06: La mobilité à la maison.

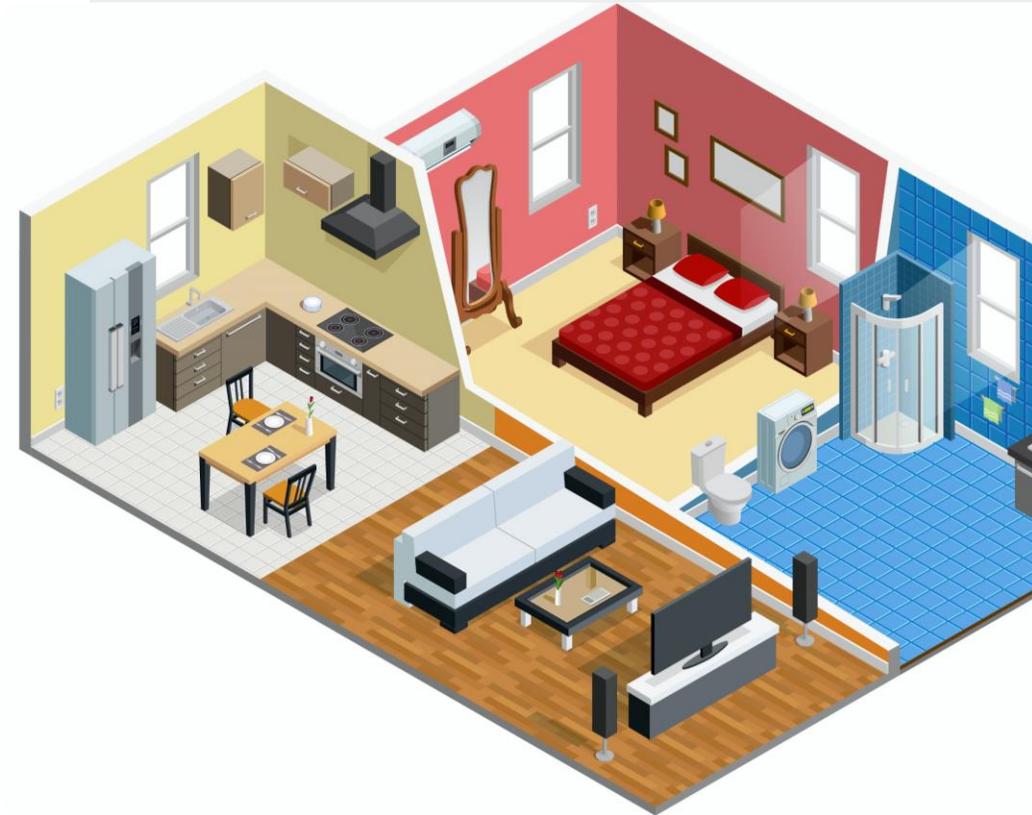
Néanmoins, les dangers au domicile des personnes âgées ne sont pas uniquement liés à la mobilité. Les personnes âgées souffrent souvent de brûlures graves causées par des cuisinières à gaz ou de l'eau chaude coulant d'un robinet.



Une disposition pour améliorer la sécurité

L'aménagement du logement doit limiter la nécessité de parcourir de longues distances à pied ou d'effectuer de nombreux changements de direction sur les itinéraires suivants :

- Chambre à coucher - toilettes
- Salle de séjour - cuisine
- Salle de séjour - entrée
- Salle de séjour - terrasse/balcon



Une mobilité sûre

Pour un déplacement en toute sécurité, les éléments suivants sont nécessaires :

- Un espace suffisant adapté au mode de déplacement.
- Absence d'obstacles (seuils, bords de tapis, câbles).
- Des surfaces de sol stables, non glissantes, permettant de tenir debout facilement.
- Un bon éclairage et des couleurs contrastées des surfaces horizontales et verticales de l'ameublement.

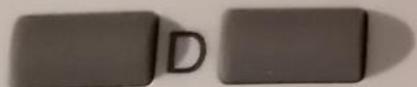
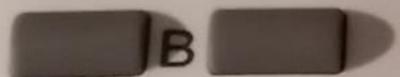


Une mobilité sûre

Les équipements et le mobilier les plus fréquemment utilisés doivent être à une hauteur qui n'oblige pas à se pencher et qui est accessible à une personne assise ou debout :

- Les poignées de porte doivent être placées à une hauteur de 85 cm.
- Les interrupteurs et les objets fréquemment utilisés doivent être placés à une hauteur comprise entre 85 et 110 cm (en fonction de votre taille et de vos préférences).
- Les prises électriques et l'accès aux objets fréquemment utilisés (tiroirs, placards) ne doivent pas être placés à plus de 120 cm de hauteur ni à moins de 40 cm.





Master



ON

OFF

[Copyright by](#)

Le saviez-vous ?

Un interrupteur de multi-prise télécommandée est une excellente solution pour éviter de se pencher.

Une lampe ou un autre appareil est branché dans la prise/la fiche télécommandée, et vous pouvez ensuite commander cet appareil électrique à l'aide de la télécommande de l'appareil.

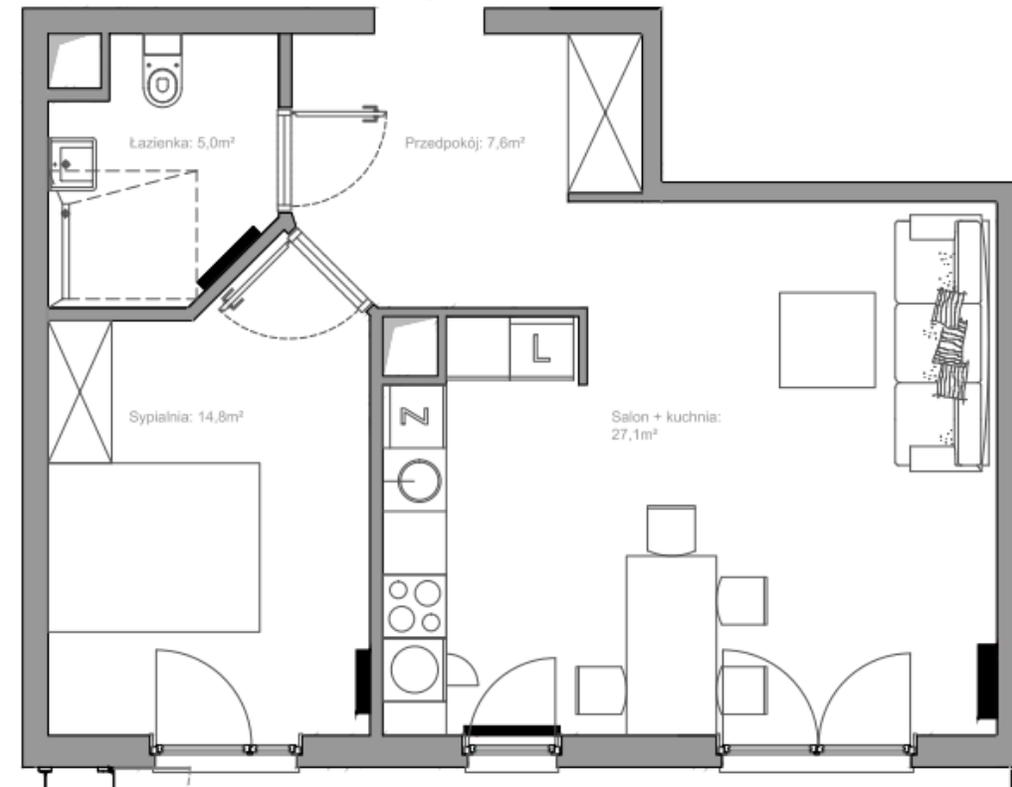
Vous pouvez en apprendre plus à ce sujet en consultant le module **SMART 08**.

SMART

Une mobilité sûre

Lors de la rénovation et de l'aménagement d'un appartement, il est essentiel de prendre en compte le risque de réduction de la mobilité, qui augmente avec l'âge :

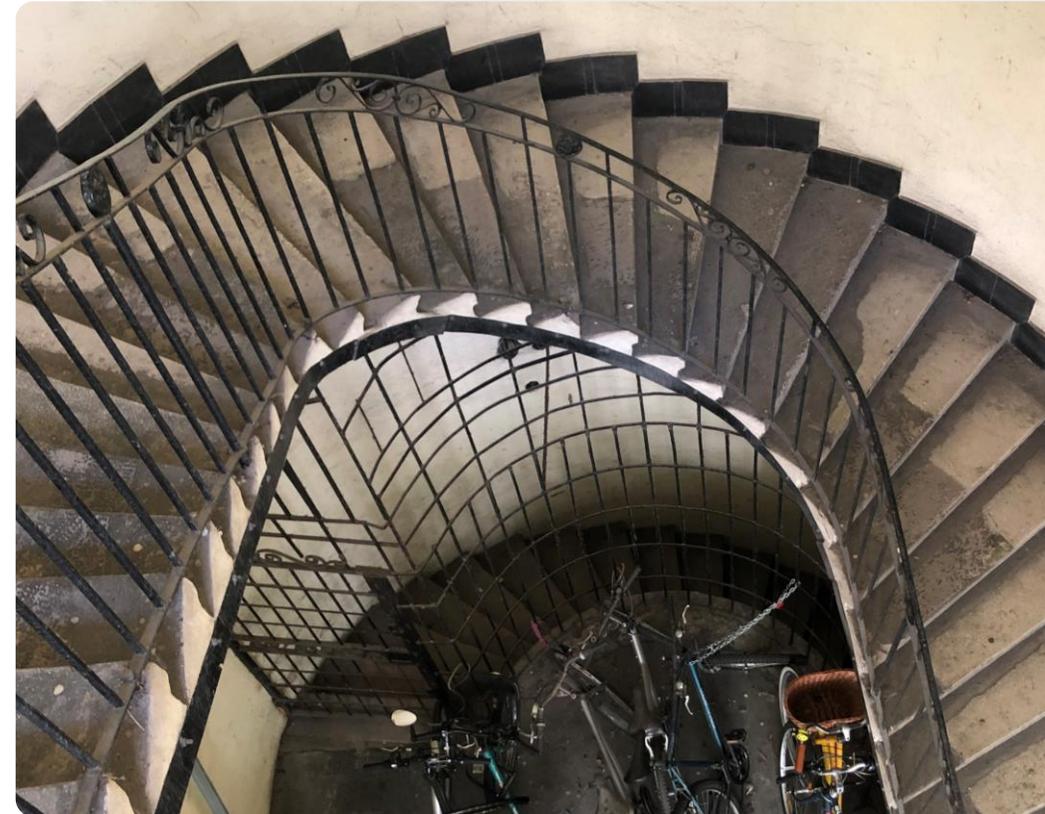
- chaque pièce doit disposer d'un espace libre de 1,5m sur 1,5m pour qu'une personne se déplaçant en fauteuil roulant puisse faire demi-tour
- Largeur des portes d'au moins 80cm, de préférence 90cm
- Largeur du passage dans le couloir : au moins 120 cm



Une mobilité sûre : les escaliers

Les escaliers posent un défi particulier, qu'il s'agisse d'une maison unifamiliale ou d'un immeuble d'habitation. Les recherches montrent que 85 % des accidents avec les escaliers se produisent au début ou à la fin de ceux-ci. Par conséquent, la première et la dernière marche, ainsi qu'une plate-forme, doivent être très visibles. Des rampes doivent être installées de préférence des deux côtés et se prolonger au-delà de la première et de la dernière marche.

L'éclairage des escaliers est essentiel. Les éclairages peuvent être installés le long des escaliers en plus de la lampe d'ambiance.



Des équipements connectés qui améliorent la sécurité

Les technologies connectées se développent rapidement, et elles peuvent être très utiles pour assurer notre sécurité à la maison. Voici quelques exemples de solutions simples que chacun peut utiliser :



Détecteur de fumée

À installer au-dessus de la cuisinière, selon le modèle, il peut émettre des signaux sonores et lumineux en cas de détection de fumée.



Détecteur de fuite d'eau

Important dans la salle de bain pour réduire le risque d'inondation.



Détecteur de mouvement

Les détecteurs de mouvement sans fil sont déjà largement disponibles sur le marché. La maison sera plus sûre avec un éclairage qui s'allume lorsqu'un mouvement est détecté.

Les dispositifs de sécurité des équipements

- Retardateur de flammes
- Ne pas libérer de substances nocives (COV, formaldéhyde)
- Résistant aux dommages et, en cas de dommage, ne présentant pas de risque supplémentaire (pas de vitres, éléments en céramique)
- Réduction des blessures résultant d'un contact incontrôlé avec l'utilisateur (bords arrondis, surfaces molles)



Une entrée sécurisée

L'entrée du domicile doit être accessible, et la porte d'entrée doit comporter un numéro de domicile bien visible.

À l'intérieur du domicile, la sonnette doit être facilement audible. La porte peut être équipée d'un interphone connecté. Il permet de voir qui se tient à l'extérieur et même de le prendre en photo.



Résumé du chapitre

1

Vous avez appris à connaître les principaux moyens permettant de se déplacer et de changer de position en toute sécurité.

2

Vous en avez appris plus sur les équipements connectés qui améliorent la sécurité.

3

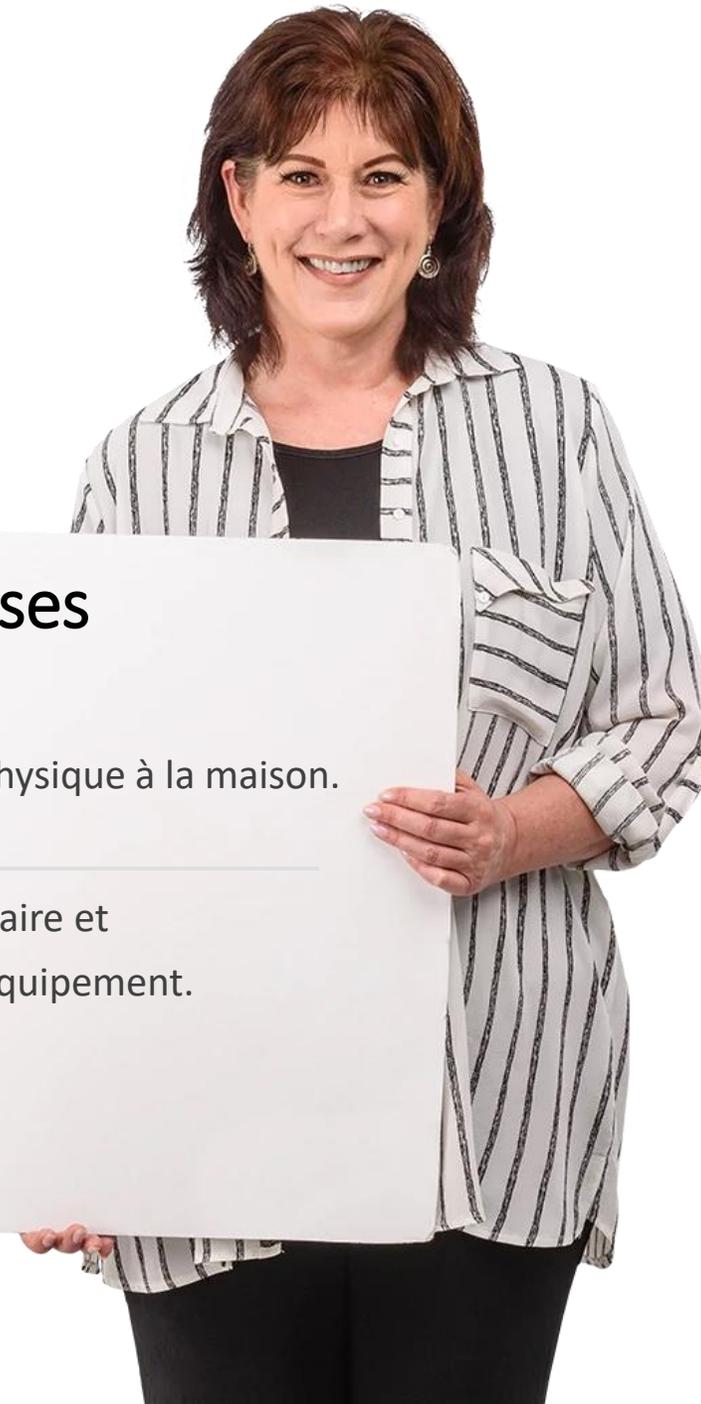
Vous avez appris à connaître les dispositifs de sécurité de ce type d'équipement.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

- 1 Instaurer la sécurité physique à la maison.
- 2 Aménagement sécuritaire et recommandations d'équipement.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit passer au suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



 **CONSTRUIT**

MODULE 2

CHAPITRE 2

Une maison fonctionnelle

"La forme suit la fonction" est le principe de base du design moderne. Il faut d'abord penser à la fonction d'un espace donné, puis à sa forme. Même la solution la plus belle et la plus chère ne fonctionnera pas si l'on ne réfléchit pas à sa fonctionnalité.

Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

- 1 Une cuisine fonctionnelle.
- 2 Une salle de bain fonctionnelle.
- 3 Une chambre fonctionnelle.



Une maison fonctionnelle

Dans ce chapitre, nous nous concentrerons sur les fonctions primaires de la maison telles que : la préparation des repas, l'hygiène et le sommeil.

Vous examinerez votre cuisine, votre salle de bains et votre chambre à coucher et verrez si ces espaces répondent à vos besoins.



Une cuisine fonctionnelle

On estime que nous passons environ 40% de notre temps à la maison dans la cuisine. Plus elle sera fonctionnelle, plus nous aurons envie de préparer de bons repas, ce qui aura un impact positif sur notre santé.

Lorsque nous sommes jeunes, nous pouvons passer beaucoup de temps debout. Mais avec l'âge, notre besoin de rester assis augmente, il est donc utile de prévoir une possibilité de travailler en position assise.

Il est également conseillé de tenir compte des besoins individuels dus à des contraintes physiques personnelles ou à des préférences de conception que les normes et les recommandations générales ne reflètent pas.



À quoi ressemble votre cuisine ?

Visualisez votre cuisine. Essayez de répondre aux questions suivantes :

- La taille de la cuisine est-elle adaptée à vos besoins ? (ni trop grande, ni trop petite)
- Qui fait la cuisine ? Combien de personnes ?
- S'agit-il de votre "dernière" cuisine ?
- Quel genre de choses pouvez-vous faire dans une cuisine en restant assis ? Aimerez-vous en faire plus ?
- Seriez-vous prêt à consacrer plus de temps à l'avenir au hobby de la cuisine ?
- Pensez-vous que votre cuisine est sûre ? Y a-t-il des dangers ?
- Pensez-vous que vous avez trop d'ustensiles de cuisine inutiles ou aimeriez-vous en avoir davantage ?

Un plan de travail ajusté à votre taille

Les plans de travail étaient auparavant à un niveau standard de 85 cm. Cependant, l'utilisation de plans de travail trop hauts ou trop bas entraîne une position très inconfortable de l'utilisateur, avec pour conséquence des douleurs dorsales. Il est désormais recommandé d'ajuster la hauteur du plan de travail à la hauteur de l'utilisateur principal de la cuisine :

1,65 m - plan de travail à 90 cm

1,75 m - plan de travail à 95 cm

1,85 m - plan de travail à 105 cm

Quelle est la hauteur du plan de travail dans votre cuisine ?

Correspond-elle à votre taille ?



Différentes tailles

Une table a une hauteur de 71-76 cm. Une chaise standard convient pour la table mais pas pour le plan de travail. Il existe sur le marché des tabourets spéciaux pour s'asseoir près du plan de travail.

Les armoires murales de la cuisine sont montées à 50-60 cm au-dessus du plan de travail. N'oubliez pas de ranger les objets lourds dans les armoires de cuisine en dessous de la hauteur de vos épaules. Placez tout ce que vous utilisez fréquemment à une hauteur facilement accessible (en principe, le premier tiroir en partant du haut et la première étagère d'un placard).

Le four ne doit pas être installé sous le plan de travail mais à un niveau plus élevé pour éviter de se pencher.

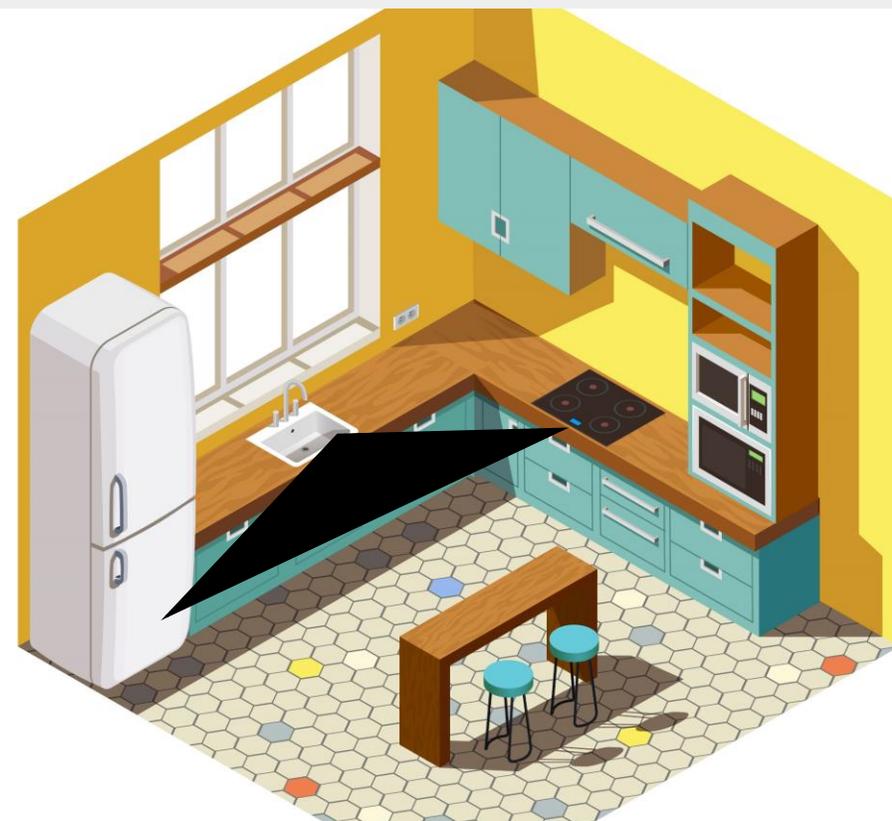


Le triangle de la cuisine

Le triangle de la cuisine est formé par :

- L'évier
- Réfrigérateur
- Cuisinière

La distance entre eux doit être de minimum 40 cm et elle ne doit pas dépasser 210 cm entre l'évier et le réfrigérateur ainsi que l'évier et la cuisinière et 270 cm entre le réfrigérateur et la cuisinière.



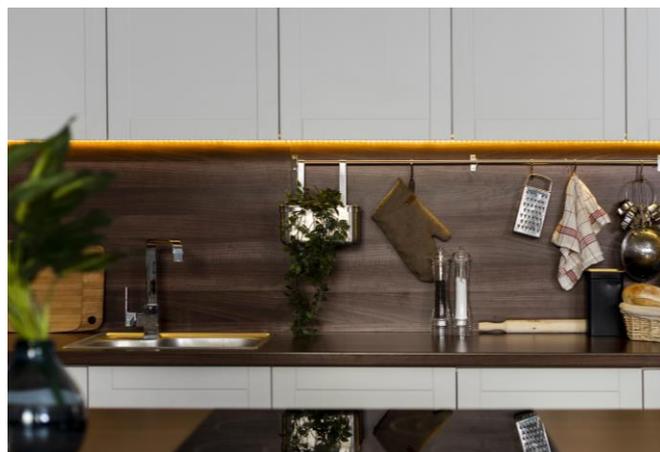
Un aménagement fonctionnel de la cuisine : l'éclairage

Un bon éclairage est essentiel dans la cuisine. Il assure non seulement une préparation confortable des repas, mais réduit également les risques de blessures. Mélangez les lumières d'ambiance et les lumières d'appoint dans votre cuisine.



L'éclairage d'ambiance

Selon la taille de la cuisine, il peut s'agir d'une seule lampe suspendue ou de plusieurs. Vous pouvez également faire installer plusieurs lampes d'appoint au plafond.



L'éclairage de cuisine sous les armoires

Les rubans LED sont une source de lumière bénéfique et sûre. Ils ne chauffent pas et ne sont pas chers.



L'éclairage de table

Une lampe doit être installée à 60 cm au-dessus de la table. Choisissez une ampoule à lumière chaude.



Le saviez-vous ?

Les lumens mesurent la quantité de lumière que vous obtenez d'une ampoule. Plus il y a de lumens, plus la lumière est vive ; moins il y a de lumens, plus la lumière est faible.

Un lux est égal à un lumen par mètre carré. Il nous permet de mesurer la "quantité" totale de lumière visible présente et l'intensité de l'éclairage sur une surface.

Les lux et les lumens

Prenons un exemple : une cuisine mesure 3 m sur 3 m, soit une surface de 9 mètres carrés. Dans les cuisines pour personnes âgées, il est recommandé d'utiliser 500 Lux.

Pour savoir de combien de lumens vous avez besoin, multipliez le lux par la surface. Ainsi, dans cet exemple, $500 \text{ Lux} \times 9 \text{ mètres carrés} = 4500 \text{ Lumens}$.

Ces Lumens seront répartis entre plusieurs sources de lumière : rubans de led au-dessus du plan de travail, lampe de table et éclairage ambiant.

L'information sur le nombre de lumens est inscrite sur une ampoule ou un emballage de ruban Led.



Un aménagement fonctionnel de la cuisine : les espaces de stockage

Les comptoirs encombrés par de nombreux produits d'épicerie ou ustensiles de cuisine sont très inesthétiques et limitent l'espace de travail. N'oubliez pas de ranger les articles les plus fréquemment utilisés dans le premier tiroir et sur la première étagère de l'armoire suspendue.



Un rangement coulissant

Installez des rangements coulissants. Différentes tailles de rangement coulissant sont disponibles sur le marché.



Un carrousel de meuble d'angle

Mettez à profit l'espace du meuble d'angle en y installant un carrousel.



Les tiroirs

Installez des tiroirs à la place des armoires de cuisine traditionnelles. Ils sont beaucoup plus fonctionnels. Veillez à ce que les glissières des tiroirs soient de bonne qualité et capables de supporter de lourdes charges.

Un aménagement fonctionnel de la cuisine

Il faut prêter attention à de nombreux détails lors de l'aménagement de la cuisine. N'oubliez pas qu'ils doivent être faciles à utiliser et sûrs.



Le robinet de la cuisine

Le robinet de cuisine doit être équipé d'un pulvérisateur d'évier de cuisine extractible. C'est la solution parfaite pour ouvrir et fermer le robinet en gardant les mains libres, sans limiter la dextérité.



Une poubelle pratique et spacieuse

Nous devons trier les déchets, ce qui prend beaucoup de place. Pensez-y lorsque vous réaménagez votre cuisine et essayez d'installer une armoire à déchets coulissante par touche.



Les poignées de meuble de cuisine

Les poignées de cuisine doivent être bien visibles et avoir des formes arrondies pour minimiser le risque de blessure.

Une cuisine fonctionnelle : la checklist

Vérifiez maintenant si votre cuisine est équipée des éléments suivants :

- Un siège.
- Un détecteur de fumée.
- Des appareils de cuisine et des placards faciles à atteindre.
- Un espace de mobilité de 1,5m x1,5m est prévu.
- Des poignées faciles à saisir.
- Un mitigeur monocommande avec flexible.
- Un nombre suffisant de prises de courant.
- Un éclairage d'appoint du plan de travail et de la cuisinière.
- Une hauteur de plan de travail adaptée à la personne.
- Un sol antidérapant.

Une salle de bain fonctionnelle

Après la cuisine, l'espace sanitaire est la partie la plus critique et la plus sensible de la maison. L'indépendance d'une personne âgée dans cette zone intime dépend d'une planification minutieuse.

La salle de bains n'est pas seulement un lieu d'activités hygiéniques, mais elle doit aussi être un lieu d'amélioration du bien-être et de la relaxation.

Cet objectif peut être atteint lorsqu'une personne âgée peut utiliser la salle de bains seule aussi longtemps que possible.



À quoi ressemble votre salle de bain ?

Pensez à votre salle de bains. Essayez de répondre aux questions suivantes :

- La taille de votre salle de bains est-elle adéquate ?
- Pensez-vous que votre salle de bains est sûre ? Y a-t-il des dangers ?
- Combien de personnes utilisent la salle de bains ?
- Avez-vous des difficultés à utiliser votre salle de bains ?
- Pensez-vous que des difficultés vont apparaître à l'avenir ?
- Avez-vous une douche ou une baignoire, ou les deux ? Laquelle préférez-vous ?
- Manque-t-il quelque chose dans l'équipement de votre salle de bains ?
- Pouvez-vous vous laver et vous soigner de manière autonome ?

La toilette

Une douche à l'italienne est la recommandation de premier choix pour une salle de bains adaptée aux personnes âgées. Non seulement elle est plus sûre qu'une baignoire, mais elle ne limite pas non plus la zone de mobilité, ce qui est particulièrement important pour les petites salles de bains. Les évacuations linéaires modernes permettent une installation dans les maisons existantes, même avec des becs bas (par exemple, les modèles muraux).

Le sol de l'espace douche et de l'ensemble de la salle de bains doit être constitué de matériaux antidérapants.



Le lavabo

Le lavabo doit être équipé de poignées intégrées. Faites attention à sa qualité : plus la surface du lavabo est lisse, moins la saleté s'y accumulera.

Il est préférable de ne pas installer de tiroirs en dessous pour permettre l'utilisation du lavabo en étant assis.

Il doit y avoir une possibilité de mettre les produits de toilette et les cosmétiques à proximité.

Il est essentiel de disposer d'un miroir permettant d'effectuer des soins cosmétiques en position assise ou debout.



Les toilettes

Les toilettes doivent être suspendues à une hauteur de 46-50 cm, ce qui est plus élevé que ce qui est recommandé pour la population générale.

Une solution parfaite est la toilette sèche et lavable, une combinaison d'une toilette, d'un bidet et d'un séchoir en un seul appareil. Non seulement une personne ayant des problèmes de mobilité peut effectuer toutes les activités hygiéniques au même endroit (ce qui réduit le risque de chute en passant des toilettes au bidet), mais cela permet également de gagner de l'espace, ce qui est essentiel dans les petites salles de bains.



Un aménagement fonctionnel de la salle de bain

Il y a de nombreux détails auxquels il faut prêter attention lors de l'aménagement de la salle de bains. N'oubliez pas que tout doit être facile et sûr à utiliser.



Un robinet unique avec mélangeur d'eau

Les mitigeurs de salle de bains doivent être équipés d'un limiteur de chaleur. Ils doivent être faciles à utiliser par une personne ayant une dextérité limitée.



Une pomme de douche et des poignées murales

Prêtez attention aux poignées et aux rampes et installez-les lorsque vous sentez que votre sens de l'équilibre s'est détérioré. Elles doivent être solidement ajustées au mur !



Un siège

Un tabouret ou, comme dans l'image ci-dessus, une armoire robuste sur roulettes, où vous pouvez ranger du linge par exemple, sont de bonnes options pour s'asseoir dans la salle de bains.

La salle de bain fonctionnelle : la checklist

Vérifiez maintenant si votre salle de bains est équipée des éléments suivants :

- Un espace de mobilité de 1,5m x 1,5m est prévu.
- Douche à l'italienne avec siège pliant ou/et baignoire avec entrée et sortie sécurisées.
- Un lavabo accessible.
- Un tabouret ou un siège près du lavabo.
- Mitigeur monocommande avec protection contre les brûlures.
- Hauteur du WC : 46-50cm.
- Poignées de maintien horizontales et verticales près des WC, de la baignoire et de la douche (si nécessaire).
- Sol antidérapant.
- Largeur de porte d'au moins 80 cm.
- Éclairage adapté aux pièces humides d'au moins 300 Lux.
- Porte de la salle de bains donnant sur l'extérieur et déverrouillable de l'extérieur.

Une chambre fonctionnelle

Un bon sommeil est nécessaire pour se maintenir en bonne santé, en particulier à un âge avancé. Pour bénéficier d'un sommeil de bonne qualité, nous devons prêter attention à notre chambre à coucher et à son équipement adéquat.

Les personnes âgées peuvent avoir besoin de passer plus de temps au lit en raison de certains problèmes de santé. Une chambre à coucher fonctionnelle peut influencer positivement leur rétablissement.



À quoi ressemble votre chambre ?

Pensez à votre chambre à coucher. Essayez de répondre aux questions suivantes :

- Faut-il changer quelque chose ou est-ce que tout va bien ?
- Pouvez-vous bien dormir dans votre chambre à coucher ?
- Aimeriez-vous dormir séparément de votre partenaire (parce que, par exemple, il ronfle et cela vous réveille, ou vous ronflez et votre partenaire ne peut pas bien dormir, vous avez un rythme de sommeil différent, etc.) N'oubliez pas que la qualité du sommeil est essentielle pour rester en bonne santé !
- Y a-t-il des troubles du sommeil dans votre chambre ?
- La lumière est-elle suffisante ? Pouvez-vous lire au lit ?
- Y a-t-il suffisamment de possibilités de rangement ?

Un lit

Tout d'abord, il vous faut le bon lit. Les lits standard ont une plate-forme basse, mais à un âge avancé, il est beaucoup plus facile d'entrer et de sortir d'un lit qui a une certaine hauteur.

La hauteur d'un lit ne doit pas être inférieure à 60 cm. Elle peut être plus élevée si vous êtes une personne de grande taille.

Pour se pencher confortablement en arrière, des appuis-tête de lit souples sont à envisager.

Vous pouvez également penser à un cadre de lit réglable électriquement qui peut être utile en cas de problèmes de gonflement des jambes, par exemple.



Une chambre fonctionnelle

L'éclairage est également essentiel dans une chambre à coucher. Les fenêtres doivent être équipées de rideaux occultants. Il existe sur le marché des solutions qui permettent d'ouvrir et de fermer les rideaux à l'aide d'une télécommande.

L'éclairage artificiel est tout aussi important. Prévoyez des lampes de chevet pour pouvoir lire au lit.

Pour les promenades nocturnes, il est recommandé d'utiliser une plinthe à mouvement ou des lumières à leds activées par le mouvement (entièrement sans fil, alimentées par des piles AAA, pouvant être placées partout). Le nombre de lux recommandé est de 300.



Une chambre fonctionnelle : la checklist

Vérifiez maintenant si votre chambre est équipée des éléments suivants :

- Lit d'une hauteur minimale de 60 cm.
- Les dispositifs techniques (interrupteurs de lumière) permettant de contrôler et de maîtriser l'environnement du lit sont à côté du lit.
- Une table de chevet pour ranger les médicaments, les lunettes, etc.
- Un espace de mobilité de 1,5m x1,5m est prévu.
- Des lampes de lecture.
- La salle de bains est proche de la chambre.
- Des lampes à détecteur de mouvement menant à la salle de bains sont installées.

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris à connaître les caractéristiques fonctionnelles de la cuisine.

2

Vous avez appris à connaître les caractéristiques fonctionnelles d'une salle de bains.

3

Vous avez appris à connaître les caractéristiques fonctionnelles d'une chambre à coucher.

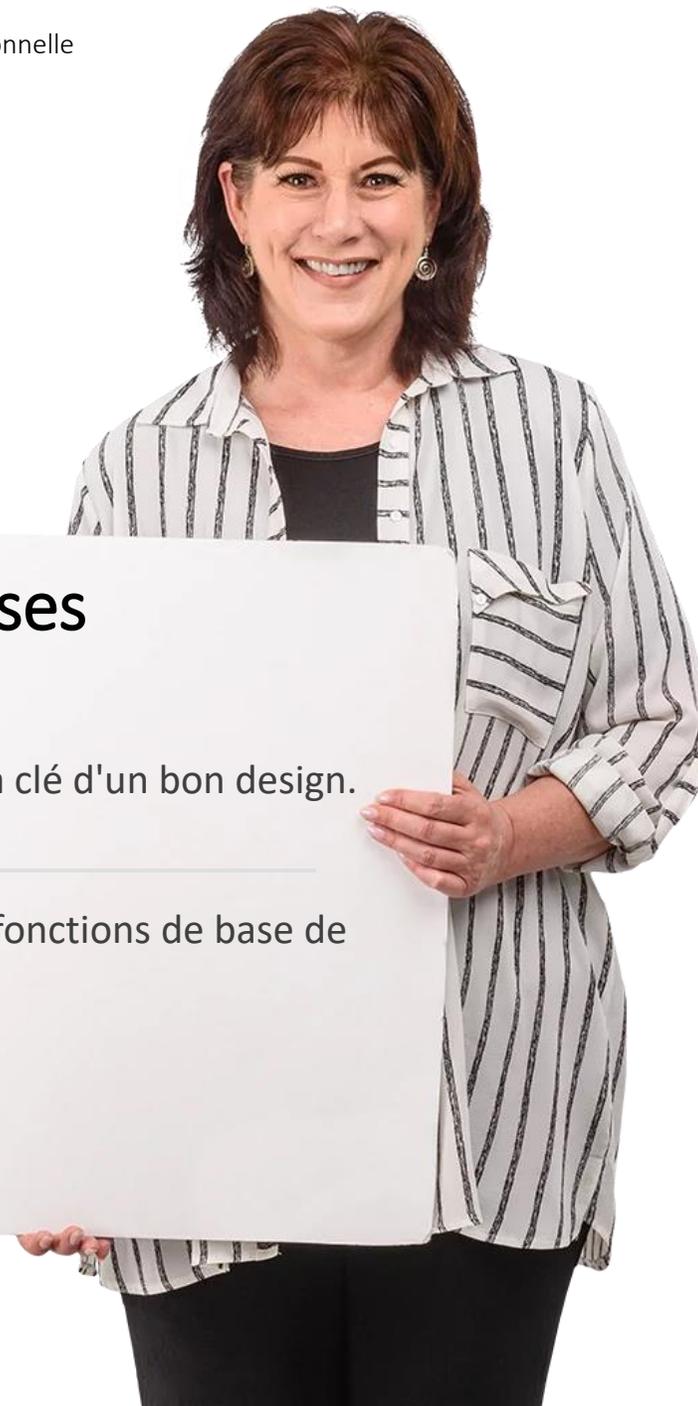
Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

- 1 La fonctionnalité est la clé d'un bon design.

- 2 Vous connaissez trois fonctions de base de la maison.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit passer au suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



CONSTRUIT

MODULE 2

CHAPITRE 3

Une maison confortable

Le confort est vital pour notre bien-être physique, social et mental. Dans ce chapitre, nous allons examiner ce que nous pouvons faire pour améliorer le confort dans nos maisons et en particulier dans les maisons des personnes âgées.

Le confort à la maison

Dans ce chapitre, nous allons examiner de plus près les différents types de confort que nos maisons devraient nous procurer :

- le confort acoustique
- le confort visuel
- le confort thermique
- Le confort olfactif et qualité de l'air

Notez que ces types de confort font référence à nos sens et influencent fortement notre bien-être physique, mental et social.



Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

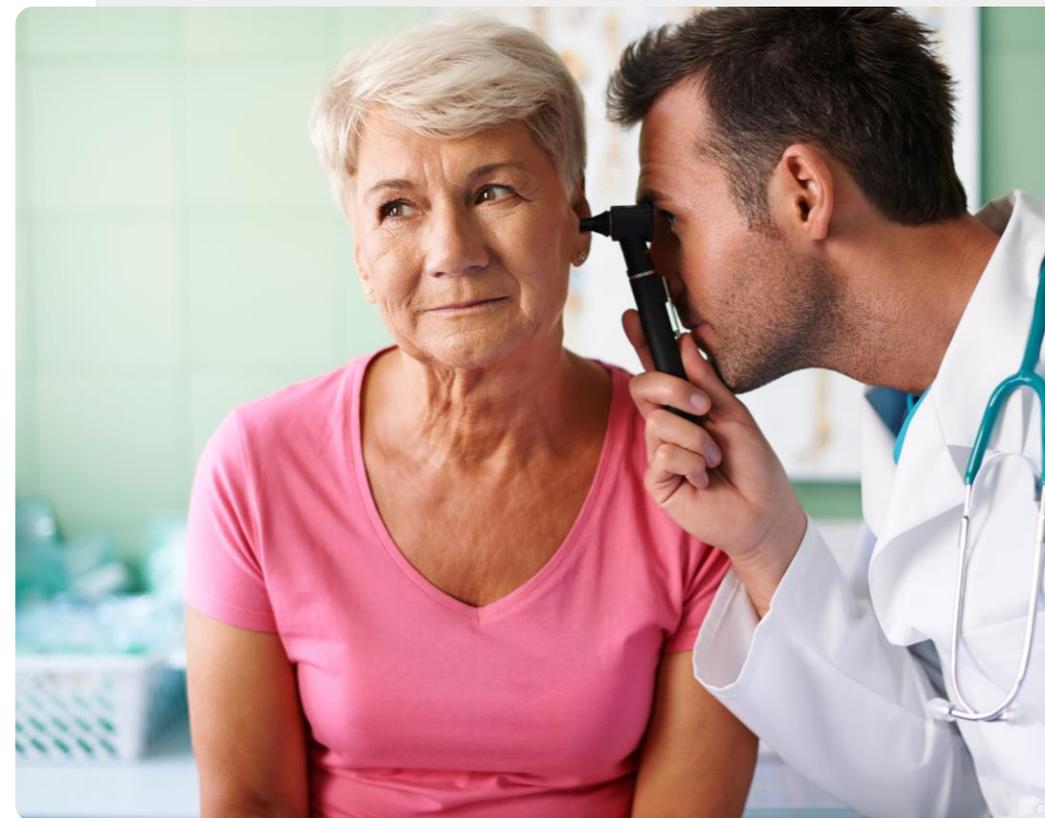
- 1 Le confort acoustique.
- 2 Le confort visuel.
- 3 Le confort thermique.
- 4 La qualité de l'air et le confort olfactif.



Le confort acoustique

Pour la plupart d'entre nous, les sens s'affaiblissent avec l'âge. Nous avons tendance à avoir une moins bonne vision et davantage de difficultés à nous déplacer. Cela concerne également l'audition. Cependant, même si de nombreuses personnes âgées ont des problèmes d'audition, certaines peuvent aussi devenir plus sensibles à certains bruits, qui peuvent les irriter. Cela peut se produire notamment chez les personnes atteintes de démence ou d'autres troubles neurologiques.

Les pleurs d'un bébé ou l'aboiement d'un chien peuvent être très inconfortables pour ces personnes.



Le confort acoustique

Il est donc crucial de réduire le bruit provenant de l'extérieur du bâtiment, par exemple en installant des fenêtres étanches, ce qui peut être utile, en particulier en hiver.

Il est tout aussi important de réduire le bruit provenant des autres logements ou appartements du bâtiment. Il est assez difficile de réduire le bruit dans les bâtiments existants, mais la réglementation de nombreux pays impose des normes appropriées pour les nouveaux bâtiments.





Le saviez-vous ?

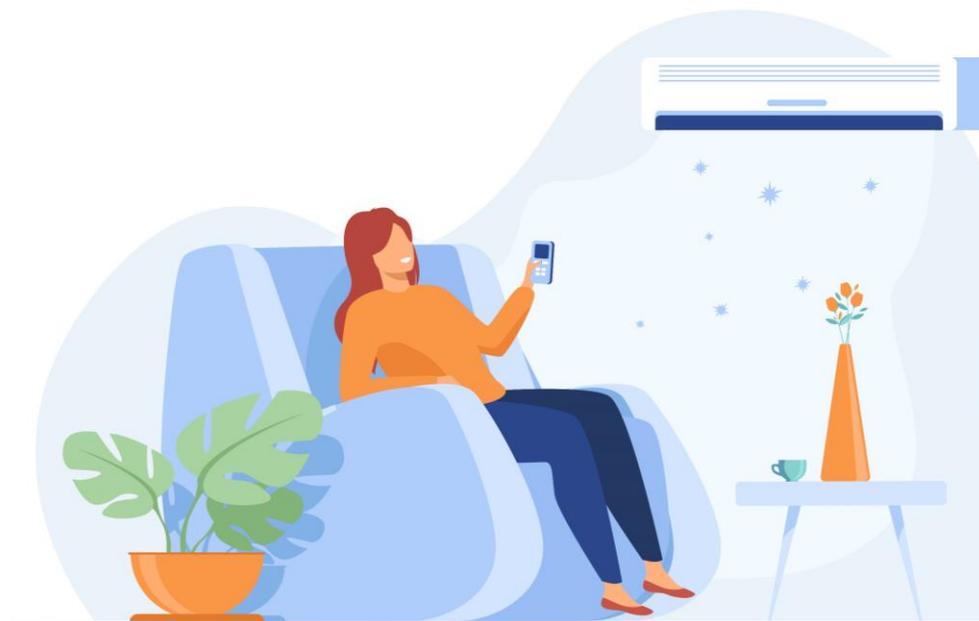
En ville, la circulation est la principale source de bruit.

Des niveaux de bruit de 35 dB à 70 dB commencent à nuire à notre système nerveux (les symptômes sont la fatigue, la réduction de l'efficacité et les difficultés à dormir). Un tel bruit entrave la communication. Rester dans un bruit soutenu de 70 à 85 dB entraîne une détérioration permanente de l'audition, des maux de tête et des troubles nerveux.

Le confort acoustique

Il faut également faire attention aux appareils ménagers afin qu'ils n'émettent pas de bruit ou d'autres sons, notamment la nuit.

Par exemple, si l'on ne prend pas soin des systèmes de ventilation, ils peuvent devenir très bruyants.



Le confort acoustique

Vous pouvez également introduire certaines solutions qui améliorent le confort acoustique à la maison. En général, les surfaces douces absorbent le son, tandis que les surfaces dures le reflètent et augmentent la réverbération. C'est pourquoi il est bon d'avoir des rideaux ou des tapis. Des panneaux acoustiques spéciaux installés sur les murs sont également disponibles sur le marché.

Une personne âgée qui regarde la télévision à un volume élevé n'a pas nécessairement de graves problèmes d'audition. Une mauvaise acoustique dans une pièce causée par une réverbération élevée peut entraîner des difficultés auditives.



Le confort visuel

Le confort visuel est principalement assuré par :

- Un éclairage adéquat
- Les couleurs (renforcement du contraste)
- La vue des fenêtres

Vous savez déjà combien de lux vous avez besoin dans votre maison. Cependant, il existe également une autre unité décrivant la lumière : le Kelvin. Elle se rapporte à la température de la lumière, qui peut être plus chaude ou plus froide. Une température de couleur chaude est généralement de 3 000 K ou moins. Vous pouvez trouver cette information sur l'emballage de l'ampoule ou du ruban à led. Il est recommandé d'utiliser une lumière chaude dans un logement adapté aux personnes âgées.





Le saviez-vous ?

La lumière du soleil du matin est froide et intense. Elle stimule la sécrétion de cortisol dans notre corps, nous rendant ainsi éveillés et prêts à agir.

Le soir, la lumière du soleil est plus chaude et moins intense. Elle induit la production de mélatonine, l'hormone nécessaire à un bon sommeil.

Le confort visuel

Une pièce de jour doit bénéficier d'un ensoleillement suffisant pendant la journée.

Le confort visuel nécessite une isolation appropriée. Comme vous l'apprendrez dans le module **CONSTRUIT 05**, une lumière du jour suffisante est nécessaire pour nous maintenir en bonne santé.

Compte tenu des effets continus du changement climatique, il est essentiel de prévoir des stores ou des volets pour nous protéger de l'excès de soleil en cas de canicule.



Le confort visuel : profitez des couleurs !

Une idée fausse très répandue est que les personnes âgées n'aiment avoir que des murs blancs. Les recherches montrent qu'elles préfèrent les murs de couleur.

Par conséquent, les maisons des personnes âgées ont un aspect assez similaire : des murs blancs et des meubles foncés (noirs, gris ou bruns).

Cependant, les murs blancs peuvent aggraver les symptômes de la dépression, sont peu reconnaissables et sont tout simplement ennuyeux.

Les couleurs peuvent également avoir un impact positif sur notre humeur. Vous pouvez l'influencer en choisissant des couleurs chaudes (énergisantes) et froides (calmantes).



Le pouvoir des couleurs : le chaud et le froid



Le vert

Suscite un sentiment de calme et de sécurité



Le jaune

Dynamise, et apporte de la luminosité



Le bleu

Crée une atmosphère calme et relaxante

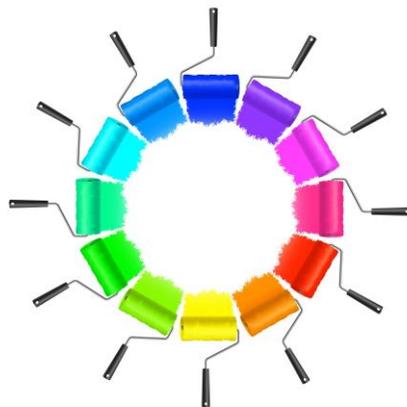


L'orange

Une couleur liée à la joie, à l'énergie et à la créativité

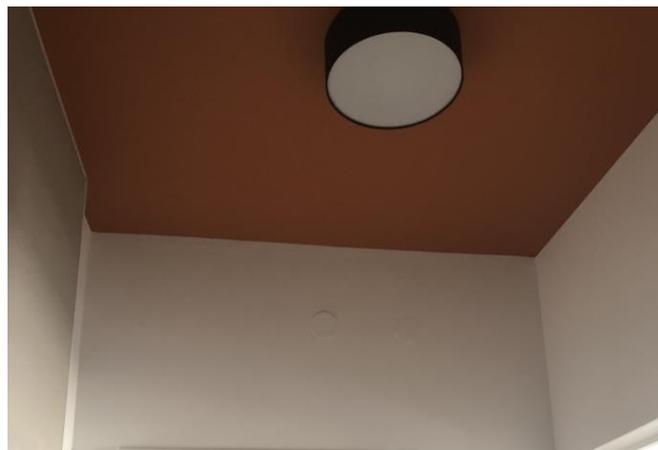
Le confort visuel

Vos pièces peuvent être peintes de différentes couleurs. La plupart des murs peuvent rester blancs, tandis que seuls certains (par exemple, un mur bien éclairé dans une pièce de jour) peuvent être peints en couleur.



Le choix des couleurs

Ne vous pressez pas lorsque vous choisissez une couleur pour un mur. Utilisez un échantillon de peinture sur un mur et attendez quelques jours. Assurez-vous qu'elle vous plaît.



Un plafond coloré : pourquoi pas ?

Vous pouvez peindre en couleur un plafond et laisser les murs blancs. C'est une bonne solution dans les pièces étroites.



Augmenter le contraste

Vous pouvez jouer sur le contraste : des interrupteurs blancs sur un mur plus sombre et des interrupteurs noirs sur une bordure blanche.

Le confort thermique

Avec l'âge, nous avons tendance à devenir de plus en plus sensibles aux variations de température. Même une baisse ou une hausse de deux degrés peut être inconfortable pour les personnes âgées. Par conséquent, il est essentiel de veiller à ce qu'il n'y ait pas de différences de température importantes dans le logement pour que celui-ci soit adapté aux personnes âgées.

Cela peut s'avérer difficile lorsque la maison est grande, ou que certaines pièces sont orientées vers le nord et d'autres vers le sud.



Le confort thermique

Assurer le confort thermique en hiver est très difficile pour de nombreuses personnes âgées, car beaucoup d'entre elles n'ont pas les moyens de se chauffer suffisamment. C'est un problème pour de nombreuses personnes âgées, notamment dans les pays d'Europe centrale et septentrionale.

La possibilité de régler la température en fonction de ses besoins doit être offerte, et elle doit être indépendante du système général du bâtiment (dans les logements collectifs).



Le confort thermique

Avec la progression du changement climatique, de plus en plus de personnes âgées connaîtront des problèmes de santé causés par les vagues de chaleur. Il est donc recommandé d'installer des appareils de climatisation dans les maisons adaptées aux personnes âgées.

La climatisation doit être équipée d'un humidificateur car l'air refroidi est aride, ce qui peut avoir un impact négatif sur la santé d'une personne âgée.

L'appareil de climatisation doit également être contrôlé régulièrement pour éviter l'accumulation de champignons ou d'humidité.



Le confort olfactif

Des odeurs trop fortes ou trop distinctes peuvent perturber le bien-être physique et psychologique, voire provoquer des irritations des yeux, du nez et de la gorge, des nausées et des maux de tête. Cela peut provenir, par exemple, des émissions de COV et de formaldéhyde des matériaux de finition. C'est pourquoi il est recommandé d'acheter des peintures murales avec des certificats prouvant qu'elles sont respectueuses de la santé.



Le confort olfactive : la cuisine

La cuisine peut parfois être une source d'odeurs désagréables. Il est donc essentiel d'installer dans une cuisine une hotte efficace, facile à utiliser par une personne âgée. Lors du choix de la hotte de cuisine, faites attention à ses caractéristiques relatives au bruit. Certains modèles peuvent être bruyants.



Le confort de la qualité de l'air

De nombreuses personnes âgées souffrent d'asthme et d'allergies. Plus il y a de pollution dans l'air, plus les symptômes sont graves.

La pollution peut provenir de l'extérieur, par les fenêtres ou la ventilation. Elle peut également provenir de l'usage quotidien ou des animaux domestiques.

Nous pouvons installer des filtres pour les systèmes de ventilation, qui doivent être contrôlés régulièrement. Par ailleurs, des purificateurs d'air sont disponibles sur le marché. Ils sont bénéfiques, notamment pour les personnes allergiques, car ils éliminent le pollen de l'air.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **CONSTRUIT** **MODULE 2** **CHAPITRE 3** Une maison confortable

Que désigne l'unité Kelvin ?

- la température de couleur
- l'intensité de la lumière

Résumé du chapitre

1

Vous en avez appris plus sur les différents types de confort dans une maison adaptée aux personnes âgées.

2

Vous avez appris les façons d'améliorer chaque type de confort dans la maison.

3

Vous avez appris l'importance du confort pour notre santé.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

1

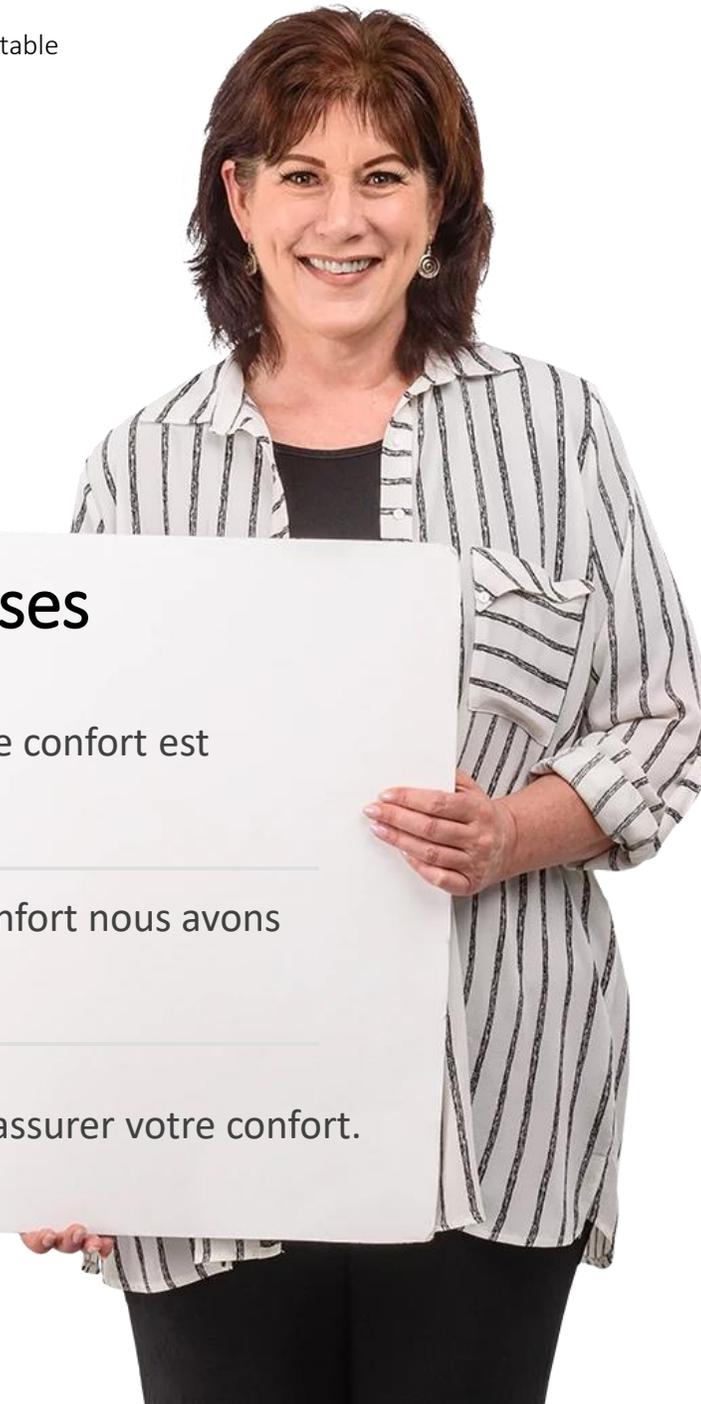
Vous savez pourquoi le confort est important.

2

Vous savez de quel confort nous avons besoin.

3

Vous savez comment assurer votre confort.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit passer au suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



CONSTRUIT

MODULE 2

CHAPITRE 4

Une maison facile à entretenir

Une maison adaptée aux personnes âgées doit être facile à entretenir sur le plan financier, physique et social. Voyons en détail ce que cela signifie.

Une maison facile à entretenir

Une maison adaptée aux personnes âgées doit être facile à entretenir sur le plan financier, physique et social.

C'est très important car, avec l'âge, nous perdons nos ressources financières et notre force physique et avons tendance à dépendre davantage des autres.



Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

1 Des conditions financières.

2 Des conditions physiques.

3 Des conditions sociales.



Les conditions financières

En vieillissant, nos revenus limités peuvent rendre difficile le paiement du logement ou la garantie d'un confort adéquat, par exemple une température agréable.

L'isolation thermique peut contribuer à réduire les coûts de chauffage. On peut économiser de l'énergie en utilisant des appareils à faible consommation d'énergie.

Il peut parfois être utile de déménager dans une maison ou un appartement plus petit. Une autre option possible est de partager le logement et les factures avec quelqu'un.



Le chauffage

Le chauffage représente l'une des dépenses les plus importantes, ce qui peut être particulièrement difficile pour les personnes âgées.



Ne chauffer pas votre maison plus que nécessaire

L'OMS recommande de maintenir une température de 21°C dans une pièce de jour et de 18°C dans les autres pièces occupées.



Installer un thermostat intelligent pour radiateur

Il peut maintenir la température d'une pièce au niveau souhaité sans la surchauffer. Il peut également être programmé pour ne pas chauffer la nuit, par exemple.



Et le contrôle du chauffage à distance

Si vous êtes familier avec les technologies intelligentes, vous utilisez peut-être une application qui vous permet de contrôler le chauffage en votre absence.

D'autres façons d'économiser

Il existe de nombreuses petites mesures qui peuvent vous aider à réduire les coûts domestiques.



Des robinets avec aérateurs

L'aérateur ajoute de l'air à l'eau qui coule dans le robinet et réduit le débit de l'eau. Tous les robinets modernes sont équipés d'aérateurs. Mais si vous avez un modèle plus ancien, vous pouvez y ajouter un aérateur.



Un réfrigérateur plus petit ?

Demandez-vous si vous avez besoin d'un grand réfrigérateur. Peut-être qu'un plus petit répondrait à vos besoins. Les dépenses énergétiques pourraient être moindres.



Des panneaux en vinyle

Lorsque vous rénovez votre maison, prêtez attention aux matériaux nouveaux et abordables. Au lieu des carreaux traditionnels dans une salle de bains ou une cuisine, vous pouvez installer des panneaux en vinyle, une option plus abordable.

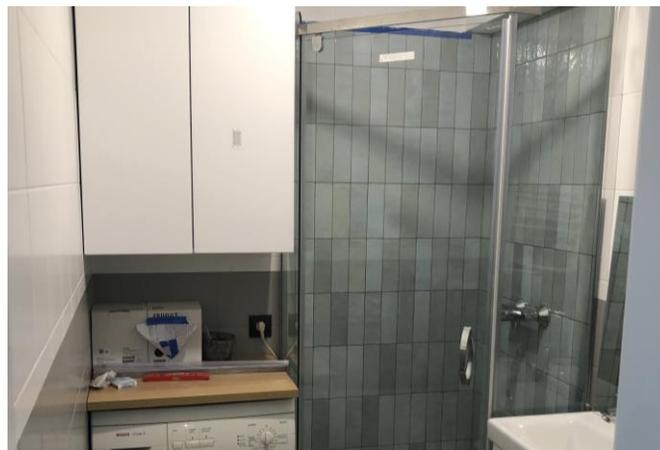
Une rénovation moins coûteuse

Vous pouvez essayer de réduire les coûts de rénovation et voici quelques idées que vous pouvez utiliser :



Peindre les carreaux existants

Si les carreaux s'adaptent bien au mur, mais que leur couleur ne vous plaît plus, ne les enlevez pas mais peignez-les. De nombreux fabricants de peinture proposent des produits pour peindre les carreaux.



Carreler par dessus le carrelage existant

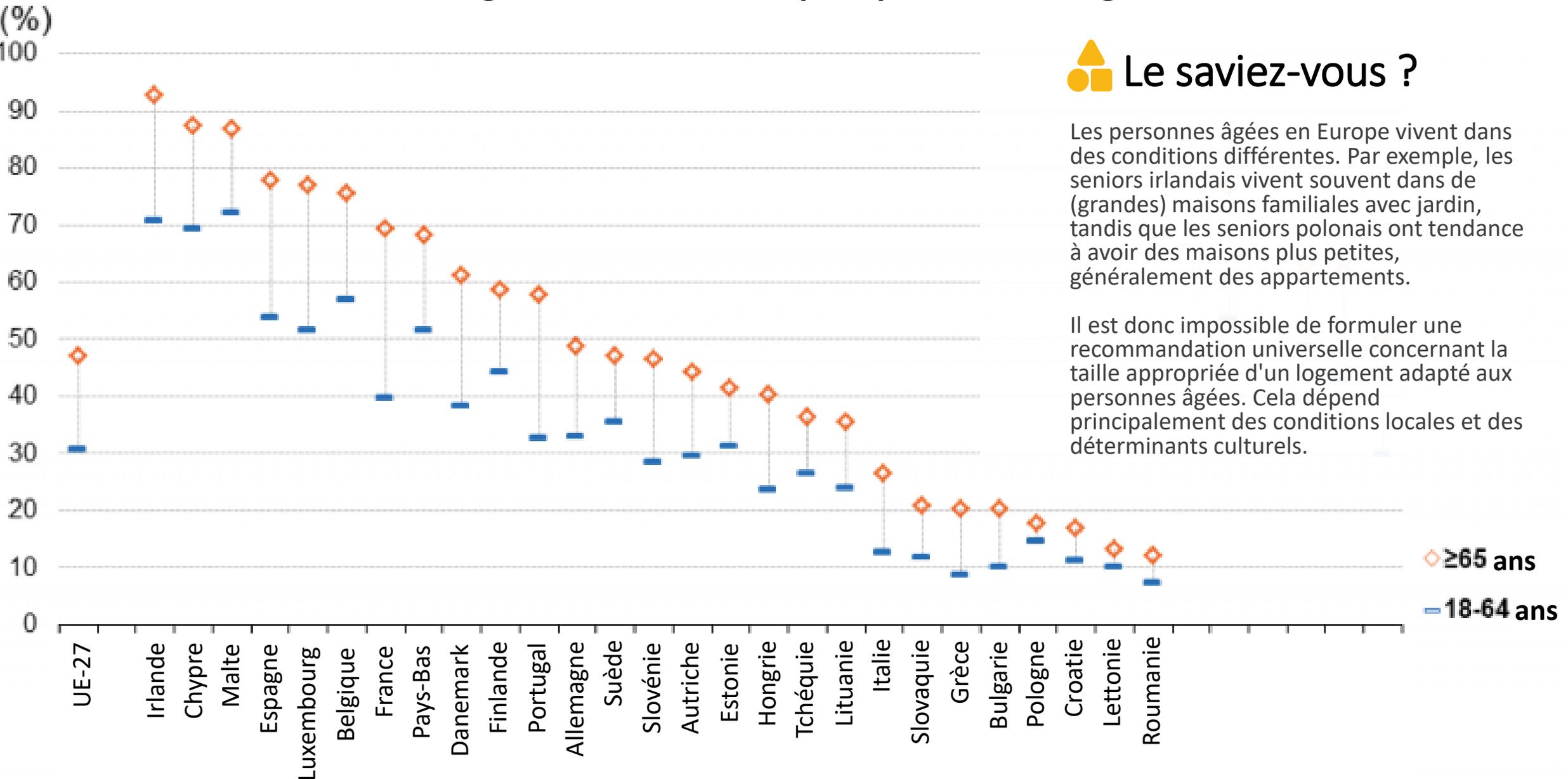
L'enlèvement des vieux carreaux est très coûteux. Mais il est possible de coller de nouveaux carreaux sur les anciens. C'est une bonne solution pour la douche, car il n'est pas recommandé d'y peindre les carreaux.



Une application sélective

Les peintures facilement lavables sont chères. Mais vous pouvez les utiliser uniquement sur certaines parties des murs qui se salissent facilement. Un lambris pourrait être un excellent résultat.

Personnes vivant dans des logements sous-occupés, par classe d'âge, 2018



Le saviez-vous ?

Les personnes âgées en Europe vivent dans des conditions différentes. Par exemple, les seniors irlandais vivent souvent dans de (grandes) maisons familiales avec jardin, tandis que les seniors polonais ont tendance à avoir des maisons plus petites, généralement des appartements.

Il est donc impossible de formuler une recommandation universelle concernant la taille appropriée d'un logement adapté aux personnes âgées. Cela dépend principalement des conditions locales et des déterminants culturels.

Des conditions physiques

Le nettoyage devient de plus en plus fastidieux avec l'âge. Il faut donc prévoir des matériaux de finition uniformes avec des surfaces lavables. Les zones de stockage doivent être fermées, afin d'éviter l'accumulation de poussière.

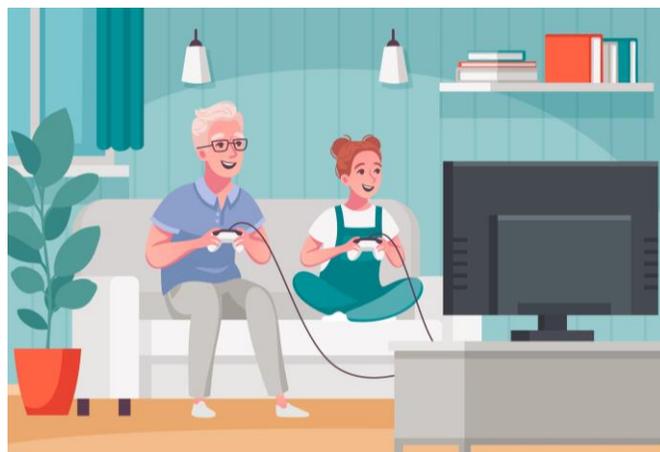


Des conditions physiques



Le haut débit : un indispensable

Il permet non seulement de se connecter avec d'autres personnes, mais aussi d'utiliser les équipements de la maison intelligente.



Un point de divertissement

Un téléviseur connecté à internet peut constituer un centre de divertissement pour s'amuser seul ou avec des amis ou des parents.



Des fusibles accessibles

Les fusibles sont souvent installés dans un endroit difficilement accessible. Assurez-vous que vous pouvez les atteindre.

Des conditions sociales

Une maison adaptée aux personnes âgées doit avoir accès aux services, aux transports publics et à l'Internet.

De tels équipements facilitent la socialisation et le maintien du contact avec la famille et les amis.

Pour pouvoir rester dans un environnement familier le plus longtemps possible, il est essentiel que :

- votre logement soit équipé de manière appropriée
- le cadre de vie soit adapté à vos besoins
- une aide et des réseaux sociaux appropriés soient disponibles dans l'environnement.



Résumé du chapitre

1

Vous avez appris à connaître les conditions financières, physiques et sociales à respecter pour une maison adaptée aux personnes âgées.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

1

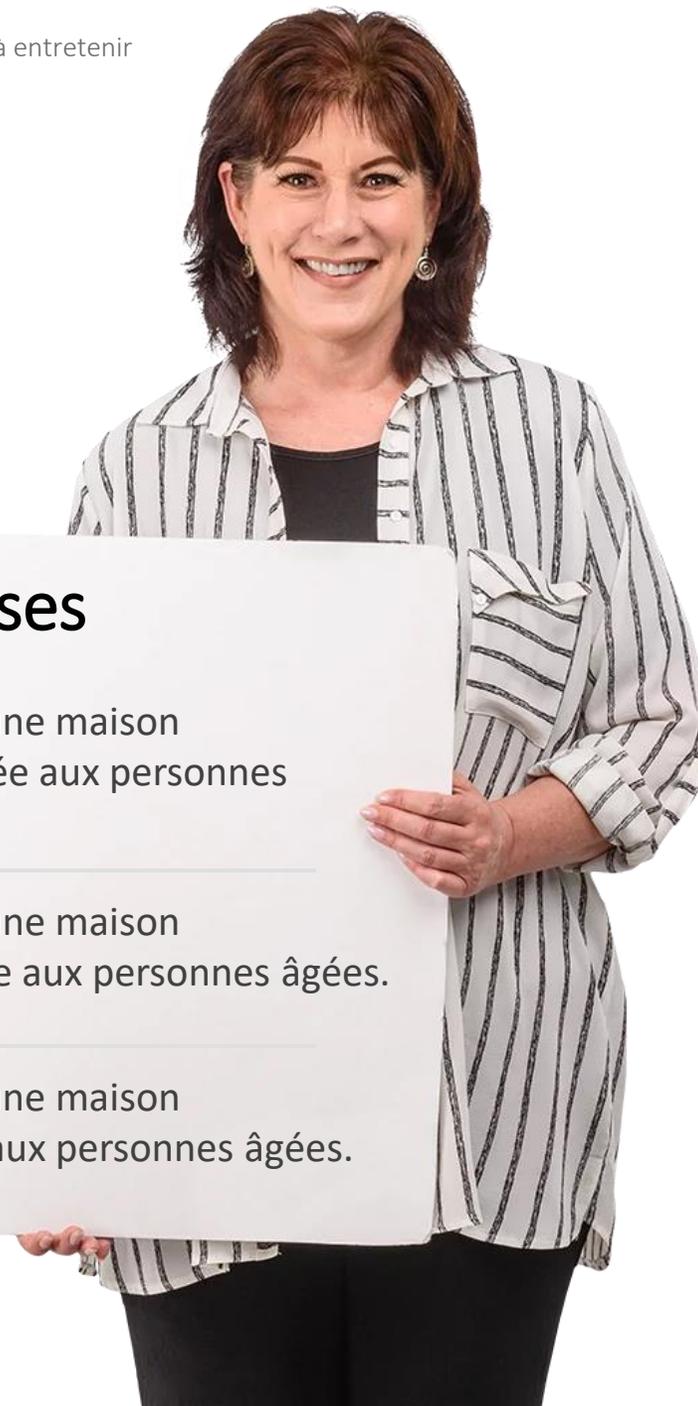
Comment entretenir une maison financièrement adaptée aux personnes âgées.

2

Comment entretenir une maison physiquement adaptée aux personnes âgées.

3

Comment entretenir une maison socialement adaptée aux personnes âgées.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit passer au suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)

Résumé du module

1

Vous en avez appris plus sur la sécurité dans une maison adaptée aux personnes âgées.

2

Vous avez appris à connaître les différents types de confort nécessaire dans une maison adaptée aux personnes âgées.

3

Vous avez appris à connaître les aspects fonctionnels nécessaires dans une maison adaptée aux personnes âgées.

4

Vous en avez appris plus sur comment entretenir une maison adaptée aux personnes âgées.

Module complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce module avec succès !

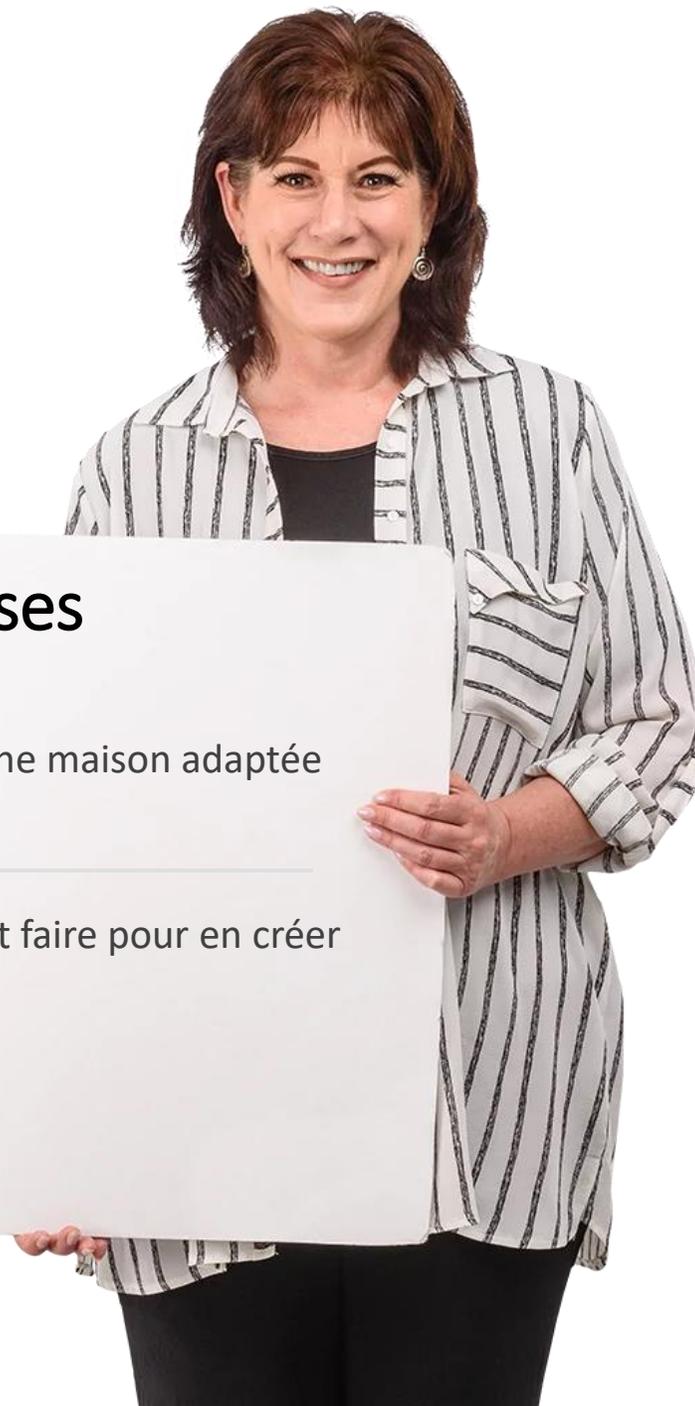
Compétences acquises

1

Vous savez ce qu'est une maison adaptée aux personnes âgées.

2

Vous savez ce qu'il faut faire pour en créer une.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit répéter ce module, soit passer au suivant en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

Recommencer

Suivant

