

# Comment adapter son logement pour être autonome plus longtemps?

**AUTONOMIE** Grâce à quelques aménagements simples, les personnes âgées peuvent vivre plus longtemps chez elles, en toute sécurité. Des conseils personnalisés adaptés à leurs besoins améliorent significativement leur qualité de vie.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

**A**vec l'âge, les gestes du quotidien peuvent devenir plus difficiles. La mobilité, l'équilibre et la vue diminuent. Ainsi, monter des escaliers, se relever de son lit ou se déplacer dans son logement présentent des risques. Un domicile bien aménagé est un gage de sécurité et d'autonomie. «Je conseille de ne pas attendre les premières difficultés ou une chute mais d'anticiper ces questions dès l'âge de la retraite», explique Chloé Schorderet physiothérapeute et adjointe scientifique à la Haute École de Santé de la HES-SO Valais-Wallis. Pour elle, le principal frein pour agir reste le manque d'information sur les larges possibilités d'aménager l'environnement domestique.

## Soigner l'évaluation des besoins

Une évaluation personnalisée est indispensable. Membre de l'équipe de recherche de l'étude «Habitat Seniors, ADGA», Chloé Schorderet a travaillé dans ce sens: «Il est essentiel de consulter la personne concernée sur ses besoins et ses priorités afin de garantir que les aménagements répondent à ses attentes et soient utilisés efficacement.» La recherche démontre que de simples ajustements font toute la différence: installer des barres d'appui et des WC surélevés dans la salle de bain, retirer les tapis glissants, installer des ampoules à détecteur de mouvement, ou encore repenser l'agencement du mobilier. «Ces actions ne nécessitent pas toujours de gros travaux, mais elles reposent sur une prise de conscience.» Chloé Schorderet développe aussi en collaboration avec l'Université de Maastricht un outil d'évaluation des risques domestiques associés à l'avancée en âge.

## Pour aller plus loin

### Quelles aides pour adapter son logement sur mesure?

Adapter un logement aux besoins liés à l'âge peut représenter un coût important et une charge administrative qui freinent les personnes concernées. Heureusement, plusieurs aides existent pour soutenir les seniors et leurs familles dans cette démarche. Les CMS proposent des conseils sur appel téléphonique ou une visite préventive gratuite à domicile appelée «1,2,3, santé seniors» pour faire un point de situation. Mélanie Beroud, ergothérapeute au CMS de Sion Hérens-Conthey confie: «Les personnes et leurs proches peuvent bénéficier d'une première visite qui ne

les engage à rien. On préfère prévenir les risques et donner un avis que de devoir hospitaliser un patient. Il arrive qu'aucune mesure d'adaptation ne soit nécessaire sur le moment.»

En dehors des visites préventives gratuites, les ergothérapeutes des CMS interviennent à domicile sur prescription médicale uniquement afin que les prestations soient remboursées par la LAMal. On peut aussi faire appel à des ergothérapeutes indépendants. «À la suite d'une hospitalisation, après une chute par exemple, une première ordonnance est souvent

délivrée pour deux séances d'évaluation à domicile. Une seconde prescription du médecin peut prévoir un suivi plus long. Les caisses maladie remboursent normalement jusqu'à 36 séances d'ergothérapie. C'est notamment l'occasion de tester des moyens auxiliaires que le CMS met à disposition de la personne pour s'assurer qu'ils conviennent», précise Mélanie Beroud. L'AVS, les assurances ou prestations complémentaires, peuvent entrer en matière pour l'achat de moyens auxiliaires. Les personnes à l'assurance invalidité bénéficient aussi de mesures d'adaptation. ●

**«JE CONSEILLE DE NE PAS ATTENDRE LES PREMIÈRES DIFFICULTÉS OU UNE CHUTE MAIS D'ANTICIPER CES QUESTIONS DÈS L'ÂGE DE LA RETRAITE»**

**CHLOÉ SCHORDERET**  
ADJOINTE SCIENTIFIQUE À LA HAUTE ÉCOLE DE SANTÉ DE LA HES-SO VALAIS-WALLIS

«Il s'agira d'un questionnaire interactif que chacun pourra utiliser seul ou avec un proche, pour dresser un état des lieux de son logement», explique-t-elle. L'application, encore en cours de développement, délivrera des recommandations personnalisées.

## LES MESURES CONCRÈTES QUI SÉCURISENT UN HABITAT

### LOGEMENT ENTIER

- Optimiser la lumière
- Enlever les tapis
- Aplanir ou enlever les seuils
- Installer une barre d'appui

### CUISINE

- Réorganiser les espaces de rangement
- Modifier l'électroménager (four en hauteur)
- Prévoir des plans de travail de hauteurs différentes
- Installer un détecteur de fumée

Qui contacter? CMS du Valais: [www.cms-smz.ch](http://www.cms-smz.ch)  
Ergothérapeutes: [ergo-vs.ch](http://ergo-vs.ch)  
Pro Senectute Valais/Wallis: [vs.prosenectute.ch](http://vs.prosenectute.ch)



### SALLE DE BAIN

- Prévoir un endroit pour s'asseoir
- Poser des bandes antidérapantes (sol, douche)
- Ajouter une planche de bain
- Installer un réhausseur pour les WC ou des appuis

### CHAMBRE À COUCHER

- Poser une lampe à détecteur de mouvement
- Fixer une barre de redressement au lit
- Rehausser le lit, prévoir un lit électrique
- Avoir un téléphone accessible depuis le lit

## Des conseils d'adaptation sur mesure

Chloé Schorderet rappelle que sur le terrain, les ergothérapeutes jouent un rôle central. Mélanie Beroud, ergothérapeute au CMS Sion-Hérens-Conthey intervient quotidiennement à domicile à la demande des proches ou des soignants. Elle évalue les besoins sur prescription médicale et sans engagement pour mettre en place un environnement rassurant et fonctionnel: «J'explique toujours que mon rôle est d'aider la personne à rester chez elle. On travaille sur son environnement physique mais aussi sur ses capacités et sur ses occupations.» L'accompagnement est multidisciplinaire: le personnel soignant des CMS signale souvent les difficultés aux ergothérapeutes à l'interne.

Chaque situation est unique et les besoins varient, précise Mélanie Beroud: «Cela peut aller du remplacement d'une baignoire par

une douche de plain-pied, à l'installation d'une planche de bain ou d'un tabouret de douche. La barre latérale de redressement est souvent fixée au lit pour faciliter le lever.» La palette de solutions est très large affirme l'ergothérapeute. On peut ajuster la hauteur des placards pour en faciliter l'accès ou encastrer les fours de cuisson à hauteur du buste pour éviter de se baisser. «Nous collaborons aussi avec les artisans pour définir la hauteur d'une main courante ou d'une poignée de sécurité.»

À 70 ans, Renate a bénéficié de conseils personnalisés pour ce type d'aménagements. «Cela devenait difficile d'entrer et de sortir de ma baignoire. Une porte a été installée dans ma baignoire et les toilettes ont été remplacées par un WC douche. Mes placards muraux ont aussi été abaissés.» Désormais, cette Valaisanne vit plus sereinement: «Je me sens plus en sécurité et je ne dépends pas d'une aide extérieure. Je conserve ainsi mon indépendance et me sens bien chez moi.» ●

## PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

## POUR EN SAVOIR PLUS...

