



# Âge, handicap et autonomie :

## Comment aménager votre maison pour l'adapter à votre situation.



Les personnes âgées et/ou handicapées souhaitant rester autonomes doivent évoluer dans un environnement conçu pour elles. C'est en habitant un logement adapté à leur situation qu'elles réduiront les risques d'accident et qu'elles augmenteront d'autant leurs chances de conserver leur autonomie longtemps. Or, sauf à emménager dans un bâtiment construit après 2006 – année d'entrée en vigueur des normes d'accessibilité (01-01-2007) – les personnes âgées et handicapées sont souvent contraintes de repenser l'aménagement de leur habitation afin que celle-ci leur assure le niveau de confort et de sécurité le mieux adapté à leur condition. Il s'agit alors de rénover de manière à rendre tous les espaces de vie ergonomiques. Des abords extérieurs à **la salle de bains**, voici un tour d'horizon des principes et des solutions d'aménagement permettant de transformer votre logement en habitation adaptée aux personnes âgées et handicapées et donc de garantir et de pérenniser votre autonomie ou celle de vos proches.

### Le principe de base : faciliter la circulation à l'intérieur et à l'extérieur de la maison

Pour être **autonome**, il faut avant tout **pouvoir se déplacer** avec **confort et sécurité** dans son logement, que l'on soit en fauteuil ou sur ses jambes. Si pour les personnes handicapées, veiller à l'accessibilité de chaque pièce paraît une évidence - faciliter la circulation qu'il s'agisse de déplacement horizontal et vertical en prévoyant des aires de rotation et d'approche par exemple - il ne faut pas oublier que l'optimisation des déplacements est également cruciale dans les logements des personnes âgées.

**Prendre soin de la circulation entre les espaces** est même **une nécessité absolue** afin de prévenir tout accident pouvant remettre en cause de façon définitive leur autonomie.

Quelques chiffres sont à ce titre éloquentes : 40% des personnes hospitalisées après une chute ne rentrent plus chez eux.

Or, une personne âgée de plus de 65 ans sur trois est susceptible de faire **une chute** dans l'année. Avec le temps et

le vieillissement des organismes, les risques augmentent encore. Passés 80 ans, les personnes âgées ont 50% de chance de tomber durant l'année et les conséquences d'un tel accident sur l'organisme se font elles aussi plus graves. Il n'est pas anodin de noter que la chute est la première cause de décès accidentel chez les plus de 65 ans... **La prévention de la chute** doit donc être **un des premiers objectifs** de l'aménagement d'un logement lorsqu'il s'agit de maximiser l'autonomie des personnes âgées. Atteindre cet objectif passe par exemple par la suppression de tout obstacle dans les lieux de passage, par l'installation d'un éclairage uniforme des zones de passage ou encore par celle de rangements facilement accessibles.



## À quoi ressemble un logement aménagé pour faciliter l'autonomie d'une personne handicapée ?

Depuis le **1<sup>er</sup> Janvier 2007**, le Code de la Construction et de l'Habitation et ses arrêtés d'application fixent les **dispositions réglementaires à l'accessibilité** des personnes handicapées lors de la construction de **maisons individuelles** destinées à la **vente ou à la location**, lors de travaux importants dans les bâtiments collectifs d'habitation existants et dans les établissements recevant du public (E.R.P.).

Tous les handicaps (physique, sensoriel, mental, psychique ou cognitif) sont dorénavant pris en compte dans la conception des bâtiments. Ces nouvelles dispositions ne concernent pas encore les maisons individuelles dont le propriétaire a entrepris la construction ou la réhabilitation pour son propre usage.

Toutefois, ces dispositions fournissent un ensemble de pistes pour adapter ces dernières au handicap de leurs occupants, dans le cadre de la réhabilitation ou la rénovation d'un logement.

### **C'est un logement auquel on accède facilement**

Un logement adapté à l'autonomie des personnes handicapées, c'est avant tout un logement auquel **on accède facilement** et dont on peut évidemment sortir sans encombre.

L'ensemble des **cheminements** sont donc dégagés et élargis.

Des **rampes d'accès** remplacent les courts escaliers ou les doublets, des **maines courantes** sont systématiquement installées pour faciliter les déplacements, les obstacles au sol sont supprimés et, bien sûr, un espace de stationnement réservé pour le véhicule doit être situé à proximité. Dans le cas où le logement est situé dans un immeuble collectif, la porte d'entrée et les portes des parties communes doivent être suffisamment larges pour permettre le passage, les boîtes aux lettres doivent être à hauteur et des appareils élévateurs doivent permettre à une personne en fauteuil de pouvoir rejoindre son appartement.



### **C'est un logement où la circulation intérieure est maximisée**

**Faciliter les déplacements** est le premier objectif de tout aménagement de logement destiné à une personne handicapée. Les pièces nécessaires à l'habitation (cuisine, séjour, chambre, sanitaires) doivent être de plein pied, sur un même niveau. Les espaces de passage doivent être dégagés et élargis. Ainsi, toutes les différences de niveaux fussent-elles peu importantes doivent-elles être supprimées ou aménagées convenablement pour éviter tout risque de chute ou de blocage. De même, les rangements sont-ils intégrés aux murs afin de ne pas occuper de l'espace au sol et donc de **libérer de la place pour les mouvements**. Les portes intérieures et extérieures sont élargies et des **espaces de rotation** sont installés dans chaque pièce. Les sols doivent être **antidérapants** et les murs équipés de barres d'appui bien visibles.

### **C'est un logement où la hauteur et la praticité des équipements priment**

Tous les équipements depuis les sanitaires jusqu'au four et tous les rangements doivent être à **hauteur utile** pour être aisément pris en main. Une personne handicapée aura besoin d'un accès facilité aux rangements (notamment si elle est en fauteuil). Du fait de sa posture et donc de la hauteur de ses yeux, on privilégiera des équipements placés entre 90 et 130cm de hauteur. De la même manière, les commandes d'éclairage et les boîtiers de commande domotique sont-ils facilement accessibles. Les sanitaires doivent être au cœur de toute réflexion concernant l'aménagement adapté : les douches doivent être de plain-pied et équipées d'un siège, les baignoires d'une porte et, surtout, toilettes comme salle de bains doivent autoriser les manœuvres d'un fauteuil roulant.

### **C'est un logement où les espaces libres de tout obstacle sont nombreux et intelligemment disposés**

Afin que les personnes concernées par le handicap moteur puissent se reposer, effectuer une manœuvre ou encore utiliser leurs équipements, il est important d'aménager des espaces libres tels que :

**Palier de repos** aux dimensions minimales de 140 par 120 cm

**Espace de manœuvre** avec possibilité de demi-tour d'une largeur minimale de 150 cm

**Espaces de manœuvre de porte :**

- si l'ouverture se fait en poussant, cet espace a une longueur minimum de 170 cm
- si l'ouverture se fait en tirant, sa longueur minimum est de 220 cm

Certaines dispositions concernent essentiellement les établissements recevant du public (ERP), c'est le cas du :

**Sas d'isolement** (sas anti-feu) :

- à l'intérieur du sas, devant chaque porte, l'espace de manœuvre mesure au minimum 120 cm x 220 cm
- à l'extérieur du sas, devant chaque porte, l'espace de manœuvre mesure au moins 120 cm x 170 cm.

## À quoi ressemble une habitation facilitant l'autonomie des personnes âgées ?

Le meilleur moyen pour ne pas devoir aller finir ses jours en maison de retraite alors que son état de santé ne nécessite pas de soutien médical lourd consiste à **aménager son habitation aux nécessités de son âge**. Des solutions simples tant par leur principe que par leur mise en œuvre permettent de rendre ergonomique les logements construits avant 2007. Leur installation renforce la sécurité des personnes âgées et leur permet de réduire les risques de perdre leur autonomie.

### **C'est un logement où il est facile de circuler car les obstacles y ont été supprimés**

Tout objet positionné dans un espace dédié au passage peut devenir un obstacle dangereux. Meubles bas, plantes vertes posées au sol ou encore livres attendant sur une marche de l'escalier sont ainsi susceptibles de provoquer une chute aux conséquences funestes. De la même manière, une installation électrique aux fils apparents est très risquée : **pour limiter les risques de chute**, il est préférable de rassembler les fils des différents équipements dans des range-fils courant le long des murs. Un logement optimisé est un logement où rien ne traîne au sol.

### **C'est un logement où les sols sont uniformes et antidérapants**

Parce qu'une chute peut être provoquée tant par un obstacle que par une **glissade**, une grande attention doit être donnée à la **nature des sols** : les revêtements doivent être antidérapants et uniformes. Dans les pièces humides, le carrelage doit impérativement être antidérapant. Si possible lui préférer un revêtement textile ou une **moquette**, laquelle est particulièrement adaptée à la situation des personnes âgées. Souvent, il est ainsi préférable de cacher un vieux parquet aux lames irrégulières ou glissantes, fût-il magnifique, par une moquette correctement fixée. Dans tous les cas, tous les tapis ou autres revêtements posés en surépaisseur doivent-ils être soigneusement fixés pour éviter qu'ils ne se dérobent sous les pieds.

### **C'est un logement où les escaliers sont sécurisés**

Les escaliers sont des espaces de transition forts dangereux. Impérativement équipés d'une **main courante** ils doivent être traités pour éviter tout risque de glissade : une moquette solidement fixée est ici également recommandée. Une bande antidérapante bien visible est aussi souhaitable. Les marches - dont la hauteur ne doit pas excéder 15cm et la profondeur avoisiner les 30cm - gagnent à être visuellement différenciées des contremarches par un revêtement contrasté. Les mains courantes doivent être rigides, facilement préhensibles, se prolonger au-delà de la première et de la dernière marche et être différenciées visuellement de la paroi. Enfin, l'escalier doit être uniformément éclairé. Si possible, les petits escaliers peuvent être remplacés par des rampes d'accès tandis qu'un fauteuil électrique peut être installé sur l'escalier principal.



### **C'est une habitation où les appuis sont nombreux et les déplacements rendus moins nécessaires**

Toujours pour prévenir les chutes, il est judicieux d'installer dans tous les lieux de passage (couloirs par exemple) des **barres d'appui** à hauteur de hanche facilitant les déplacements en toute sécurité. Comme le meilleur moyen d'éviter la chute est encore de limiter ses déplacements, il s'agit de repenser la distribution des appareils ou des objets dans la maison pour toujours avoir sous la main ce dont on a besoin : combiné téléphonique dans chaque pièce, éléments de vaisselle ou de repas disposés sur une desserte ou sur chaque table, interrupteurs près de chaque porte pour ne plus avoir à la traverser lorsque l'on doit éteindre, etc.

### **C'est un logement éclairé de manière uniforme**

Parce qu'une **bonne visibilité** réduit également les risques de trébucher, l'éclairage doit être particulièrement uniforme, bannissant toute zone d'ombre des appartements ou des maisons, particulièrement dans les espaces de passage comme les couloirs. Cet éclairage ne doit pas pour autant être trop vif afin de ne pas éblouir. Il doit être **doux, efficace et être uniforme** d'une pièce à une autre pour éviter tout contraste. Au plafonnier dans chaque pièce imposé par les normes électriques, adjoindre des dispositifs simplifiant la vie et les déplacements tels qu'un éclairage dans les rangements, des éclairages indirects, des variateurs d'intensité, des veilleuses voire des éclairages à déclenchement automatique près de la porte d'entrée et sur le chemin d'accès aux toilettes.

### **C'est une habitation où les équipements sanitaires sont adaptés**

Espaces de glissade par excellence, les sanitaires demandent un soin particulier, à commencer par... leur porte. La porte des toilettes par exemple doit toujours **s'ouvrir vers l'extérieur** afin de permettre notamment une intervention des secours en cas de malaise. Côté équipements, tout est conçu pour exiger le **minimum d'effort** de la part de l'utilisateur tout en **maximisant sa sécurité** : cuvette des toilettes surélevée, barre de soutien sur le mur pour se relever facilement, douche de plain-pied avec siège intégré ou baignoire à porte, barres d'appui dans la douche, robinets mitigeurs thermostatiques, fond de douche antidérapant, vasque peu profonde installée ni trop haut ni trop bas... Le sol doit être lui aussi **antidérapant** et les tapis de bain par exemple solidement fixés.



### **C'est une maison où les rangements sont nombreux et faciles d'accès**

Les **rangements** doivent être **nombreux**, répartis dans toutes les pièces pour ne rien laisser traîner, peu profonds pour faciliter l'accès à leur contenu et facilement maniables ( tiroirs souples, rideaux, etc.). Au moins aussi important que le nombre des rangements est la manière de ranger dans ceux-ci : il faut éviter de ranger en hauteur et tout particulièrement les objets les plus lourds, pour des raisons de sécurité évidente. Les rangements seront aussi adaptés à la situation des habitants du logement : à leur taille, leur motricité, leur handicap, leur âge, etc...

### **C'est un logement où tout est mis en œuvre pour se fatiguer moins**

Pour limiter les risques de chute, la première solution est d'installer un ensemble de dispositifs permettant de se déplacer moins tels que commandes à distance, volets électriques, combinés téléphoniques dans chaque pièce, éclairages automatiques, etc. Dans la cuisine, pièce de vie par excellence, des rangements à ouverture assistée sont précieux tout comme un four situé à hauteur de poitrine afin de pouvoir notamment surveiller la cuisson sans avoir à se baisser.

### **C'est un logement où le contact avec l'extérieur se fait facilement**

Pour rester autonome, il faut que son logement soit ouvert sur l'extérieur afin, notamment, que des secours puissent intervenir rapidement si le besoin se fait sentir. Numéros d'urgence à portée des téléphones, trousseaux de clés déposés chez des proches sont autant de précautions pouvant se révéler précieuses. Des services de vidéo surveillance sont par ailleurs de plus en plus proposés aux personnes âgées. Elles permettent aux secours d'intervenir rapidement tout en maintenant l'intimité intacte. De la même manière, la visite régulière de membres d'associations spécialisées permet-elle de prévenir bien des accidents.

### **C'est une habitation où les abords extérieurs aussi sont adaptés**

Comme à l'intérieur de la maison, les **espaces de circulation doivent être dégagés et sécurisés**. Les sols par exemple doivent être propres et réguliers pour éviter tout risque de glissade, les escaliers et terrasses équipés d'une rampe rigide et l'éclairage nocturne à déclenchement automatique. Des dispositifs simples permettent également de limiter les déplacements ou la fatigue : un interphone vidéo évite de se pencher à la fenêtre ou de sortir de la maison et une boîte à lettres placée à hauteur d'épaule est moins fatigante par exemple.



## **Faites-vous conseiller pour trouver l'aménagement le plus adapté à votre situation**

CAMIF Habitat s'appuie sur l'expertise d'un réseau de maîtres d'œuvre sensibilisés au problème du handicap, et spécialistes dans la conception et la réalisation des travaux.

En plus des conseils d'un maître d'œuvre avisé, vous pouvez profiter de l'**expertise de spécialistes** en aménagements adaptés. Ainsi, il est souvent judicieux de faire appel à un **ergothérapeute** qui saura vous guider pour trouver les aménagements les plus pertinents en fonction de votre état de santé et de votre motricité. Ses conseils sont souvent précieux pour faciliter votre quotidien. Peuvent également vous proposer des solutions pratiques les spécialistes de la **domotique** : systèmes de commande à distance, gestion globale de votre électroménager...

## Bénéficiez d'aides pour financer vos travaux

Le maintien au domicile étant un **enjeu de société** très important du fait notamment du vieillissement général de la population, de nombreuses aides ont été créées en même temps que des structures d'assistance telles que **les sites départementaux pour la vie autonome (SVA)**. Les SVA ont ainsi pour fonction principale de centraliser les demandes en aides et de vous apporter un soutien dans votre recherche de financement. **L'agence nationale pour l'amélioration de l'habitat (ANAH)** peut, quant à elle, subventionner à hauteur de 70% vos travaux d'accessibilité. Vous pouvez également bénéficier d'aides fiscales ou, si vous habitez en HLM, de la prime à l'amélioration des logements à usage locatif et à occupation sociale... Enfin, vos dépenses d'aménagement destinées à améliorer vos conditions de vie à domicile vous donnent droit à un **crédit d'impôt** dont le montant varie entre 15 et 25% de celui de vos dépenses (crédit d'impôt plafonné à 5000€ pour une personne seule et 10 000 € pour un couple marié). Pour connaître toutes les aides auxquelles vous pouvez prétendre, contactez l'ANAH [www.anah.fr](http://www.anah.fr), vos collectivités territoriales (région, département, commune) et/ou votre CPAM.

## Quelques normes à connaître en matière d'accessibilité

(Extraits du Code de la Construction)

### Les portes

La **porte d'entrée** doit avoir une **largeur minimale de 0,90 m**. La largeur de passage minimale lorsque le vantail est ouvert à 90° doit être de 0,83 m. La largeur minimale des **portes intérieures** doit être de **0,80 m**. La largeur de passage minimale lorsque le vantail est ouvert à 90° doit être de 0,77 m. S'il ne peut être évité, le ressaut dû au seuil doit comporter au moins un bord arrondi ou muni d'un chanfrein, et sa hauteur maximale doit être de 2 cm.

### Les pièces principales

La **cuisine** doit offrir un **passage d'une largeur minimale de 1,50 m entre les appareils ménagers** installés ou prévisibles et ce, hors du débatement de la porte.

La **chambre** doit offrir, en-dehors du débatement de la porte et de l'emprise d'un lit de 1,40 m x 1,90 m :

- un espace libre d'au moins 1,50 m de diamètre
- un passage d'au moins 0,90 m sur les deux grands côtés du lit et un passage d'au moins 1,20 m sur le petit côté libre du lit, ou un passage d'au moins 1,20 m sur les deux grands côtés du lit et un passage d'au moins 0,90 m sur le petit côté libre du lit.

La **salle d'eau** doit offrir un espace libre d'au moins 1,50 m de diamètre en-dehors du débatement de la porte et des équipements fixes.

Le **cabinet d'aisances** doit offrir un espace libre accessible à une personne en fauteuil roulant d'au moins 0,80 m x 1,30 m latéralement à la cuvette et en dehors du débatement de la porte.

### Escaliers intérieurs

La largeur minimale de l'escalier doit être de 0,80 m. Lorsqu'une main courante empiète sur l'embranchement de plus de 10 cm, la largeur de l'escalier se mesure à l'aplomb de la main courante. Les marches doivent être conformes aux exigences suivantes :

- hauteur inférieure ou égale à 18 cm
- giron supérieur ou égal à 24 cm

L'escalier doit comporter un dispositif d'éclairage artificiel supprimant toute zone sombre et commandé aux différents niveaux desservis.

### Eclairage et électricité

Pour **chaque pièce de l'unité de vie**, une prise de courant est disposée à proximité immédiate de l'interrupteur de commande d'éclairage situé en entrée de la pièce.

Les prises d'alimentation électrique, les prises d'antenne et de téléphone ainsi que les branchements divers imposés par les normes et règlements applicables doivent être situés à une **hauteur inférieure ou égale à 1,30 m du sol**.

Découvrez tous nos dossiers sur [www.camif-habitat.fr](http://www.camif-habitat.fr)

## Vous avez un projet de travaux

### Pour nous contacter :

- ▶ Par téléphone : **0810 712 800** prix d'un appel local depuis un poste fixe
- ▶ Par email : [webcamifhabitat@camif.fr](mailto:webcamifhabitat@camif.fr)