Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS

Directives

Pour favoriser la santé, et améliorer les capacités fonctionnelles, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.

Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.

S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les aînés transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les aînés transpireront et seront essoufflés. Des exemples d'activités :

- La natation
- Le ski de fond

Être actifs pendant au moins **150 minutes** par semaine peut contribuer à réduire le risque :

- De maladies chroniques telles que l'hypertension et les maladies du cœur
- De décès prématuré

Et peut également aider les aînés à :

- Conserver leur autonomie fonctionnelle
- Conserver leur mobilité
- Améliorer leur condition physique
- Améliorer ou maintenir leur poids corporel
- Maintenir leur santé osseuse
- Maintenir leur santé mentale et à se sentir mieux

Choisissez un moment. Choisissez un lieu. Élaborez un plan et bougez davantage!

- ☑ Joignez-vous à un groupe communautaire de marche nordique en milieu urbain ou de marche dans un centre commercial.
- ☑ Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le dîner.
- ☑ Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!
- ☑ Recommencez à pratiquer votre sport préféré.
- ☑ Bougez en famille! Planifiez des « rencontres actives ».
- ☑ Profitez de la nature et faites de la randonnée pédestre pendant le week-end.
- ☑ Promenez votre chien après le souper.

Il est temps de passer à l'action. Marchez, courez, roulez et profitez de la vie!

ParticipACTION

SCPE | CSEP
LA NORME PAR EXCELLENCE EN SCIENCE DE L'EXERCICE ET EN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

www.csep.ca/directives

La sécurité dans les escaliers

Les aînés sont plus à risque de faire une chute dans l'escalier que les adultes plus jeunes et ont tendance à subir des blessures plus sévères. En fait, les aînés de 65 ans et plus comptent pour 70 % des décès occasionnés par une chute dans un escalier.

Suivez ces 12 règles d'or pour assurer votre sécurité dans les escaliers :

1. **Y a-t-il un interrupteur en haut et en bas de l'escalier?**
   Posez des lumières et des interrupteurs pour bien éclairer vos escaliers.

2. **Vos marches sont-elles en bon état?**
   Assurez-vous qu'il n'y a pas de surfaces inégales, de fissures, de bosses dans le revêtement ou de clous qui dépassent.

3. **Toutes vos marches sont-elles de la même hauteur et profondeur?**
   Les marches inégales sont un danger. Faites-les corriger par un menuisier.

4. **Pouvez-vous voir clairement le bord de chaque marche?**
   Augmentez la visibilité du bord des marches en appliquant de la peinture ou une bande de couleur contrastante.

5. **S'il y a du tapis dans l'escalier, est-il solidement attaché aux marches?**
   Le tapis dans les escaliers est souvent une cause de chutes. Songez à le faire enlever ou à le remplacer par un revêtement antidérapant.

6. **Vos marches sont-elles dégagées?**
   N'entreposez rien sur les marches de votre escalier. Regardez les marches à mesure que vous montez ou descendez.

7. **La rampe est-elle à une hauteur de 34 à 38 pouces (86 à 97 cm)?**
   Il faut une rampe au moins d'un côté de l'escalier. La rampe est à la bonne hauteur si vous pouvez la saisir confortablement lorsque vous pliez légèrement le coude.

8. **La rampe est-elle ancrée au mur et facile à saisir?**
   Elle doit être solidement vissée dans les montants, et assez éloignée du mur pour que vous puissiez la prendre avec toute la main.

9. **Vous êtes-vous débarrassé des carpettes en haut et en bas des escaliers?**
   Les tapis « volants » sont un danger à ces endroits. Assurez-vous, si vous en avez, qu'ils sont antidérapants ou doublés de caoutchouc.

10. **Prenez-vous votre temps dans l'escalier?**
    Allez-y lentement, la main sur la rampe. Se presser est une cause principale des chutes dans les escaliers.

11. **Voyez-vous bien les marches devant vous?**
    Si vous transportez quelque chose, assurez-vous de ne pas cacher l'escalier et gardez une main libre pour tenir la rampe.

12. **Enlevez-vous vos lunettes de lecture?**
    Enlevez-les toujours pour marcher ou prendre l'escalier. Si vous portez des lunettes à double foyer, ajustez-les pour bien voir les marches.

Suivez les 12 règles d'or pour éviter les chutes!

www.santepublique.gc.ca/aines

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2004. Révisé en 2007, 2010. — Cat. : HP25-2/2011F-PDF — ISBN 0: 978-1-100-96369-3

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada
Canada

Il y a 14 dangers dans cette image...

Pouvez-vous les trouver ?

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2004. Révisé en 2010. Cat. : HP25-62/2010F-PDF – ISBN : 978-1-100-96344-0

Pensez sécurité !

- Pas de rampe d'escalier
- Alarme de feu désactivée
- Linge sur la chaufferette
- Prises électriques surchargées
- Rallonges électriques sur le sol
- Cigarettes
- Cafetière sans arrêt automatique
- Contenants de médicaments ouverts
- Médicaments périmés
- Pas de poignée ou de pêne sur la porte
- Carpettes « volantes »
- Mules (pantoufles sans talon)
- Marches d'escalier encombrées
- Journaux trop près de la lampe

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

Vous POUVEZ éviter les chutes !

Les faits

- Un tiers des aînés font une chute dans l'année, et la moitié d'entre eux en font plus d'une.
- 40 % des chutes chez les aînés causent des fractures de la hanche.
- On attribue 20 % des décès associés aux blessures chez les aînés à une chute.
- Les aînés subissent plus de blessures **à la maison** qu'ailleurs. La salle de bain et les escaliers sont particulièrement dangereux.

Protégez-vous

Personne n'est à l'abri des chutes. La mauvaise nouvelle, c'est que le risque augmente avec l'âge. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'éviter les chutes. Mais pour les éviter, il faut d'abord en connaître les causes. Un équilibre fragile, des muscles et des os moins solides, une vue plus faible, une oreille moins fine et des conditions non sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur du domicile sont des facteurs qui accroissent les risques de chute. Demeurer en sécurité sur vos deux pieds exige donc que vous preniez des mesures concrètes pour vous protéger.

Vous **pouvez** prévenir les chutes en effectuant les modifications nécessaires à votre maison et à vos habitudes, et en vous assurant de bien manger, de rester actif et d'utiliser toute aide fonctionnelle qui peut faciliter votre vie quotidienne tout en augmentant votre sécurité. Votre autonomie et votre bien-être en dépendent. Passez à l'action!

Canada

Votre maison

Salle de bain

- Assurez-vous que le fond de votre baignoire ou de votre douche a un revêtement antidérapant.
- Installez des barres d'appui près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous lever. Assurez-vous qu'elles sont bien ancrées.
- Utilisez un siège de toilette surélevé, et un siège de bain dans la douche, si vous en avez besoin.
- Essuyez immédiatement les buées d'eau ou les déversements sur le plancher.

Salon et chambre à coucher

- Réduisez les encombrements! Ne laissez pas traîner de fils électriques, de câbles ou tout autre obstacle.
- Pensez à utiliser un téléphone sans fil pour éviter de vous presser pour répondre.
- Ayez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses.
- Assurez-vous que le passage entre la chambre à coucher et la salle de bain est dégagé.
- Les petits tapis et les carpettes « volantes » risquent de vous faire trébucher. Débarrassez-vous-en ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants.
- Levez-vous lentement du lit ou de votre chaise pour éviter les étourdissements.

Cuisine

- Rangez les casseroles et les articles les plus utilisés dans des endroits faciles d'accès.
- Gardez les objets plus lourds dans les armoires du bas.
- Utilisez un escabeau stable avec une rampe de sécurité pour atteindre les endroits élevés.
- Essuyez toujours immédiatement les liquides renversés.
- Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante.
- N'hésitez pas à demander de l'aide si une tâche menace votre sécurité.

Votre santé

Escaliers

- Gardez les escaliers bien éclairés.
- Installez des rampes des deux côtés de l'escalier.
- Enlevez vos lunettes de lecture avant de monter ou de descendre les escaliers.
- Ne vous pressez jamais dans les escaliers. C'est une cause principale de chutes.

Extérieur

- Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison sont en bon état, et libres de neige, de glace et de feuilles.
- Gardez votre entrée bien éclairée.
- Rangez les outils de jardinage comme les tuyaux d'arrosage et les râteaux lorsque vous ne les utilisez pas.

Mangez bien

- Des repas nutritifs vous permettent de conserver vos forces, votre résistance et votre équilibre. Mangez beaucoup de fruits et légumes.
- Ne sautez pas de repas. Cela peut entraîner des faiblesses et des étourdissements.

Demeurez actif

- Faites de l'activité physique tous les jours. C'est la meilleure façon d'éviter les chutes.
- Marchez. Faites du yoga, du tai chi ou toute autre activité qui vous aidera à conserver votre souplesse et votre équilibre.
- Renforcez vos muscles et vos os en faisant des activités ou des exercices de résistance (comme l'entraînement musculaire). Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.
- Faites vérifier votre vision et votre ouïe régulièrement.

Attention : médicaments!

- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien quels sont les effets secondaires possibles de vos médicaments.
- Lisez bien les instructions afin que vous sachiez quelles pourraient être les réactions avec d'autres médicaments.
- Si vos médicaments causent des étourdissements et de la somnolence, prévoyez vos activités en conséquence pour éviter les chutes.
- Ne mélangez pas l'alcool et les médicaments. Consommé seul ou combiné à des médicaments, l'alcool peut entraîner des chutes.

Les aides fonctionnelles

- Ne soyez pas gêné d'utiliser les appareils d'aide fonctionnelle. Ils sont conçus pour vous garder sain, sauf et actif.
- Portez vos lunettes et vos prothèses auditives.
- Pensez à utiliser une marchette ou une canne. Si vous utilisez une canne, assurez-vous qu'elle est de la bonne hauteur et qu'elle est munie d'un embout en caoutchouc.
- Il est important de porter des chaussures adéquates. Des chaussures confortables qui supportent bien le pied peuvent vous éviter de faire une chute.
- Renseignez-vous au sujet d'autres aides fonctionnelles ou gadgets qui peuvent vous faciliter les tâches et assurer votre sécurité.
- Utilisez-les!

Pour éviter les chutes, passez à l'action!

Si vous tombez...

- Essayez d'atterrir sur les fesses pour prévenir les blessures plus graves.
- Relevez-vous tranquillement. Avant d'essayer de vous lever ou d'accepter l'aide de quelqu'un pour vous relever, assurez-vous que vous n'êtes pas blessé.
- Ne laissez pas la peur de tomber de nouveau vous empêcher d'être actif; l'inactivité augmente encore plus les risques de chute.

Pour plus d'information

Division du vieillissement et des aînés (DVA)
Agence de la santé publique du Canada
Indice de l'adresse : 1908A1
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 613-952-7606, Téléc. : 613-957-9938
ATS/ATME : 1-800-267-1245
Courriel : seniors-aines@phac-aspc.gc.ca
Internet : www.santepublique.gc.ca/aines

This publication is available in English under the title: *You CAN prevent falls!*

Autres publications de la DVA

- *Chez soi en toute sécurité — Guide de sécurité des aînés*
- *Allez-y! — Guide sur le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles*
- *Bruno et Alice — Une histoire d'amour en douze épisodes sur les aînés et la sécurité*
- *La sécurité dans les escaliers*
- *Pensez sécurité! (affiche)*
- *Aides fonctionnelles : Info-aînés*

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2005.
Révisé en 2007, 2011.

N° de cat. HP25-3/2011F-PDF
ISBN 978-1-100-96553-6

Les *chutes*...
victime ou témoin, sachez comment *réagir*

Nous faisons tous des chutes à l'occasion. En vieillissant, tant le nombre de chutes que les risques de se blesser vont en augmentant. Il est donc important de savoir quoi faire lors d'une chute, que vous en soyez la victime ou le témoin.

Bien réagir à une chute peut faire toute la différence. Les conséquences physiques et psychologiques en sont souvent moins graves. Cela permet également de reprendre confiance plus rapidement et de continuer à être aussi autonome que possible.

Quelques faits

- Le tiers des personnes de 65 ans et plus font une chute chaque année, et la moitié d'entre elles en font plus d'une.
- Les chutes constituent la cause la plus commune de blessures chez les personnes âgées.
- Une personne âgée a neuf fois plus de chance de se blesser lors d'une chute qu'une personne de moins de 65 ans.
- Près des deux-tiers des hospitalisations des personnes âgées pour des blessures sont la conséquence d'une chute.
- Environ la moitié des chutes ont lieu à domicile.

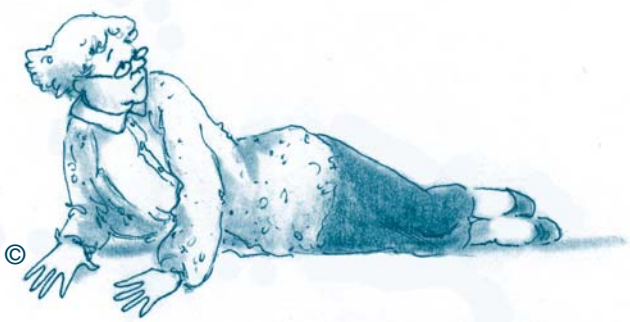
Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

CESPA iugm
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

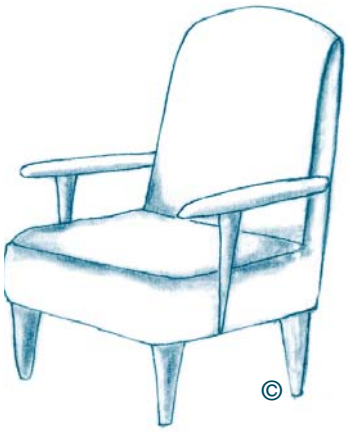
Que faire en cas de *chute*...
si vous POUVEZ vous *relever*

La première chose à faire est de reprendre votre souffle. Vérifiez si vous êtes blessé. Même si vous ne semblez pas l'être, prenez votre temps avant de vous relever.

Voici les cinq étapes pour se relever :

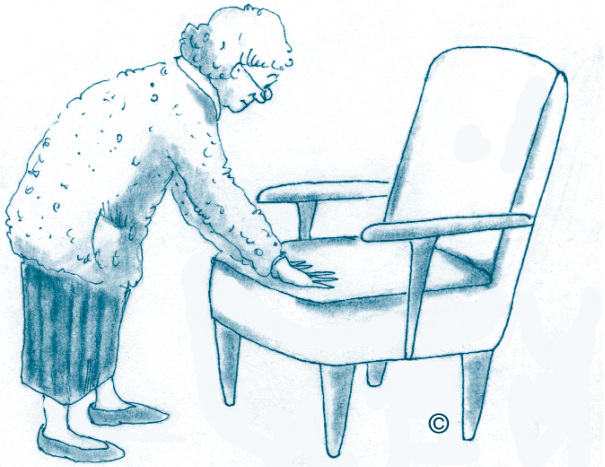


1 Couchez-vous sur le côté; pliez la jambe qui est sur le dessus et remontez-vous sur les coudes ou sur les mains.



2 Approchez-vous d'un fauteuil ou d'un autre objet solide en vous glissant et mettez-vous à genoux avec les deux mains sur le fauteuil.

3 Levez la jambe la plus forte en avant en tenant le fauteuil.



4 Mettez-vous debout.

5 En toute prudence, tournez-vous et assoyez-vous.

Surtout, restez calme.

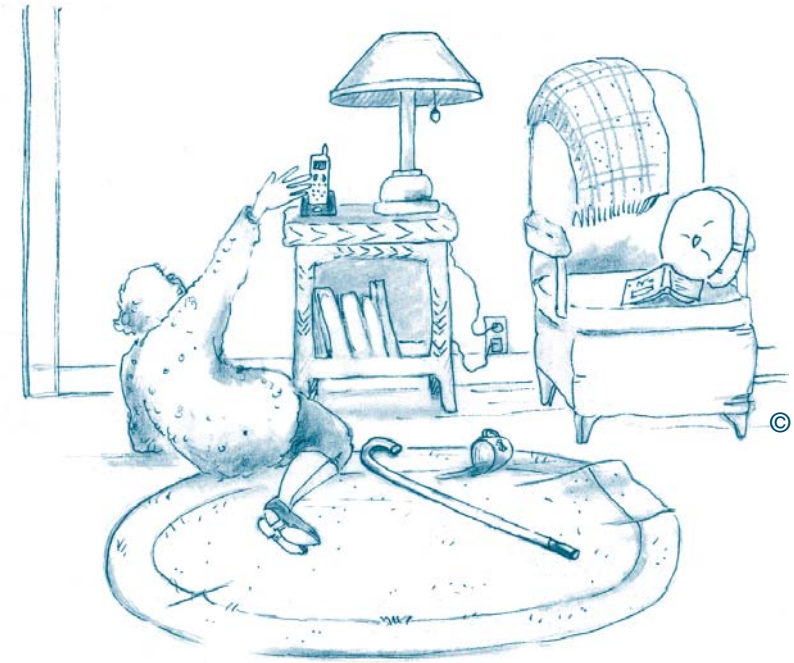
> « N'hésitez pas à pratiquer cette manœuvre en prévision d'une chute éventuelle. »

Que faire en cas de *chute*...
si vous NE POUVEZ PAS vous *relever*

Si vous ressentez des malaises ou êtes incapable de vous lever, tentez d'obtenir de l'aide.

1 Appelez à l'aide si vous croyez pouvoir être entendu.

2 Bien sûr, si vous avez un bouton d'urgence ou un téléphone à la portée de la main, utilisez-le.



3 Sinon, tentez de vous glisser vers un téléphone ou un endroit où vous serez entendu.

4 Faites du bruit avec votre canne ou un autre objet pour attirer l'attention.

5 Attendez les secours en prenant la position qui vous est la plus confortable.

6 Si vous le pouvez, placez un coussin sous la tête et recouvrez-vous d'un vêtement ou d'une couverture pour rester au chaud.

7 Essayez de bouger les articulations pour faciliter la circulation et éviter les raideurs.

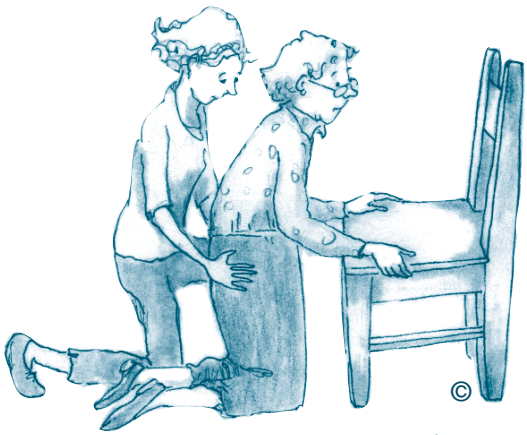
Que faire en cas de *chute*...
si vous en êtes le TÉMOIN

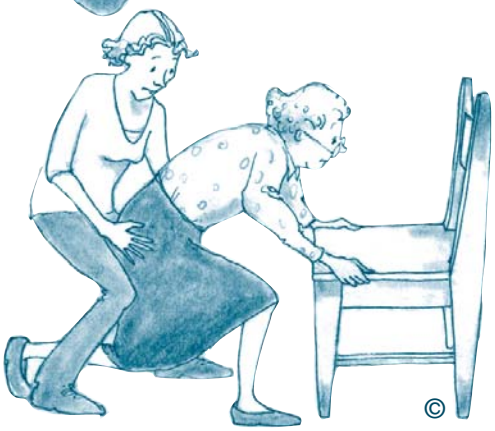
Si vous êtes témoin d'une chute, évitez de relever immédiatement la personne. Vérifiez d'abord son état, si elle est consciente ou inconsciente, et si elle présente des blessures. Rassurez-la.

Si la personne ne peut pas se relever, appelez les secours et administrez les premiers soins si vous êtes en mesure de le faire. Aidez-la à trouver une position confortable et gardez-la au chaud à l'aide d'un vêtement ou d'une couverture.

Si la personne est en mesure de se relever, suivez les étapes suivantes en procédant doucement :

1 Approchez une chaise de la personne; aidez-la à se retourner sur le côté, faites plier la jambe qui est sur le dessus et aidez-la à se mettre en position semi-assise.





2 En vous plaçant derrière elle et en faisant une prise solide au bassin, aidez-la à se mettre à genoux avec les mains sur la chaise.

3 Une fois à genoux avec les mains sur la chaise, la personne doit mettre sa jambe la plus forte en avant. Vous pouvez l'aider en accompagnant sa jambe.

4 Tout en faisant une prise solide au bassin, aidez la personne à se relever, ensuite faites-la tourner et s'asseoir sur la chaise.

Les *raisons* de consulter

Que vous soyez victime ou témoin d'une chute, il ne faut jamais en sous-estimer la gravité. Même si la chute semble sans conséquence, il est possible qu'elle ait des séquelles éventuelles.

Parmi les raisons de consulter un médecin, mentionnons :

- **la perte de conscience juste avant ou après la chute;**
- **des blessures;**
- **une douleur forte ou persistante;**
- **des étourdissements;**
- **des nausées;**
- **une faiblesse générale;**
- **des maux de tête;**
- **des troubles de la vision.**

Observez votre état, ou l'état de la personne victime de chute si vous en avez été témoin. Des symptômes peuvent apparaître dans les jours qui suivent.

Dans certains cas, une chute peut être le signe d'une maladie ou encore être causée par la prise de médicaments. Il vaut toujours mieux mentionner les chutes à son médecin pour qu'il puisse évaluer la situation et vérifier s'il existe un lien avec une maladie ou avec des médicaments consommés, prescrits ou en vente libre.

L'après-coup de la chute

L'environnement

À la lumière d'une chute récente, il est toujours bon d'analyser son environnement pour y déceler des risques de chute. Parmi les moyens pour prévenir les chutes, mentionnons les barres d'appui, les tapis antidérapants et les rampes des deux côtés des escaliers.

Les chaussures

Porter des chaussures inadéquates accroît le risque de chute. Assurez-vous de porter des chaussures avec des semelles antidérapantes dont le talon est d'une hauteur raisonnable et est assez large pour éviter toute torsion du pied. Un bon renfort postérieur du talon (la partie arrière qui emboîte le talon) stabilise aussi la cheville.

Prévoir les coups

En repensant à la chute, formulez un plan pour l'avenir de façon à vous sentir en contrôle. Faites-en part à vos proches et à vos voisins. Songez à acquérir un bouton d'alarme ou ayez toujours un téléphone sans fil à la portée de la main, particulièrement si vous faites souvent des chutes. Demandez à un proche de vous téléphoner à intervalles réguliers ou faites appel, pour ce service, à une firme ou un centre d'action bénévole. Remettez vos clés à une personne de confiance qui pourra s'en servir en cas d'urgence. En somme, pensez à des moyens que vous pourriez utiliser pour obtenir de l'aide en cas de chute.

Les conséquences d'une *chute* : les séquelles physiques

Une chute s'accompagne souvent de complications physiques. En effet, les chutes constituent la cause la plus commune de blessures chez les personnes âgées.

Le tiers des personnes âgées qui sont tombées subissent - à part des « bleus » et des écorchures - des fractures ou des blessures musculaires. Ou encore elles sont victimes de pneumonies, de thromboses, et d'autres séquelles suite à un séjour prolongé au sol.

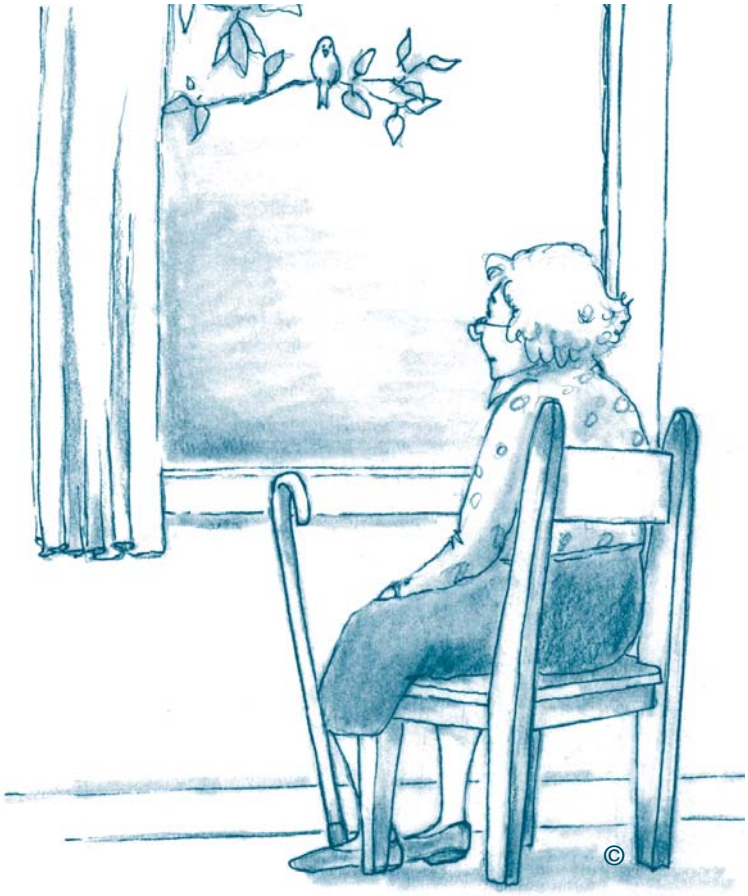
La fracture de la hanche est la blessure la plus commune. Elle représente environ 40 % des causes d'hospitalisation par suite de blessures liées à des chutes chez les personnes de 65 ans et plus.

Les conséquences d'une *chute* : les séquelles psychologiques

Il est normal de prendre davantage de précautions après une chute, mais la peur de tomber à nouveau peut vous porter à restreindre vos activités. Il s'agit d'un cercle vicieux : en étant moins actif, votre force et votre souplesse diminuent, ce qui augmente votre risque de faire une chute. Plus encore, cet isolement, alimenté par le sentiment de vulnérabilité, réduit les contacts sociaux et peut miner votre moral.

Pour surmonter la peur de tomber, il est recommandé d'exprimer vos craintes à vos proches ou à des professionnels de la santé. Un physiothérapeute peut également vous suggérer divers exercices de rééducation.

Faire une chute vous confronte à vos limites physiques et peut compromettre votre autonomie. Il s'agit d'un moment difficile à passer. En sachant comment réagir et à quoi vous pouvez vous attendre comme conséquences, vous mettez les chances de votre côté de vous en remettre rapidement et de retrouver votre joie de vivre.



Pour en savoir plus

- **Les diverses publications de la Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de la santé publique du Canada, dont la brochure *Vous POUVEZ éviter les chutes* www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines**

  Vous pouvez également les commander par téléphone, au *613-952-7606*
- **Le site sur la prévention des chutes de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, www.vieillissement.ca**

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2008
N° de cat. : HP25-8/2008F
ISBN : 978-1-100-90154-1
Illustrations : © Louise Catherine Bergeron

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

Bruno et Alice

Une histoire d'amour en douze épisodes sur les aînés et la sécurité

Canada

Promouvoir et protéger la santé des Canadiens grâce au leadership, aux partenariats, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique.

— Agence de la santé publique du Canada

Bruno et Alice — Une histoire d'amour en douze épisodes sur les aînés et la sécurité
est disponible sur Internet à l'adresse suivante :
http://www.santepublique.gc.ca/aines

Also available in English under the title:
Bruno and Alice—A love story in twelve parts about seniors and safety

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de cette publication, veuillez communiquer avec :

Division du vieillissement et des aînés
Agence de la santé publique du Canada
Indice de l'adresse : 1908A1
Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Téléphone : 613-952-7606
Télécopieur : 613-957-9938
ATS/ATME : 1-800-267-1245
Courriel : seniors-aines@phac-aspc.gc.ca
Internet : www.santepublique.gc.ca/aines

Aux fins de référence : Agence de la santé publique du Canada. *Bruno et Alice — Une histoire d'amour en douze épisodes sur les aînés et la sécurité*. Ottawa, ON : Agence de la santé publique du Canada, 2011.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 1999. Révisé en 2011.
N° de Cat. HP25-13/2011F-PDF
ISBN 978-1-100-96597-0

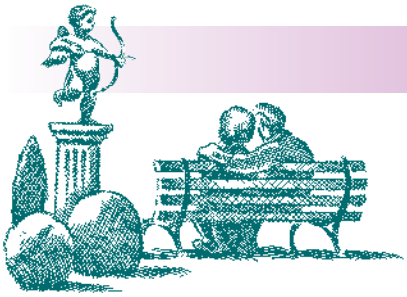
Préface

Les blessures sont responsables des malaises, de l'hospitalisation, de l'invalidité, du placement en établissement et même de la mort d'un grand nombre d'aînés canadiens. La plupart de ces blessures sont évitables et leur prévention doit engager toute la société : les professionnels de la santé, les gouvernements, les collectivités et les aînés eux-mêmes.

Cette série de douze épisodes raconte l'histoire attendrissante de deux aînés qui, à cause d'un manque de prévention, se retrouvent dans des situations cocasses qui les feront presque manquer leur rendez-vous avec l'amour. Chaque histoire illustre certaines des mesures *personnelles* de prévention que peuvent adopter les aînés pour rendre leur milieu plus sûr et éviter les blessures.

Les textes et illustrations ont été produits dans le but de sensibiliser le public aux mesures de prévention des blessures chez les aînés. Cette série peut être reproduite intégralement ou en série (à condition de citer la source) par tout organisme ou toute publication qui souhaite ainsi contribuer à la prévention des blessures chez les aînés.

Le Canada, une société pour tous les âges



Premier épisode

Rien ne sert de courir...

Rien ne sert de courir, il faut partir à point, dit le proverbe. J'ai toujours pensé qu'il disait vrai, et que seuls les écervelés et les gens sans expérience ne l'appliquaient pas. Enfin, c'est ce que j'ai cru jusqu'à ce qu'un incident me rappelle, l'été dernier, la sagesse du dicton à tout âge.

Depuis le décès de ma femme, il y a huit ans, j'ai pris l'habitude d'aller lire dans le jardin des statues d'une galerie d'art près de chez moi. Je m'asseois toujours sur le même banc, en bordure du sentier, et je lis mon journal en paix. En juillet dernier, une femme a, elle aussi, pris l'habitude de venir lire sur ce banc.

Au fil des jours, et bien que nous ne nous parlions pas, j'ai commencé à avoir l'impression qu'elle venait là pour me voir. Je me suis mis à penser à elle différemment... Je me suis rendu compte que je m'arrangeais pour être au parc exactement à la même heure chaque jour. De juillet à la fin août, je n'ai pas manqué un seul « rendez-vous ». Elle non plus. À force de penser à elle presque continuellement, je me suis dit que je devrais l'inviter à sortir.

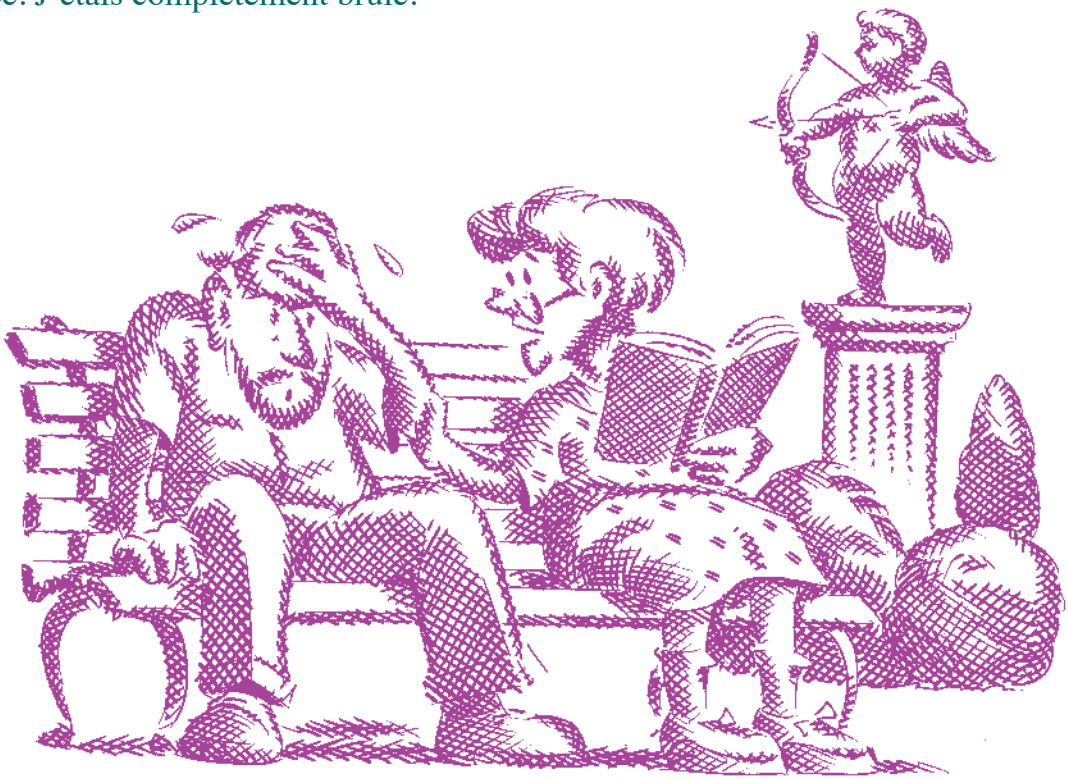
Bien du temps s'était écoulé depuis la dernière fois où j'avais fait ce genre d'invitation — environ une cinquantaine d'années — et j'ai eu un peu de difficulté à trouver mon courage. Près de chez moi, il y a un endroit où, une fois par mois, on peut danser au son d'un orchestre. J'ai été assez bon danseur déjà et j'ai décidé d'inviter la dame à venir danser le samedi suivant.

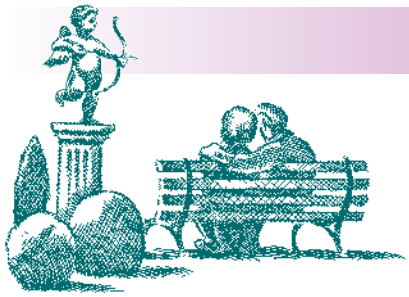
Mais je n'arrivais pas à lui demander. Nous étions déjà vendredi et je n'avais toujours pas trouvé une façon satisfaisante d'entamer la conversation. J'étais dans tous mes états et pour me changer les idées, j'ai décidé de tondre le gazon, de nettoyer la cuisine et de balayer le garage. J'ai tellement bien réussi à me distraire que quand j'ai finalement levé l'œil vers l'horloge, j'avais déjà une heure de retard! Pourvu qu'elle ne soit pas partie! Je suis sorti de la maison comme une flèche, oubliant mon portefeuille, mes verres fumés, mon appareil auditif et mon journal sur la table du hall d'entrée. J'ai fait presque tout le trajet au pas de course, priant pour qu'elle soit encore dans le jardin à mon arrivée.

Je suis généralement en assez bonne forme physique mais il y avait belle lurette que je n'avais fourni un tel effort. Sans compter que le soleil plombait et qu'il faisait une chaleur écrasante. J'étais épuisé en arrivant au jardin. En fait, j'étais réellement mal en point. Heureusement (ou plutôt, *malheureusement*), ma compagne de lecture n'était pas encore partie. Je me suis écrasé sur notre banc à bout de souffle. Je n'avais pas encore découvert la règle d'or de la vieillesse : demeurer actif, certes, mais le faire de façon mesurée. J'étais complètement brûlé.

La dame s'est penchée vers moi, sans doute pour me demander si j'allais bien, mais je n'ai rien entendu : mon appareil auditif était à la maison, avec mes lunettes de soleil et mon argent! J'ai marmonné que ça allait et, pour éviter qu'elle ne découvre que je n'entendais pas, j'ai été plutôt brusque, comme si je voulais qu'elle me laisse seul.

Et c'est seul, en effet, que j'ai passé la soirée du samedi suivant. Le rendez-vous romantique dont je rêvais était remis à une autre fois.





Deuxième épisode

Vous prendrez bien un petit verre ?

Un bon conseil : si un homme vous intéresse et que vous souhaitez qu'il s'intéresse aussi à vous, évitez d'empoisonner sa descendance.

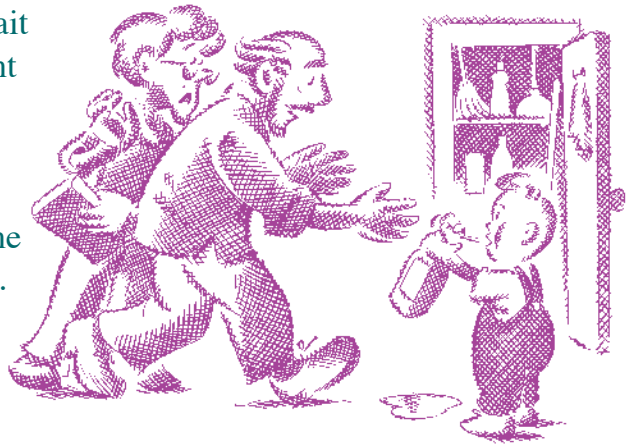
C'est ce que j'ai appris l'été dernier, quand un homme du voisinage est passé près de chez moi en compagnie de ses deux arrière-petits-enfants. L'homme ne m'était pas inconnu : nous partagions souvent le même banc, dans le jardin des statues, mais nous ne nous étions jamais vraiment parlé. En fait, la dernière fois que je l'avais vu, je lui avais demandé s'il allait bien et il m'avait répondu assez brusquement.

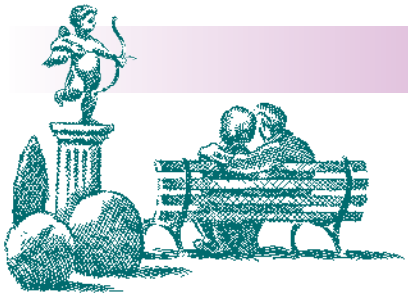
Mais aujourd'hui il était là, en face de mon appartement du rez-de-chaussée, avec deux magnifiques bambins, et j'ai décidé d'essayer à nouveau de lui montrer qu'il m'intéressait. Je lui ai fait signe de la main et lui ai demandé si les enfants voulaient un bon verre de jus. Il s'est approché en se présentant enfin. Il s'appelait Bruno.

J'ai servi du jus aux petits et les ai installés à la table de la cuisine. Les laissant déguster leur jus, Bruno s'est aventuré dans le salon et a été impressionné d'y trouver un mur complet tapissé de livres. Bruno et moi nous sommes découvert plusieurs intérêts communs et, au bout de quelques minutes, étions plongés dans une discussion sur la littérature, l'art et la musique, sortant livre après livre des rayons de ma bibliothèque. Soudainement, Bruno a pris conscience du silence suspect qui flottait dans la cuisine et s'y est précipité pour voir si tout allait bien. Je l'ai suivi et suis arrivée juste au moment où le plus jeune, ayant ouvert l'armoire sous l'évier, portait la bouteille de nettoyant à sa bouche.

Quel cauchemar! Le petit était sauf, mais il aurait pu se faire grand mal, et je me sentais terriblement coupable. J'ai bégayé une excuse piteuse où il était question de vieillesse et du besoin de garder tous les produits de nettoyage à portée de la main. Il ne m'était jamais venu à l'idée, à 80 ans, d'aménager mon appartement afin qu'il soit sans danger pour les enfants!

Rien de grave ne s'était produit mais l'incident était tout de même gênant. Quand Bruno est parti avec les enfants, j'étais certaine de ne jamais le revoir.





Troisième épisode

Quand on tombe en amour...

Vers la fin de l'été dernier, j'ai rencontré un homme nommé Bruno. J'aimais bien la façon dont il s'occupait de ses arrière-petits-enfants et je me suis mise à penser qu'on pourrait se fréquenter.

Mais vous connaissez les hommes! J'ai eu beau essayer de me faire remarquer, Bruno ne comprenait pas que je m'intéressais à lui. J'ai donc décidé de faire les premiers pas. Je ne demeure pas trop loin de chez lui, dans un immeuble pour aînés, et nos parties de cartes du vendredi soir sont de vraies parties de plaisir! Une bonne semaine, je l'ai invité à se joindre à nous et il a accepté.

Je me suis préparée pour ma soirée en prenant un bon bain. J'ai toujours aimé passer des heures à lire dans l'eau chaude et parfumée — en tout cas, depuis que je sais lire!

Quand est venu le temps de sortir du bain, je me suis levée et me suis étirée pour prendre ma serviette de l'autre côté de la baignoire. Je n'y suis pas tout à fait arrivée.

Mes pieds ont glissé et je suis tombée de tout mon poids sur le bord de la baignoire, me heurtant la hanche, et m'écrasant ensuite sur le plancher. J'avais extrêmement mal et je n'ai pu bouger pendant de longs moments. J'avais peur de m'être fracturé quelque chose. Je me demandais aussi qui allait me trouver nue sur le plancher, le mois prochain, quand on s'apercevrait que je suis en retard pour payer mon loyer!

J'ai essayé d'atteindre le téléphone sans fil que j'apporte toujours avec moi dans la salle de bains (pas seulement par mesure de sécurité... je déteste manquer un appel). Je l'ai finalement agrippé et j'ai téléphoné à madame Wong, ma voisine. Elle a la clé de mon appartement et moi celle du sien, au cas où... Elle est venue à mon aide immédiatement. Puis elle a apporté un tapis de caoutchouc pour mettre dans ma baignoire et m'a donné le nom d'un ouvrier qui pourrait venir m'installer une barre d'appui.

Finalement, je n'avais rien de cassé. Des bleus, sans plus. Mais, croyez-moi, je n'étais pas en état de jouer aux cartes, ni d'avoir un premier rendez-vous romantique! J'en étais même à me demander si j'arriverais un jour à parler à cet homme...

Quatrième épisode

Le château de Dracula

Entre Alice et moi, les choses n'allaient pas tellement rondement. Je l'avais rencontrée l'été dernier et j'étais fou d'elle, mais à chaque fois qu'on faisait des plans pour se voir, quelque chose tournait mal. On aurait dit que le mauvais sort s'acharnait sur nous.

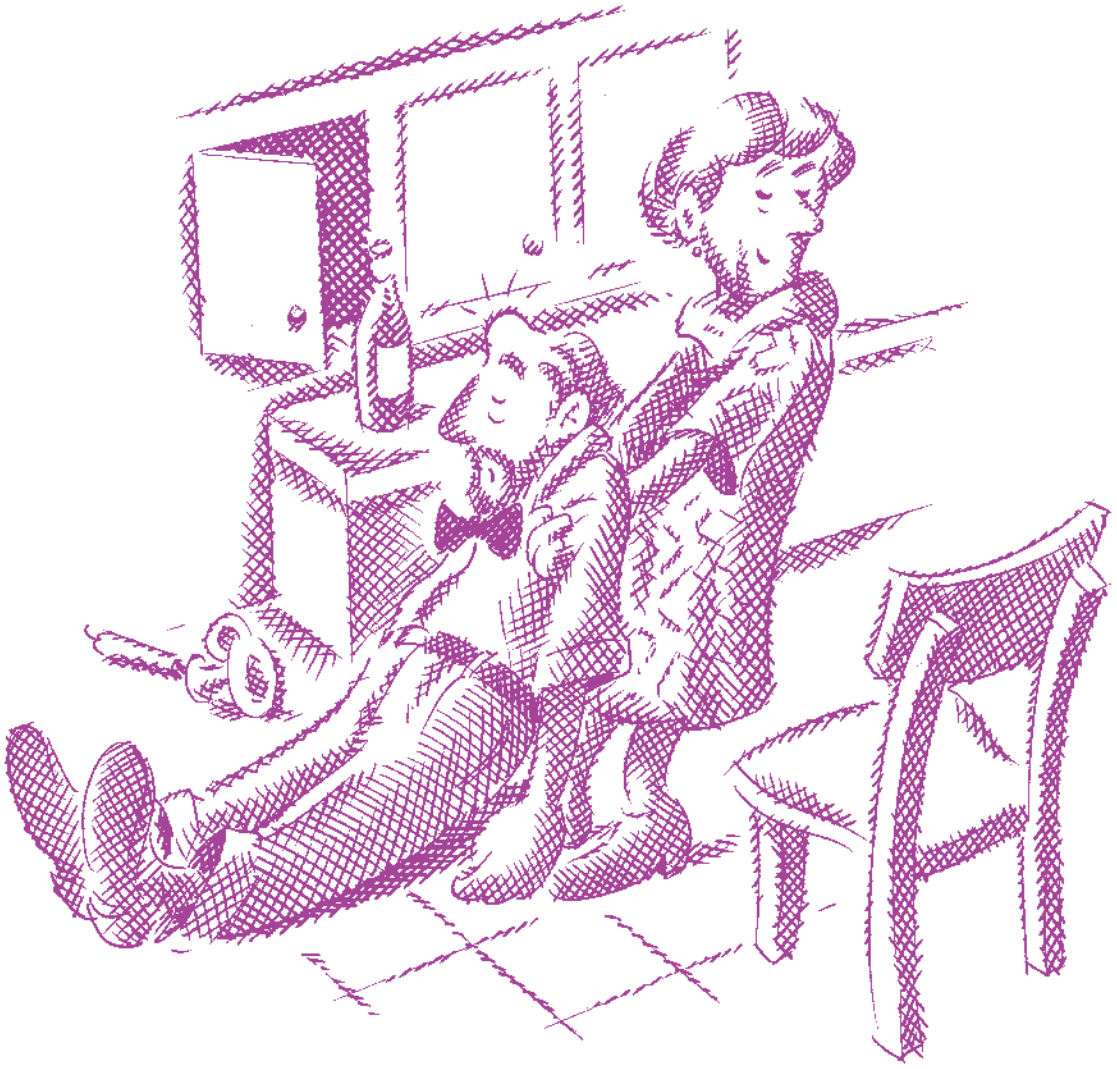
Notre premier rendez-vous, qui avait eu lieu chez elle la semaine précédente, n'avait pas été particulièrement romantique. Malgré tous mes efforts, nous avions passé la soirée à discuter de barres d'appui et de prothèses de la hanche. Cet après-midi-là, elle avait fait une mauvaise chute et, même si je m'étais juré de ne jamais discuter de problèmes de santé en vieillissant, nous avons parlé que de ça, en passant du danger des surfaces glissantes aux opérations de la prostate!

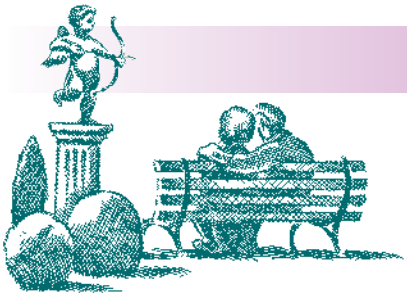
Mais ce soir, les choses allaient se passer différemment. J'avais invité Alice à venir souper chez moi et la soirée allait être inoubliable, foi de Bruno. Quand elle est arrivée, du jazz langoureux s'envolait du tourne-disque (oui, oui, tourne-disque), les lumières étaient tamisées et les chandelles brûlaient. Je trouvais ma mise en scène très réussie. Alice, elle, a jeté un coup d'œil à l'endroit et s'est esclaffée : « Je suis bien chez le compte Dracula? » Sa remarque m'a quelque peu blessé, je l'avoue. J'aime l'éclairage aux chandelles, mais je ne suis pas un vampire, tout de même! Je n'avais pas encore découvert qu'Alice dit sans malice tout ce qui lui passe par la tête. Personnellement, je trouve qu'un éclairage tamisé apporte une touche de romantisme. Et puis, de toute façon, j'ai l'habitude de garder la plupart des lumières éteintes; je trouve ça plus économique.

J'ai emmené Alice au salon et lui ai offert à boire. Elle a choisi de prendre du vin, alors je me suis levé du sofa et me suis dirigé vers la cuisine où, dans la pénombre, je me suis aussitôt frappé la tête sur le coin d'une armoire.

J'ai dû crier (et sûrement lancer quelques jurons!) parce qu'Alice s'est retrouvée à mes côtés dans le temps de le dire. Elle a allumé les lumières, m'a aidé à me relever et m'a guidé doucement vers un endroit plus confortable que le plancher de la cuisine.

Heureusement, la soirée n'a pas été un désastre total : Alice s'est assise tout près de moi sur le divan et, tout en soignant la « prune » qui me poussait sur le front, m'a servi un petit sermon sur l'importance d'allumer les lumières avant d'entrer dans une pièce. J'étais bien content de voir que nous commencions à nous rapprocher, mais j'ignorais à quel point les choses allaient s'enflammer lors de notre prochaine rencontre!





Cinquième épisode

Tout feu tout flamme

Soyons francs : quel que soit notre âge, les fréquentations amoureuses exigent du courage. Même si vous avez 70 ou 80 ans et que vous n'avez plus à craindre que l'acné vienne redessiner votre visage le jour du rendez-vous, de nombreux autres éléments peuvent gâcher une belle soirée romantique.

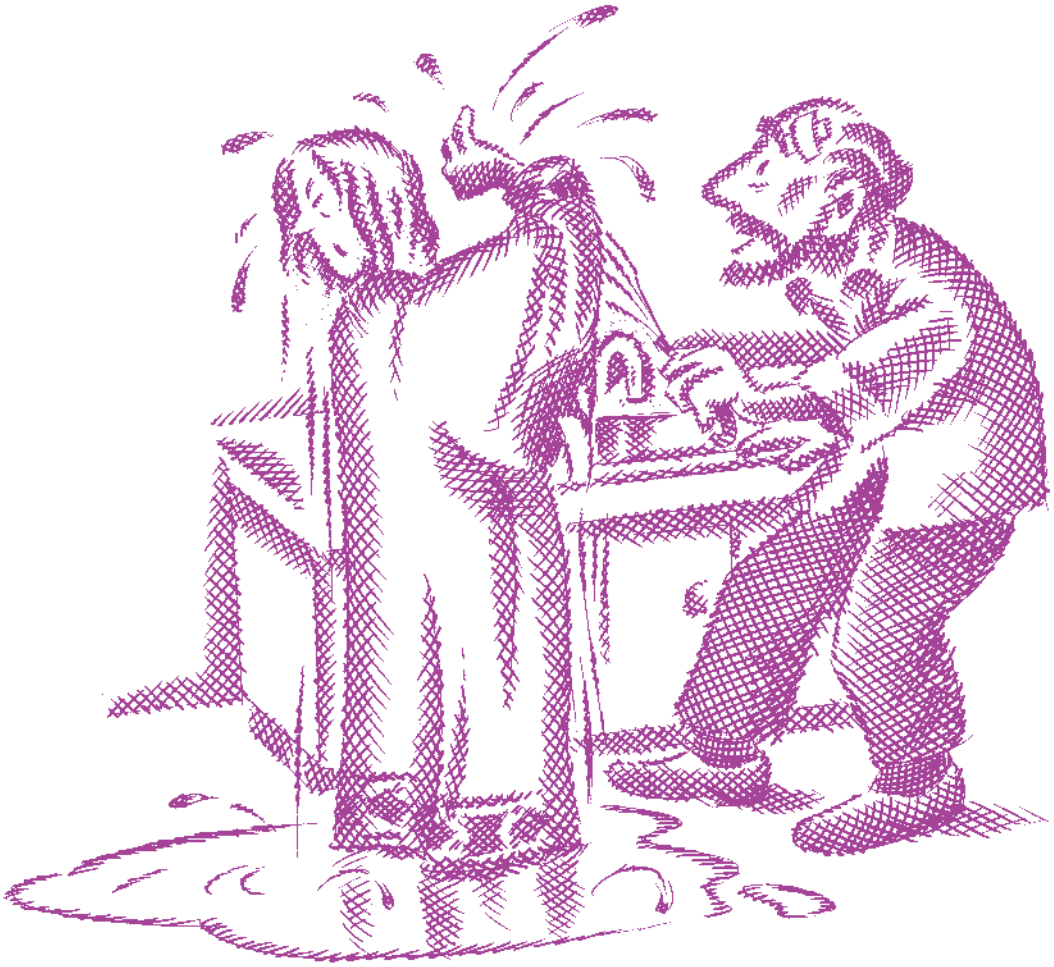
Un soir de septembre dernier, Alice, la femme dont j'étais en train de tomber amoureux, m'a invité à souper chez elle. Nous n'en étions qu'à notre troisième rendez-vous mais j'avais bon espoir que la soirée soit placée sous le signe de Cupidon ou de Vénus, si vous voyez ce que je veux dire.

Ce soir-là, Alice portait une grande robe en coton, genre caftan, avec de belles manches larges. Elle était superbe! Je lui ai remis le petit cadeau que j'avais apporté pour elle. Voyez-vous, dans mes temps libres, je sculpte le bronze et l'argile. J'avais choisi pour Alice une tête de femme, très typée, qui a semblé lui plaire énormément. Elle m'a invité à la suivre jusqu'à la cuisine d'où s'échappaient les arômes alléchants du souper. Alice a placé ma sculpture sur l'étagère juste derrière la cuisinière, poussant les fleurs qui s'y trouvaient déjà. « Voilà, m'a-t-elle dit, je pourrai l'admirer chaque fois que je ferai la cuisine! »

Elle s'est ensuite penchée pour ajuster à nouveau la sculpture et est demeurée quelques instants au-dessus de la cuisinière. Une des manches de sa robe a touché un élément et nous avons rapidement découvert qu'on ne pouvait vraiment pas qualifier le coton de tissu ignifugé. Sa manche s'est enflammée d'un coup.

Sans y penser, j'ai immédiatement poussé Alice vers l'évier, et l'ai copieusement aspergée à l'aide de l'arroseur. En fait, je l'ai presque noyée. Mais au lieu de m'être éternellement reconnaissante, comme je l'aurais été à sa place (si, comme elle, j'avais eu l'imprudence de porter un vêtement ample alors que je me servais de la cuisinière), elle était furieuse!

Depuis ce soir-là, j'ai appris que lorsque les vêtements prennent feu, il faut se jeter et se rouler par terre. J'en ai fait part à Alice mais elle accueille mes conseils plutôt drôlement. À plusieurs reprises, elle m'a demandé si j'avais donné mon nom comme pompier bénévole et, parfois, quand elle est vraiment d'humeur sarcastique, elle m'appelle « Flammèche ». Elle est folle de moi, c'est évident!



Sixième épisode

Un... deux... cha-cha-cha

Si l'on veut vieillir avec sagesse, il nous faut reconnaître certaines notions immuables. Comme le fait que, pour être en forme, on doit y mettre du sien. C'est ce que j'ai appris un soir, au beau milieu d'un plancher de danse.

Bruno, mon « prétendant », s'imagine être un excellent danseur. Pendant de nombreuses années (comme il me l'a maintes fois raconté), il signait ses lettres « le roi de la samba ». Le fait d'avoir 75 ans ne semble pas avoir diminué son entrain et, au cours de l'hiver dernier, il m'a invitée à sortir. Il y a une salle, pas loin de chez nous, où viennent jouer des orchestres (je ne pensais pas qu'il en existait encore) et, le jour où les billets ont été mis en vente, Bruno était dans la file pour nous en acheter.

Bon. Je n'ai jamais gagné de prix ni quoi que ce soit du genre mais, dans mon jeune temps, je dansais un tango assez fougueux, merci, et ma maîtrise du cha-cha me valait d'être particulièrement en demande. Nous sommes donc partis danser, Bruno et moi. Comme le dit la chanson, « J'aurais voulu danser... » Sauf qu'au troisième morceau, je n'en pouvais plus. Je crois que je m'étais quelque peu laissée aller, côté forme physique... En réalité, je ne faisais jamais d'exercice. J'étais horriblement gênée. Bruno avait payé une fortune pour nos billets et s'était même préparé pour la soirée en sortant son costume « latino » de la naphtaline (en fait, il avait l'air plutôt ridicule). Mais, rien à faire, je n'arrivais pas à le suivre.

Après le premier cha-cha, je tenais à peine sur mes jambes mais je me suis forcée à retourner danser. Au bout d'une minute, j'ai senti l'étourdissement me gagner. J'ai eu de la difficulté à quitter la piste de danse et j'ai dû m'appuyer sur une table afin d'éviter de m'effondrer sur le sol. J'étais remise au bout de quelques instants mais totalement estomaquée de constater que j'aurais pu me blesser, uniquement parce que je n'étais pas en bonne condition physique!

J'étais humiliée. Bruno, lui, avait pris soin de rester en forme en faisant de l'exercice, de longues promenades, en coupant le gazon, etc.

J'avais 80 ans et je ne pouvais pas danser mais ça n'avait rien à voir avec l'âge. Je n'étais pas en forme, voilà tout.

Depuis, j'ai changé mes habitudes. Je marche pour me rendre à la bibliothèque publique au lieu de prendre ma voiture. Si je n'ai qu'un étage à monter, je prends les escaliers. Et je songe à m'inscrire à un cours de yoga. J'ai l'intention d'être prête la prochaine fois que l'orchestre attaquera un cha-cha. Bruno n'a qu'à bien se tenir!

Septième épisode

On se sent bien... non ?

Je crois que c'était au mois de février. Il faisait un froid de loup. Alice, la femme que je fréquentais depuis quelques mois, passait la soirée chez moi. J'ai préparé la cafetière, je l'ai branchée et je suis allé rejoindre Alice dans la salle de séjour. Nous venions de voir un film (le genre qu'elle adore, un film européen très déprimant) et discutions à savoir si le cinéma tenait plus de l'art ou de l'industrie. Dehors, le vent s'était mis à souffler férocement.

Quand est venu le temps de partir, Alice a jeté un coup d'œil dehors et a fait la grimace. Elle craignait de sortir, avait peur de glisser, de tomber. Elle m'a demandé si elle pouvait passer la nuit chez moi... spécifiant qu'elle dormirait sur le sofa, évidemment.

Pourquoi pas, après tout? J'ai plusieurs chambres libres.

Personne ne l'attendait chez elle. Il allait de soi qu'elle pouvait rester. Sauf que la soirée prenait soudainement une toute autre allure! Je me sentais comme un adolescent. Je ne savais pas jusqu'à quel point la décision d'Alice dépendait réellement de la mauvaise température. Je l'aimais comme un fou et j'étais convaincu que, quel que soit le dénouement de la soirée, nous ne le regretterions pas. Comme je me trompais!

J'étais en train de montrer à Alice la chambre où elle dormirait lorsque l'alarme a retenti — une sonnerie stridente qui nous glaça le sang. J'ai pensé à une alerte de raid aérien mais Alice, elle, avait compris ce qui se passait. Elle a crié : « C'est le détecteur de fumée! »

Chez moi, le détecteur de fumée est relié à un système de sécurité central et les pompiers sont arrivés presque tout de suite. Ils ont vite trouvé la source du problème. Ma cafetière! Je l'avais branchée mais j'avais oublié d'y placer le pot à café. Le café avait coulé sur l'élément chauffant, y avait cuit, bouilli, brûlé et avait finalement produit assez de fumée pour déclencher le détecteur. Il n'y avait pas de feu, mais quelle fumée!

Là, dans la cuisine, Alice et moi pouvions évidemment sentir l'odeur âcre du café brûlé. Nous étions tous les deux surpris, par contre, de constater que nous ne l'avions pas senti plus tôt. Il nous a bien fallu admettre qu'on ne peut se fier uniquement à nos sens pour garantir notre sécurité.

Huitième épisode

Saut périlleux arrière sur gazon mouillé

Mon ami Bruno est sculpteur. En mars dernier, quand la météo a annoncé trois jours de temps doux et ensoleillé, Bruno a décidé de faire une petite fête, histoire de montrer à sa famille et à ses amis les œuvres sur lesquelles il avait travaillé au cours de l'hiver.
Il organise ce genre de fête une ou deux fois l'an.
Ça lui donne l'occasion de vendre quelques œuvres, de faire un peu d'argent et de voir tous ses amis.

Le jour de la fête, la maison de Bruno était pleine à craquer. Tous les gens le complimentaient sur ses œuvres, et le temps doux ajoutait à la beauté de la rencontre.

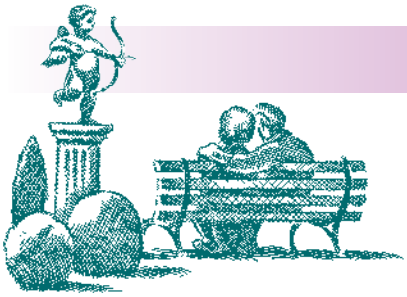
À un moment donné, quelqu'un a suggéré qu'on sorte sur la terrasse arrière profiter de la belle température. L'hiver avait été long et nous étions tous heureux de sentir la caresse du soleil.

La fille de Bruno se trouvait là parmi nous. Elle a jeté un seul coup d'œil à la terrasse avant de dire à son père : « Ta terrasse tombe en ruines, papa. »

Il faut vous dire que Bruno s'imagine être un excellent homme à tout faire. Il a balayé la remarque de sa fille d'un : « Voyons, c'est fait de poutres de deux sur dix à tous les pieds. C'est solide comme du roc. »

Il ne faut jamais tenter le destin. Bruno n'avait pas aussitôt terminé sa phrase que la balustrade a cédé sous le poids du couple qui s'y était appuyé. Après un court vol plané vers l'arrière, le couple a atterri sur un lit de gazon froid et détrempé. Heureusement, ils ne se sont pas blessés. Mais vous auriez dû les entendre se plaindre des habits souillés!
La fille de Bruno a reçu aussitôt la permission de dénicher un menuisier et de lui commander les réparations nécessaires.
L'incident était clos.

La fête terminée, Bruno et moi sommes retournés sur la terrasse mesurer l'étendue des dégâts. Les yeux rivés sur les silhouettes du couple clairement découpées dans le gazon, Bruno a gardé le silence pendant de longues minutes. Puis il s'est tourné vers moi et a dit : « Ç'aurait pu être nous. »



Neuvième épisode

Changer à peu de frais

C'est Oscar Wilde qui a écrit quelque chose comme « La jeunesse, c'est trop beau pour les jeunes. » Je crois qu'il avait entièrement raison. À 75 ans, je profitais de la vie comme jamais auparavant! Alice et moi nous rapprochions l'un de l'autre, et le sentiment de solitude qui m'affligeait depuis la mort de ma femme commençait à s'estomper.

Alice passait maintenant beaucoup plus de temps chez moi. J'en étais très content, sauf qu'elle commençait également à remarquer les choses qu'elle voulait changer dans la maison. Alice n'est pas une femme autoritaire ou exigeante mais elle est franche et n'a pas la langue dans sa poche. Elle avait récemment suivi un atelier sur les mesures à prendre pour rendre une maison plus sécuritaire pour les aînés et je devenais son cobaye.

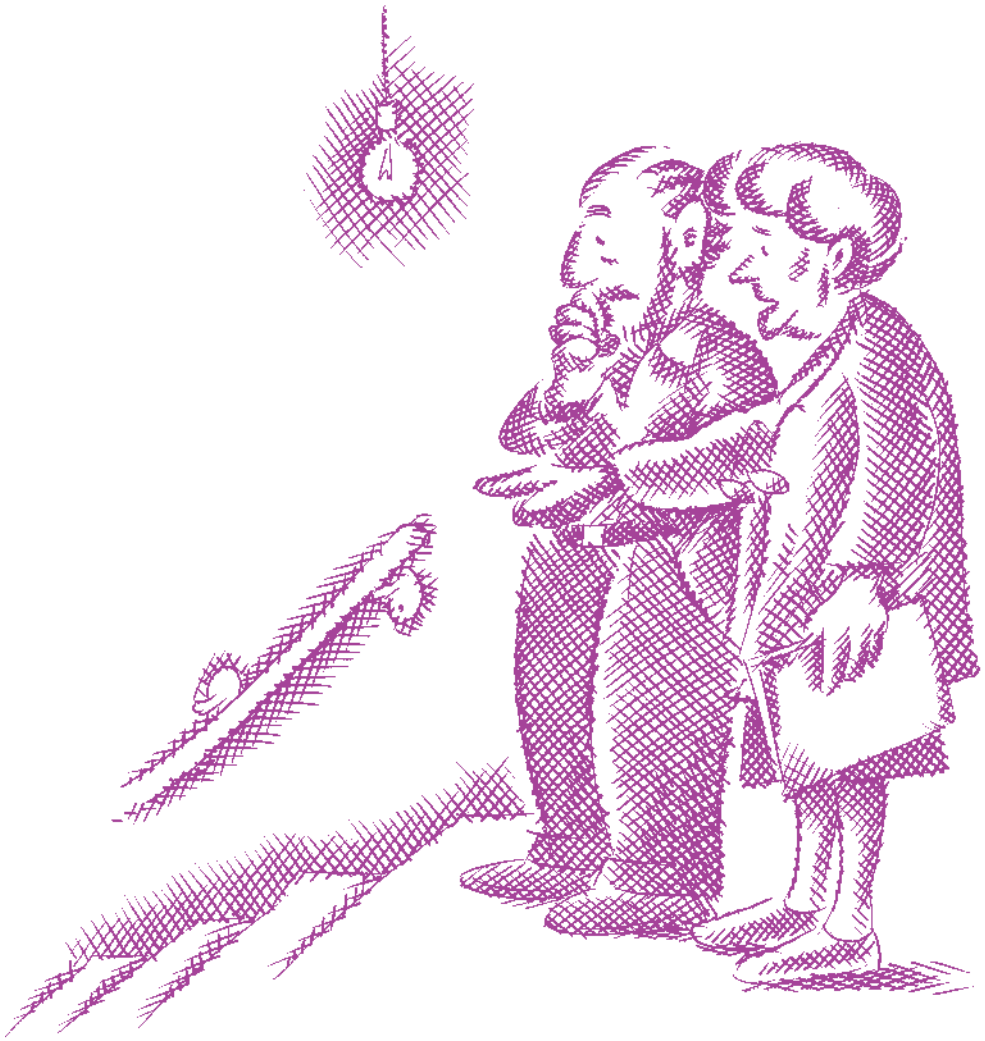
Au début, l'idée de changer des choses à ma maison ne me souriait guère. Peut-être que j'étais plus ancré dans mes habitudes que je ne le croyais. Je craignais peut-être aussi de manquer de respect à ma femme décédée en changeant des choses.

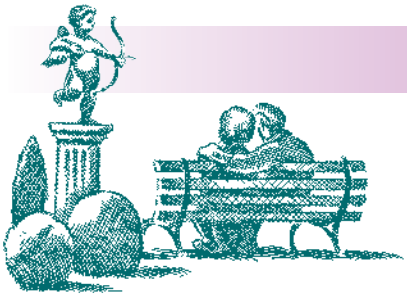
Toujours est-il que je me suis opposé aux changements. Alice a tenu bon et, un jour, m'a mis sous le nez une liste de ce qu'elle proposait : installer un téléphone dans la chambre à coucher, améliorer l'éclairage de l'escalier, poser des rampes solides le long de l'escalier menant au sous-sol et des barres d'appui sur les murs de la salle de bains.

Malgré mon inaction au début, Alice ne s'est pas découragée. Au fond, les changements qu'elle voulait faire rendraient la maison plus sûre : un téléphone dans la chambre à coucher serait pratique au cas où il y aurait une urgence, un éclairage adéquat dans l'escalier nous éviterait de faire une chute, etc. Alice avait le courage d'admettre ce que je me refusais à voir : que nous vieillissions, et qu'il fallait faire les changements utiles.

Finalement, les modifications étaient simples et ne m'ont presque rien coûté. Quelques dollars ici et là, tout au plus. Sans compter que je me sentais maintenant plus à l'aise et plus en sécurité dans ma propre maison!

J'ai même fait quelques autres améliorations, de ma propre initiative. Entre autres, j'ai installé un meilleur éclairage dans le studio où je sculpte. Maintenant, je peux voir très clairement les erreurs que je fais!
Une amélioration de plus...





Dixième épisode

Le tapis volant

Je ne me suis jamais considérée comme étant une personne exigeante ou autoritaire, et je n'ai d'ailleurs jamais compris pourquoi mes collègues de travail, il y a de cela bien longtemps, m'avaient surnommée « le bélier de velours ». Je suis une femme diplomate qui n'a pas peur de dire ce qu'elle pense, voilà tout.

Le fait de passer plus de temps avec Bruno m'a d'ailleurs donné l'occasion de m'exprimer clairement à plusieurs reprises. Bruno est un homme drôle, sensible et créatif mais, franchement, quand je l'ai rencontré, il avait tendance à laisser aller les choses, sans compter qu'il était également distrait.

Quant à moi, j'aime vivre dans un environnement confortable. Le fait d'être si souvent chez Bruno m'a justement fait réfléchir à ce que le confort signifie concrètement pour moi...

J'ai convaincu Bruno d'améliorer la qualité de l'éclairage et de consolider les escaliers. Il a même fait réparer la terrasse arrière. Du coup, la maison s'est embellie et offre maintenant plus de sécurité. Mais il y a un changement que je n'ai jamais pensé faire; cela nous aurait pourtant épargné bien des émotions.

Par un soir de juin, Bruno et moi étions sur la terrasse arrière en train de regarder les étoiles (la retraite comporte ses avantages...). La sonnerie de la porte d'entrée a retenti et Bruno s'est levé d'un bond pour aller répondre. Il est très agile pour ses 75 ans et personne ne pourrait l'accuser de s'atrophier en vieillissant, croyez-moi!

Quelques secondes après son départ, j'ai entendu un fracas épouvantable et un cri à faire frémir. J'ai couru voir ce qui s'était passé et là, devant la porte d'entrée, j'ai vu mon Bruno étalé de tout son long parmi les parapluies et les éclats de céramique du porte-parapluies. Sa fille essayait d'entrer dans la maison pour lui venir en aide mais Bruno bloquait complètement la porte.

Près de lui se trouvait l'objet responsable de sa chute : un petit tapis oriental qui devait orner le hall depuis des décennies. Il avait maintenant l'épaisseur d'une feuille et le moindre mouvement d'air l'envoyait valser à l'autre bout du plancher. Bruno n'avait certainement pas dû y poser le pied à plat.

Je me sentais terriblement coupable. Nous aurions pu prévoir l'incident; les carpettes et les tapis causent plusieurs chutes à la maison, c'est bien connu. Puisque Bruno ne voulait pas se débarrasser de ce tapis, j'ai décidé de le doubler de caoutchouc anti-dérapant afin de prévenir les glissades. Si nous y avions pensé avant, Bruno n'aurait pas eu à faire ce numéro de haute voltige sur un tapis volant. Mais il ne le refera pas de sitôt : une nuit dans la salle d'urgence de l'hôpital suffit amplement pour ramener quelqu'un les deux pieds sur terre.

Onzième épisode

À genoux

Les photos permettent de rappeler à la mémoire les beaux moments de la vie. Mais il est des endroits et des moments où elles ne conviennent pas du tout.

Quand j'ai commencé à fréquenter Bruno, il y avait des photos de sa première femme dans toutes les pièces de la maison. Je suis certaine que c'était une femme formidable, mais ma relation avec Bruno commençait à prendre une tournure romantique et j'aurais bien aimé pouvoir promener mon regard autour de moi sans croiser le sien partout. Bref, je ne me sentais pas à l'aise. J'en ai parlé ouvertement à Bruno et il a accepté de ranger les photos. Du moins, c'est ce que je croyais.

Deux jours plus tard, je l'ai aperçu par la fenêtre de son studio dans la cour arrière : il clouait fiévreusement des crochets à photo sur les murs. Ça m'a fait drôle... Je respecte la vie privée des gens, mais je n'ai pu m'empêcher de penser que mon prétendant était en train d'élever une sorte d'autel à la mémoire de sa première épouse.

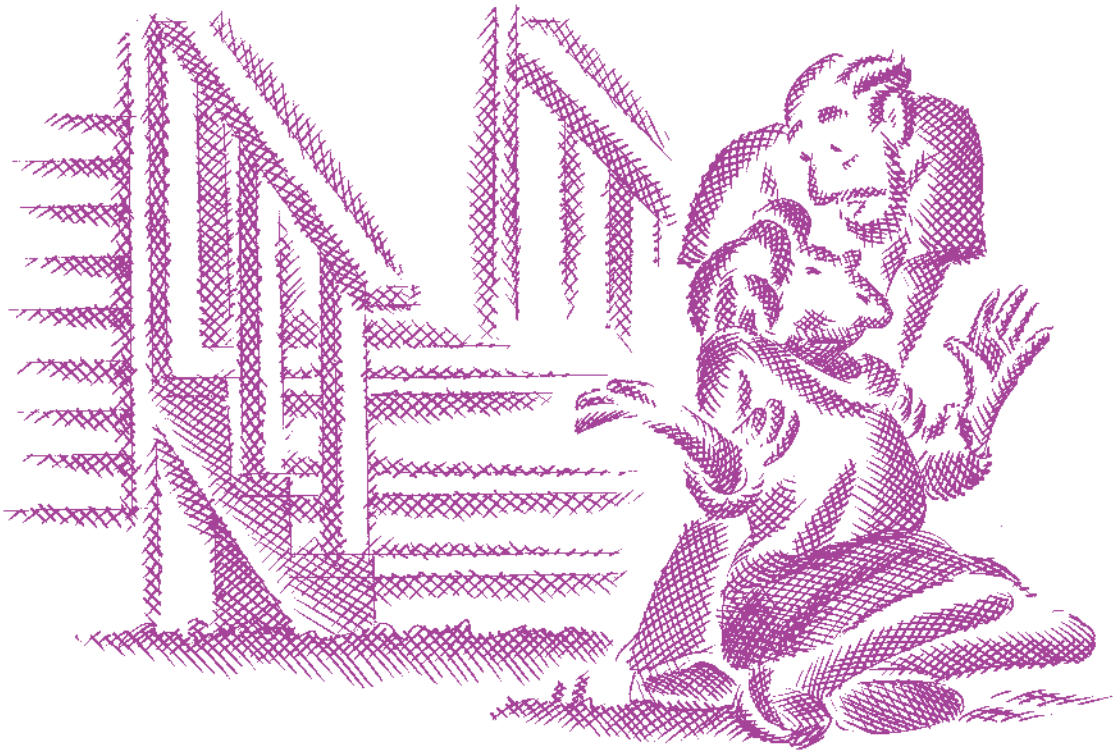
Deux jours ont passé. Nous étions maintenant à la veille de mon 81e anniversaire. Quand je suis arrivée chez Bruno, je ne l'ai trouvé nulle part. Pourtant, au fond de la cour, la porte de son studio battait au vent. J'ai traversé la cour pour aller la fermer, car la collection d'outils que Bruno y garde a une grande valeur. J'avais monté les trois marches qui mènent au studio et j'allais fermer la porte lorsque j'ai entendu Bruno m'appeler de la maison.

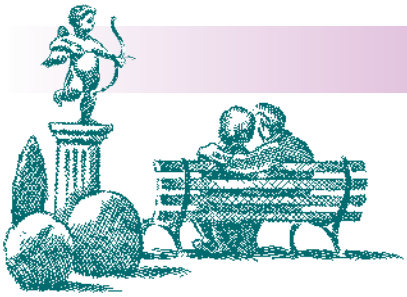
Me sentant coupable malgré mon innocence, j'ai rapidement fermé la porte et me suis tournée pour descendre les marches au plus vite. À mon âge, je sais comment descendre des marches de façon sûre : la main sur la rampe... descendre de côté... une marche à la fois. Cette fois-ci, cependant, le temps n'était pas à la prudence. Je me suis précipitée dans l'escalier et, sans appui pour aider ma descente, me suis retrouvée à genoux dans le gazon. C'est dans cette position que Bruno m'a surprise.

Il a couru vers moi, m'a entourée de ses bras et m'a demandé si tout allait bien. Tremblante, je lui ai répondu : « Tout va bien. Tout va pour le mieux. » Et c'était vrai.

J'avais eu le temps d'apercevoir à l'intérieur du studio de Bruno une sculpture en argile d'un couple d'aînés lisant sur un banc.

J'avais découvert son secret. Nul doute qu'il s'agissait là de mon cadeau d'anniversaire. Il faudrait feindre la surprise lorsqu'il me l'offrirait!





Douzième épisode

Le banc des accusés

Ce n'est qu'à partir du moment où elle s'est mise à passer le plus clair de son temps chez moi que j'ai remarqué à quel point Alice était curieuse. Nous nous étions entendus sur un certain nombre de choses à changer dans la maison, Alice et moi, comme le fait de ranger les photos de ma première épouse. Alice les trouvait quelque peu intimidantes. Moi, j'étais bien d'accord pour les enlever.

Alice avait une influence bénéfique sur ma vie. Grâce à elle, j'acceptais plus facilement de changer. C'est aussi grâce à elle que j'avais accepté de faire face, honnêtement, au fait que je vieillissais. Je n'étais plus le jeune homme fringant que j'avais été et je devais modifier ma façon de vivre en conséquence.

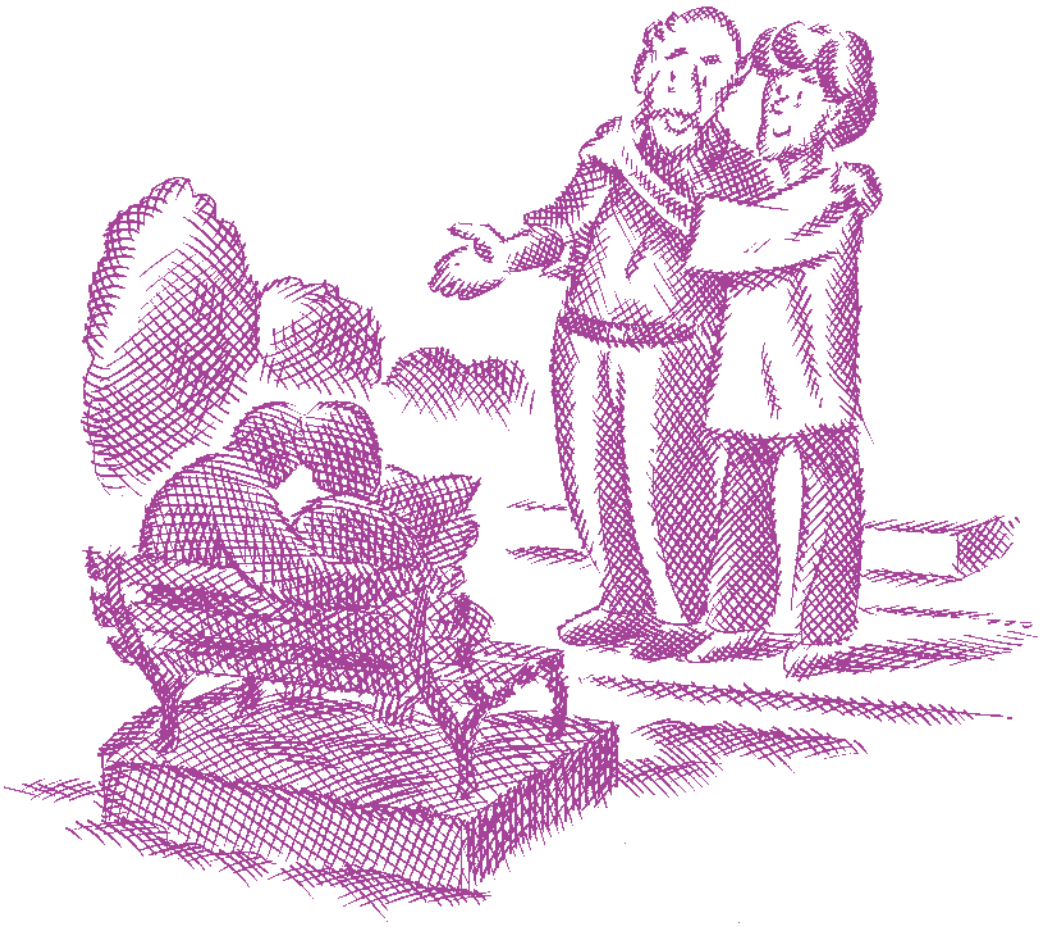
Le jour où j'ai rangé les photos dans le sous-sol, j'ai aussi décidé de réorganiser mon studio. J'ai cloué vingt ou trente crochets à photo sur les murs et j'y ai suspendu tous mes outils. Je pouvais maintenant y avoir accès aisément.

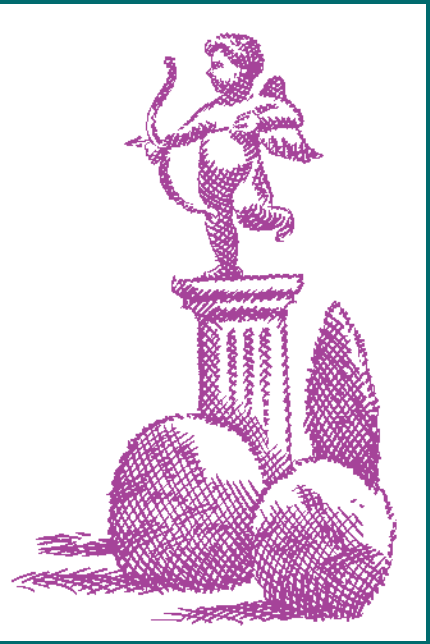
Je ne voulais pas qu'Alice vienne fureter près de mon studio, pour la bonne raison que j'y travaillais depuis plusieurs semaines à son cadeau d'anniversaire. Je voulais que la sculpture de bronze, la plus belle que j'aie réalisée jusqu'ici, soit une surprise. Elle a dû deviner que je préparais quelque chose pour elle et n'a pas été capable d'endurer l'attente jusqu'à son anniversaire parce qu'un jour, en revenant de la fonderie, je l'ai surprise devant la porte de mon studio. Je ne sais pas si elle a vu la maquette de ma sculpture mais, puisque celle-ci se trouvait en plein milieu du studio, je doute qu'Alice l'ait manquée.

À malin, malin et demi. Je n'ai pas dit à Alice que je l'avais surprise et je n'ai jamais parlé de cadeau d'anniversaire, pas même lorsque les hommes de la fonderie sont venus me livrer ma commande tôt le lendemain matin. Au déjeuner, j'ai annoncé à Alice que j'avais quelque chose de spécial à lui offrir. Son visage s'est aussitôt illuminé. Quand je lui ai remis un paquet enveloppé de joli papier, elle a fait un beau sourire... qui s'est vite estompé lorsqu'elle a su ce qu'il contenait : je lui offrais un ensemble d'ustensiles pour servir les pâtes. Voyez-vous, Alice n'aime pas les pâtes. Elle est originaire de l'Île-du-Prince-Édouard et refuse catégoriquement d'être déloyale envers les pommes de terre. Ma douce était furieuse!

Faisant comme si elle m'avait blessé, j'ai tourné les talons et suis sorti sur la terrasse arrière. Après quelques instants, Alice est venue me rejoindre. Je ne saurai jamais si elle avait l'intention de s'excuser ou de me réprimander vertement parce qu'en mettant le pied dehors, elle a aperçu une statue de bronze d'environ un mètre de hauteur, nous représentant tous deux lisant sur un banc, comme au jour de notre première rencontre.

Ce fut un anniversaire mémorable. Et nous en savourons le souvenir à chaque fois que nous croisons le charmant couple assis sur le banc dans notre cour arrière!





Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

CHEZ SOI EN TOUTE SÉCURITÉ

Guide de sécurité des aînés

Canada

CHEZ SOI EN TOUTE SÉCURITÉ

Guide de sécurité des aînés

Promouvoir et protéger la santé des Canadiens grâce au leadership, aux partenariats, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique.

— Agence de la santé publique du Canada

Chez soi en toute sécurité — Guide de sécurité des aînés
est disponible sur Internet à l'adresse suivante :
http://www.santepublique.gc.ca/aines

Also available in English under the title:
The Safe Living Guide—A guide to home safety for seniors

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de cette publication, veuillez communiquer avec :

Division du vieillissement et des aînés
Agence de la santé publique du Canada
Indice de l'adresse : 1908A1
Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Téléphone : 613-952-7606
Télécopieur : 613-957-9938
ATS/ATME : 1-800-267-1245
Courriel : seniors-aines@phac-aspc.gc.ca
Internet : www.santepublique.gc.ca/aines

Aux fins de référence : Agence de la santé publique du Canada. *Chez soi en toute sécurité — Guide de sécurité des aînés*. Ottawa, ON : Agence de la santé publique du Canada, 2011.

Gagnant dans la catégorie des publications gouvernementales du Mature Media Awards 2006.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2005. Révisé en 2011.
N° de cat. HP25-7/2011F-PDF
ISBN 978-1-100-96592-5

Table des matières

5 **On est si bien chez soi, mais...**

6 **Fiche d'information : Les blessures chez les aînés**

7 **Fiche d'information : Les effets du vieillissement**

La sécurité à la maison

9 **Extérieur et intérieur — listes de vérification**

18 **Histoire vécue**

La sécurité et la santé

19 **Alimentation — liste de vérification**

20 **Activité physique — liste de vérification**

21 **Histoire vécue**

La sécurité des médicaments

23 **Médicaments — liste de vérification**

25 **Histoire vécue**

La sécurité grâce aux aides fonctionnelles

26 **Les aides fonctionnelles**

31 **Histoire vécue**

Des rénovations en vue de la sécurité

32 **Changements utiles**

34 **Histoire vécue**

35 **Vous POUVEZ éviter les chutes!**

36 **Pour plus d'information...**

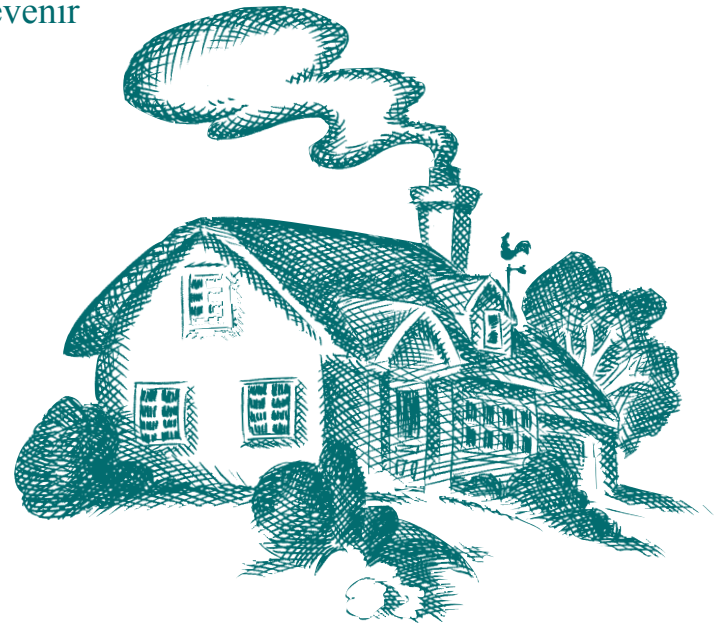
On est si bien chez soi, mais...

C'est souvent chez soi qu'on se sent le plus en sécurité. Pourtant, c'est dans leur domicile que bien des aînés sont victimes de blessures, la plupart à la suite de chutes. Les changements normaux liés au vieillissement affectent la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et la densité osseuse, ce qui peut augmenter le risque de blessures. Les blessures sont aussi plus graves chez les aînés parce que la guérison et le rétablissement sont plus lents.

Vous pensez peut-être que les accidents « arrivent » et qu'on ne peut pas les éviter? Détrompez-vous! En posant quelques gestes bien simples, vous pouvez réduire considérablement les risques de vous blesser à la maison. Il s'agit de reconnaître les dangers, de prendre des précautions et de faire certains ajustements. Ces changements peuvent faire toute la différence!

Ce guide vous offre des conseils sur les moyens de prévenir les blessures en adaptant votre domicile, votre corps et votre style de vie pour assurer votre sécurité. Des listes de vérification vous permettent de déceler et de corriger les problèmes de sécurité dans votre environnement et dans vos comportements. Des histoires vécues illustrent les bienfaits de ces changements.

Comme le dit le proverbe, « mieux vaut prévenir que guérir ». En posant des gestes pour éviter les blessures à la maison, vous pouvez continuer à vivre chez vous confortablement et en toute sécurité pendant de longues années. Nous espérons que ce guide vous aidera de façon concrète à y parvenir.



Fiche d'information :
Les blessures chez les aînés

Les chutes causent des blessures et la mort

Les chutes sont responsables d'environ la moitié de toutes les blessures chez les Canadiens âgés de 65 ans et plus. Environ un tiers des aînés vivant dans la collectivité font une chute au cours de l'année, et 50 % d'entre eux en font plus d'une. La possibilité de mourir des suites de blessures subies lors d'une chute croît avec l'âge; chez les aînés, 20 % des décès à la suite de blessures sont liés à une chute.

Hospitalisations

Les chutes sont de loin la principale cause des blessures donnant lieu à l'hospitalisation. Dans l'ensemble de la population, elles sont responsables de 34 % des admissions à l'hôpital; chez les aînés, ce pourcentage est de 85 %. Quarante pour cent des aînés qui font une chute subissent une fracture de la hanche et la moitié d'entre eux ne recouvreront jamais entièrement la fonction de leur hanche. Les femmes comptent pour 75-80 % des personnes subissant une fracture de la hanche. Un aîné sur cinq décède dans les 12 mois suivant une fracture de la hanche.

Coûts des soins de santé

Les blessures occasionnent d'énormes coûts au système de santé canadien — environ deux milliards de dollars par année sont dépensés en soins de santé directs. En plus des hospitalisations, les chutes sont responsables de 40 % des admissions des aînés dans les établissements de soins de longue durée.

Où se produisent ces chutes?

C'est à la maison que surviennent le plus grand nombre de blessures : chez les aînés, c'est l'endroit où 50 % des blessures se produisent. La salle de bain et les escaliers sont des endroits particulièrement dangereux en raison des risques de glissade et de trébuchement.

La crainte de tomber

Les aînés limitent souvent leurs activités physiques à la suite d'une chute parce qu'ils ont peur de tomber de nouveau. Malheureusement, en réduisant leurs activités, ils risquent de perdre leur force musculaire et leur souplesse — ce qui entraîne un plus grand risque de chute. L'activité physique aide à prévenir les chutes.

Fiche d'information :
Les effets du vieillissement

Le vieillissement a des conséquences différentes selon les personnes. Certains aînés font face à d'importantes limitations physiques alors que d'autres restent relativement actifs. Toutefois, le processus naturel du vieillissement peut modifier certaines capacités. Si vous ressentez des problèmes liés à ces changements, consultez votre professionnel de la santé et n'hésitez pas à modifier votre environnement en fonction de vos besoins.

La vue

Les yeux s'adaptent moins vite aux changements d'intensité lumineuse et supportent moins bien l'éblouissement. La perception de la profondeur diminue, ce qui rend difficile la perception de la distance. Les contrastes et les couleurs sont aussi moins facilement discernés.

Le toucher, l'odorat et l'ouïe

La peau devient moins sensible à la chaleur, à la douleur et à la pression, ce qui peut empêcher, par exemple, de bien percevoir la température du robinet ou les inégalités du sol. L'odorat baisse; on a donc plus de mal à sentir une fuite de gaz, de la fumée ou un aliment avarié. L'ouïe peut aussi baisser, de sorte qu'il devient plus difficile d'entendre la sonnerie du téléphone, la sonnette ou l'avertisseur d'incendie; la perte d'ouïe peut aussi affecter l'équilibre, ce qui augmente le risque de chute.

La densité des os

Les os perdent naturellement de leur densité avec l'âge. Cette perte (ostéoporose) est trop souvent accélérée par le manque d'activité physique et des carences alimentaires. De fortes carences peuvent entraîner des fractures douloureuses, une déformation de l'ossature du visage, une perte d'estime de soi et une réduction ou une perte de mobilité.

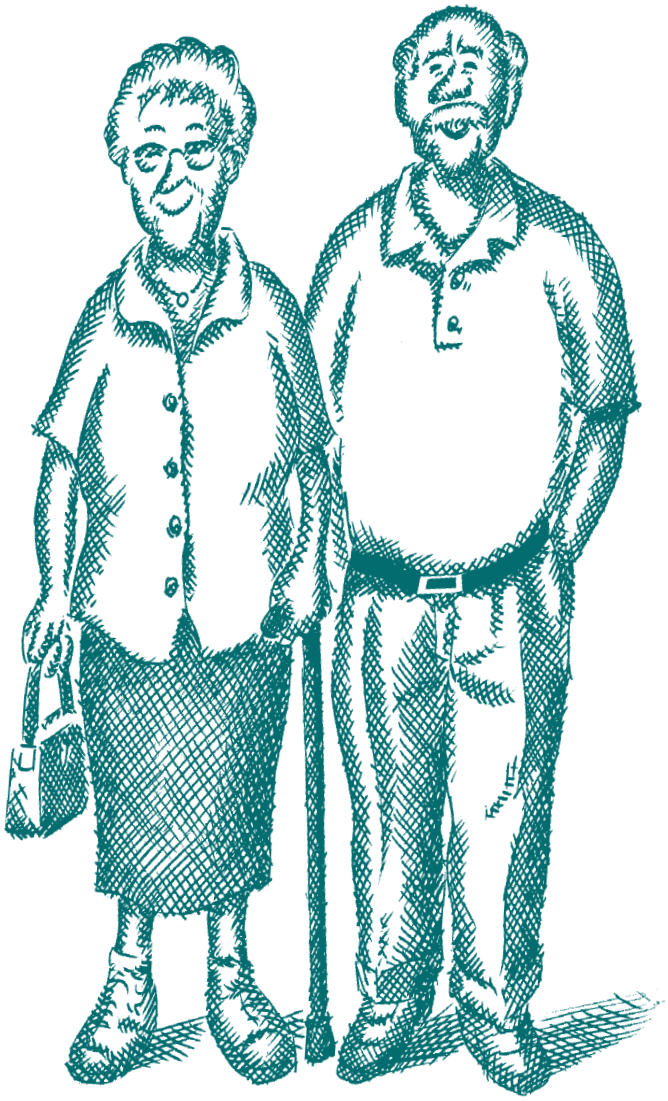
L'équilibre et la posture

L'équilibre est un mécanisme complexe qui fait intervenir la vue, l'ouïe, la force musculaire et la souplesse des articulations. Chacun de ces facteurs peut changer avec l'âge. Avec une diminution de certaines capacités, il est plus difficile de conserver et de retrouver son équilibre; on risque donc davantage de tomber quand on glisse ou

trébuche. La longueur du pas, la vitesse de marche et la hauteur à laquelle on soulève le talon changent aussi avec l'âge, ce qui peut encore augmenter le risque de chute.

La mémoire

En général, un esprit vif a tendance à le rester. La saisie de l'information et la mémoire peuvent prendre un peu plus de temps, mais il s'agit là de changements normaux dus au vieillissement. Voilà pourquoi il est utile de faire des listes et de se servir de petits trucs pour bien capter et retenir l'information.



La plupart des aînés développent, en vieillissant, des mécanismes d'adaptation efficaces. En prenant conscience des changements normaux qui peuvent survenir avec l'âge, vous pouvez choisir de modifier votre mode de vie et votre domicile afin de conserver le plus longtemps possible votre santé, votre qualité de vie et votre autonomie.

La sécurité à la maison

Des choses en apparence inoffensives peuvent causer des chutes à la maison. Il suffit de les dépister, à la manière d'un détective, et de les corriger. Les listes de vérification qui suivent vous aideront à détecter les dangers dans votre domicile. Lorsque vous répondez NON à une question, prenez la résolution d'effectuer les changements nécessaires aussitôt que possible. Votre sécurité en dépend!

Listes de vérification :

À l'extérieur

	Oui	Non
• Vos entrées sont-elles bien éclairées à l'extérieur?	☐	☐
• Vos marches d'escalier, vos trottoirs et votre terrasse ont-ils des rampes et une surface antidérapante?	☐	☐
• Vos marches et trottoirs sont-ils en bonne condition et libres d'encombrements, de neige et de végétation?	☐	☐
• Le seuil des portes menant à votre balcon ou terrasse est-il peu élevé?	☐	☐
• Pouvez-vous accéder facilement à votre boîte aux lettres?	☐	☐
• Votre numéro de porte est-il visible de la rue et bien éclairé le soir?	☐	☐

Si vous vivez à la campagne et que vous n'avez pas de numéro d'adresse civique, inscrivez votre nom sur votre boîte aux lettres au chemin et gardez près de chacun de vos téléphones des instructions claires (chemins principaux, points de repère, etc.) sur la façon de se rendre chez-vous.

À l'intérieur

	Oui	Non
• Est-ce que toutes les pièces et les passages de la maison sont bien éclairés?	☐	☐
• Est-ce que toutes les carpettes et les petits tapis sont bien ancrés, pour les empêcher de glisser?	☐	☐
• Avez-vous enlevé les carpettes du haut et du bas des escaliers et des autres endroits passants?	☐	☐
• Est-ce que les endroits passants sont libres d'encombrements?	☐	☐
• Gardez-vous vos animaux familiers à l'œil afin de ne pas trébucher sur eux?	☐	☐
• Si vous avez des planchers cirés, utilisez-vous une cire antidérapante?	☐	☐
• Avez-vous une trousse de premiers soins et savez-vous où elle se trouve?	☐	☐
• Y a-t-il une liste des numéros d'urgence près de tous les téléphones de la maison?	☐	☐

CONSEIL

Installez un siège près de votre porte d'entrée, ce qui vous permet de vous asseoir pour mettre vos souliers et bottes.

Débarrassez-vous des carpettes. Elles sont dangereuses!

Les escaliers

	Oui	Non
• Vos escaliers sont-ils bien éclairés et y a-t-il des interrupteurs en haut et en bas des escaliers?	☐	☐
• Est-ce que vos escaliers sont en bon état et libres d'encombrements?	☐	☐
• Vos marches ont-elles une surface antidérapante?	☐	☐
• Y a-t-il une rampe ou une main courante solide des deux côtés de vos escaliers?	☐	☐
• Retirez-vous vos lunettes de lecture avant d'utiliser les escaliers?	☐	☐

CONSEILS

Pour mieux voir le bord des marches dans les escaliers en bois ou en ciment, vous pouvez peindre une ligne de couleur vive sur le bord de chaque marche ou sur le bord de la première et de la dernière marche.

Ne vous pressez jamais en montant ou en descendant l'escalier; cela est une des causes principales des chutes et blessures.

Est-ce que vos escaliers sont en bon état ?

Incendie et matériaux dangereux

	Oui	Non
• Y a-t-il un détecteur de fumée à tous les étages de votre habitation?	☐	☐
• Vérifiez-vous vos détecteurs de fumée tous les six mois?	☐	☐
• Avez-vous préparé un plan d'évacuation de votre domicile en cas d'incendie?	☐	☐
• Si vous vivez en appartement, votre nom est-il inscrit sur le plan d'évacuation de votre bâtiment?	☐	☐
• Avez-vous un détecteur de monoxide de carbone?	☐	☐
• Les produits inflammables et dangereux sont-ils bien étiquetés et rangés de façon sécuritaire?	☐	☐
• Si vous utilisez une chaufferette portative, est-elle placée loin des produits et objets inflammables?	☐	☐
• Utilisez-vous une barre multi-prises de sécurité pour éviter de surcharger vos prises de courant?	☐	☐
• Si votre domicile est âgé, avez-vous vérifié ou fait vérifier l'état de votre câblage électrique, de votre boîte de fusibles et de vos fils électriques et rallonges?	☐	☐
• Avez-vous un extincteur de feu et savez-vous comment l'utiliser?	☐	☐

Pour ne pas oublier de vérifier vos détecteurs de fumée deux fois par an, prenez l'habitude de le faire au moment où vous changez l'heure de vos horloges, au printemps et à l'automne.

La salle de bain

	Oui	Non
• Est-ce que vous vérifiez la température de l'eau avant d'entrer dans la baignoire ou la douche?	☐	☐
• Est-ce que la température de votre chauffe-eau est fixée à 49 °C (120 °F) tel qu'il est recommandé?	☐	☐
• Est-ce que le fond de votre baignoire ou de votre douche a un revêtement antidérapant?	☐	☐
• Est-ce que le tapis à côté de votre bain ou de votre douche est antidérapant ou fixé solidement en place afin qu'il ne glisse pas?	☐	☐
• Avez-vous une veilleuse dans la salle de bain?	☐	☐
• La porte de la salle de bain est-elle munie d'un mécanisme qui permet de la débarrer de l'extérieur en cas d'urgence?	☐	☐
• Est-ce que vous avez des barres d'appui solidement fixées aux murs du bain ou de la douche?	☐	☐
• Si vous trouvez difficile de prendre votre douche debout, avez-vous pensé à installer un siège dans le bain ou la douche?	☐	☐
• Si vous avez du mal à vous asseoir sur la toilette et à vous relever, avez-vous installé un siège de toilette surélevé et une barre d'appui?	☐	☐

Avez-vous besoin d'un siège de toilette surélevé ?

CONSEIL

Attention! Certains produits de nettoyage pour le bain et les tuiles rendent les surfaces très glissantes. Il est préférable de ne pas les utiliser.

La cuisine

	Oui	Non
• Avez-vous rangé vos casseroles, vos boîtes de conserve et les aliments de base dans un endroit facile d'accès (hauteur entre les genoux et les épaules)?	☐	☐
• Avez-vous rangé les articles lourds dans les armoires du bas et les articles légers dans celles du haut?	☐	☐
• Avez-vous un escabeau stable (et équipé d'une rampe) pour atteindre les endroits élevés?	☐	☐
• Est-ce que les positions « MARCHE » et « ARRÊT » sont clairement indiquées sur les boutons de votre cuisinière?	☐	☐
• Vos mitaines isolantes sont-elles à portée de la main lorsque vous cuisinez?	☐	☐
• Évitez-vous de porter des vêtements aux manches amples lorsque vous cuisinez?	☐	☐
• Votre extincteur de feu est-il fixé à un mur de la cuisine qui se trouve éloigné de la cuisinière?	☐	☐
• Savez-vous comment fonctionne votre extincteur et vérifiez-vous régulièrement son état fonctionnel?	☐	☐

CONSEIL

Il est préférable d'utiliser des mitaines isolantes plutôt que des poignées. Les mitaines permettent de tenir les plats plus solidement et on risque moins de se brûler les poignets. Si vous vous brûlez, mettez votre main dans l'eau froide (pas dans de la glace ou du beurre).

Vos mitaines isolantes sont-elles rangées à portée de la main ?

La chambre à coucher

	Oui	Non
• Y a-t-il un interrupteur à l'entrée de votre chambre à coucher?	☐	☐
• Y a-t-il une lampe ou un interrupteur près de votre lit?	☐	☐
• Gardez-vous une lampe ou une veilleuse allumée la nuit au cas où vous auriez à vous lever?	☐	☐
• Le trajet de la chambre à la salle de bain est-il dégagé?	☐	☐
• Y a-t-il un téléphone et une liste des numéros de téléphone d'urgence près de votre lit?	☐	☐

Ajustez votre lit pour qu'il ne soit ni trop haut, ni trop bas.

Vous pouvez acheter et installer de courtes rampes de lit pour vous aider à vous lever et à sortir du lit.

Le trajet de votre chambre à la salle de bain est-il dégagé ?

Le garage, le sous-sol et l'atelier

	Oui	Non
• Votre atelier et votre salle de lavage sont-ils bien éclairés?	☐	☐
• Y a-t-il un téléphone et une liste des numéros de téléphone d'urgence au sous-sol?	☐	☐
• Gardez-vous vos planchers et votre banc de travail dégagés et propres afin de réduire les risques de trébucher et les risques d'incendie?	☐	☐
• Vos outils et vos appareils sont-ils en bon état?	☐	☐
• Votre atelier est-il bien aéré, hiver comme été?	☐	☐
• Avez-vous rangé les articles lourds sur les étagères du bas?	☐	☐
• Utilisez-vous une échelle en bon état et stable ou un escabeau avec rampe de sécurité pour atteindre les étagères du haut?	☐	☐
• Les produits chimiques (javellisants, produits de nettoyage, solvants, etc.) sont-ils bien identifiés?	☐	☐
• Les produits inflammables sont-ils rangés de façon sécuritaire (selon les instructions sur le contenant) et loin des sources de chaleur?	☐	☐
• Si vous avez un barbecue au gaz, votre bonbonne de propane est-elle entreposée à l'extérieur de la maison?	☐	☐

Lorsque vous utilisez une échelle, évitez de poser votre pied ou de vous asseoir sur les trois marches les plus hautes. Pour plus de stabilité, tenez-vous au centre, ne vous penchez pas vers les côtés et évitez de tirer ou de pousser quoi que ce soit.

Pour protéger les enfants en visite

(Grands-parents, prenez note!)

	Oui	Non
• Avez-vous retiré les produits ou les articles fragiles des surfaces qui sont à la portée des jeunes enfants?	☐	☐
• Les capuchons de sécurité ne sont pas à l'épreuve des enfants. Les boîtes à pilules et les médicaments sont-ils tous rangés hors de la portée des enfants?	☐	☐
• Les produits d'entretien et les produits chimiques (produits de nettoyage, peinture, solvants, alcool, etc.) sont-ils rangés dans une armoire munie d'un verrou, hors de la portée des enfants?	☐	☐
• Les cosmétiques (dissolvant pour vernis à ongles, crèmes de beauté, bains de bouche, parfums, etc.) sont-ils hors de la portée des enfants?	☐	☐
• Avez-vous rangé les petits objets hors de la vue et de la portée des jeunes enfants afin d'éviter tout risque de suffocation?	☐	☐
• Avez-vous rangé les briquets, les allumettes et les bougies hors de la vue et de la portée des enfants?	☐	☐
• Avez-vous installé des taquets de sécurité sur les portes de vos armoires de cuisine et de médicaments?	☐	☐
• Vous êtes-vous procuré des barrières de sécurité pour barrer l'accès à l'escalier et aux autres endroits non sécuritaires?	☐	☐
• Y a-t-il un loquet de sécurité sur vos portes de four et de lave-vaisselle?	☐	☐
• Les fils de téléphone et de stores et les rallonges sont-ils hors de la portée des enfants?	☐	☐
• Votre garage et votre atelier sont-ils munis d'un pêne ou d'un verrou à l'épreuve des enfants?	☐	☐

CONSEIL

Si vous avez une piscine à la maison ou dans votre immeuble, soyez extrêmement vigilant lorsque vous avez des enfants en visite. Interdisez clairement l'accès et installez des loquets ou verrous de sécurité sur le haut des portes et des barrières donnant sur la piscine. Ne relâchez jamais votre surveillance lorsque les enfants sont autour de la piscine.

Histoire vécue — Claire

Claire Martin a longtemps pris soin de sa belle-mère malade. Elle avait à l'époque fait installer des barres d'appui et acheté un siège de bain. Elle savait que ces accessoires augmentaient la sécurité dans la salle de bain. Plusieurs années ont passé et aujourd'hui, à sa grande surprise, Claire se retrouve à utiliser elle-même les accessoires qu'elle avait fait installer. Même si, dans l'ensemble, sa santé est bonne, Claire a eu deux épisodes imprévus de maladie. « Je me disais, j'ai 69 ans et je n'ai pas besoin de ces barres... mais je me suis retrouvée malade et j'ai dû faire un séjour à l'hôpital. Lorsque je suis revenue, j'étais faible et j'ai bien apprécié les barres d'appui solidement ancrées aux murs de ma baignoire. »

Claire a depuis fait installer dans sa maison d'autres dispositifs de sécurité qu'elle trouve bien pratiques : un meilleur éclairage, des veilleuses, des rampes, et des robinets à manettes, qui sont plus faciles à manipuler. Comme toutes les fêtes familiales se déroulent dans sa grande maison, elle a aussi fait plusieurs changements pour la rendre plus sécuritaire pour ses petits-enfants. Quand Claire pense à l'avenir, elle se voit vivre encore longtemps chez elle.

La sécurité et la santé

Y a-t-il un lien entre l'alimentation, l'activité physique et la sécurité? Absolument! En investissant dans votre santé, vous réduisez considérablement vos risques de faire une chute et de vous blesser.

Bien manger

Ce que nous mangeons contribue au maintien de notre corps, qui continue tout au long de la vie d'avoir besoin d'éléments nutritifs pour fonctionner correctement. Les carences alimentaires peuvent causer ou augmenter le risque d'ostéoporose, de maladies cardiaques, de diabète, d'arthrite, etc., et ainsi accroître votre risque de faire une chute. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* fournit des conseils généraux sur les aliments nécessaires pour conserver et améliorer sa santé en vieillissant. Ce *Guide* est disponible sur le site Web de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca) ou en composant le 1 800 O-Canada (voir la page 36).

Bien manger contribue à la santé du cœur, à la solidité des os et à une bonne résistance aux infections et aux blessures. Manger mal ou pas assez et sauter des repas peuvent causer des faiblesses et étourdissements, et augmenter votre risque de trébucher et de tomber. La meilleure façon de vous protéger est de manger régulièrement des repas équilibrés.

Liste de vérification :

Alimentation

	Oui	Non
• Avez-vous lu *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour bien comprendre quels éléments nutritifs sont essentiels à votre santé?	☐	☐
• Mangez-vous une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires chaque jour?	☐	☐
• Mangez-vous différents types de fruits et de légumes?	☐	☐
• Choisissez-vous de préférence des produits à grain entier ou enrichis?	☐	☐
• Choisissez-vous souvent des produits laitiers faibles en gras?	☐	☐
• Choisissez-vous souvent des viandes maigres, comme le poulet et le poisson, ainsi que les haricots, fèves et lentilles?	☐	☐
• Le fait de sauter des repas peut causer des faiblesses et des étourdissements. Mangez-vous à des heures régulières?	☐	☐

Vie active

L'activité physique réduit vos risques de faire une chute parce qu'elle accroît la souplesse de vos articulations, solidifie vos os et muscles, augmente votre capacité cardiaque et pulmonaire, vous donne de l'énergie et réduit la fatigue, l'insomnie, l'anxiété et la dépression. Se garder en forme peut être aussi simple que marcher, prendre l'escalier, jardiner et magasiner, ou encore suivre une classe d'exercices, nager, faire du golf ou du tai chi. Quelle que soit votre condition physique actuelle, vous pouvez profiter des bienfaits de l'activité physique.

La page Web *Conseils pour être actif — Conseils pratiques pour les aînés* de l'Agence de la santé publique du Canada explique l'importance de l'activité physique pour la santé des aînés et présente des façons simples d'augmenter votre niveau d'activité.

Liste de vérification :

Activité physique

	Oui	Non
• Avez-vous lu les *Conseils pour être actif — Conseils pratiques pour les aînés*?	☐	☐
• Avez-vous consulté votre médecin récemment pour discuter de la possibilité d'augmenter votre niveau d'activité physique de façon appropriée?	☐	☐
• Faites-vous regulièrement des activités physiques appropriées qui stimulent votre cœur et vos muscles?	☐	☐
• Choisissez-vous de bouger quand l'occasion se présente? (la marche plutôt que la voiture, l'escalier plutôt que l'ascenseur, etc.)	☐	☐

Même à un âge avancé, l'activité physique peut considérablement améliorer la santé, la qualité de vie et la résistance aux maladies et aux chutes. Choisissez des activités qui augmentent votre endurance, votre souplesse, votre force musculaire et votre équilibre. Consultez d'abord votre médecin et commencez en douceur. Il n'est jamais trop tôt, ni trop tard pour récolter les avantages d'une vie active!

Histoire vécue — Eleanor

Pour Eleanor Mills, il n'est « absolument jamais trop tard » pour commencer à faire de l'exercice. À l'âge de 68 ans, Eleanor était pratiquement clouée au lit et « à peine capable de se traîner d'un mur à un autre ». Pourtant, à l'âge de 81 ans, elle menait des marches de cinq kilomètres partout au pays.

Eleanor était atteinte d'ostéoporose avancée, maladie qui amincit et affaiblit les os au point où ils cassent très facilement. « À cause de la douleur terrible et du manque d'activité, parce que j'avais du mal à faire quoi que ce soit, la densité de mes os était tombée à 46 %. Je commençais à me sentir comme une tasse de porcelaine sur pattes, parce que j'avais vraiment la moitié de la force dont on a besoin. »

Eleanor savait que l'un des meilleurs moyens d'améliorer sa condition était d'être active. Elle s'est donc mise au défi de faire quelques pas tous les jours. « J'étais terriblement faible », se rappelle-t-elle. « J'ai continué parce que je savais que, quand on reste immobile, on perd de plus en plus ses os. » Grâce à l'exercice, à une bonne alimentation et au suivi médical, Eleanor a fini par faire remonter de 20 % sa densité osseuse.

Le point tournant dans les efforts d'Eleanor a été l'essai d'une marchette. Elle admet que la première fois qu'elle l'a utilisée, elle ressentait un certain malaise face à l'opinion des autres. Mais peu de temps après, elle ne pouvait plus s'en passer.

« J’ai eu l’impression de voler et je me suis dit : “Avec ça, je pourrais me rendre jusqu’à Vancouver!” » C’est Eleanor qui a eu l’idée d’organiser une série de marches visant à recueillir des fonds pour combattre l’ostéoporose et sensibiliser la population à cette maladie. Tout en se gardant en forme, elle a mené des marches de cinq kilomètres dans 130 localités canadiennes.

« Je crois que nous devons accueillir avec joie tout ce qui peut nous aider. » L’un des buts qu’Eleanor s’est fixés est de marcher pendant une journée entière. Comme elle dit, « je veux simplement voir jusqu’où je peux aller ».

La sécurité des médicaments

À cause des changements qui surviennent avec l'âge, les aînés prennent en moyenne plus de médicaments que les personnes plus jeunes. Ils ont parfois des ordonnances qui proviennent de différents médecins et certains combinent leurs médicaments sur ordonnance avec des médicaments en vente libre ou des remèdes naturels. Étant donné la plus grande sensibilité des aînés aux effets des médicaments, la combinaison de ces remèdes peut annuler les bons effets et causer des réactions adverses comme la perte de mémoire, la somnolence, l'agitation ou la confusion. Ces effets sont souvent la cause de chutes et d'autres blessures.

Liste de vérification :

Médicaments

	Oui	Non
• Avez-vous demandé à votre professionnel de la santé s'il existe des alternatives aux médicaments pour traiter votre condition? (Les médicaments ne sont pas toujours la meilleure solution.)	☐	☐
• Avez-vous informé tous vos médecins et votre pharmacien de tous les médicaments que vous prenez (médicaments d'ordonnance ou en vente libre, herbes médicinales, etc.) et de votre consommation d'alcool et de tabac?	☐	☐
• Avez-vous lu attentivement les directives sur les contenants de tous vos médicaments et vous êtes-vous assuré que leur combinaison ne suscite pas de mauvaises réactions?	☐	☐
• Si vous avez eu une réaction adverse à un médicament ou que vous ressentez des effets secondaires, en avez-vous avisé votre médecin ou votre pharmacien?	☐	☐
• Faites-vous appel aux services d'une seule pharmacie pour tous vos médicaments d'ordonnance?	☐	☐

	Oui	Non
• Avez-vous fait l'inventaire de votre armoire de médicaments et jeté (ou rapporté à la pharmacie) tous ceux dont la date de consommation recommandée est dépassée?	☐	☐
• Si vous avez des allergies à certains médicaments, portez-vous un bracelet ou une médaille pour avertir de ces allergies?	☐	☐
• Prenez-vous vos médicaments exactement selon les instructions et savez-vous ce que vous devez faire si vous oubliez de les prendre?	☐	☐
• Avez-vous fait une liste des médicaments que vous prenez et en avez-vous informé votre famille?	☐	☐
• Quand on vous prescrit un nouveau médicament, demandez-vous toutes les informations sur le médicament et sur les effets secondaires possibles?	☐	☐

Évitez l'alcool lorsque vous prenez des médicaments, y compris les tranquillisants, les somnifères et les médicaments contre le rhume, les allergies, la dépression, l'hypertension ou la douleur.

Pour vous assurer que votre médecin et votre pharmacien savent quels médicaments vous prenez, mettez-les tous dans un sac (les médicaments prescrits, ceux en vente libre et les produits naturels) et apportez-les avec vous à votre prochaine visite.

Si vos médicaments provoquent des étourdissements ou de la somnolence, adaptez vos activités afin d'éviter les risques de chute.

Histoire vécue — Margaret

Margaret Deschamps veut être complètement au courant de sa médication depuis qu'une de ses amies a consommé une surdose après avoir consulté deux médecins qui lui avaient prescrit des médicaments contenant le même ingrédient. Margaret a toujours été très prudente en ce qui concerne ses médicaments, et cet incident l'a incitée à redoubler de précautions.

« Je veux tout savoir au sujet des effets de mes médicaments et des mauvaises combinaisons possibles. J'ai ainsi appris qu'un de mes médicaments cause des réactions adverses si je mange du pamplemousse! C'est important de poser des questions. Il n'y a pas de raison d'avoir peur : vous demandez et on vous répond. À la pharmacie, on nous écrit tout ce qu'il faut savoir — les effets secondaires et tout. On vérifie même les médicaments prescrits par un autre médecin. »

Comme l'explique Margaret, « il arrive souvent qu'on consulte plus d'un médecin : un généraliste, un cardiologue, un rhumatologue, etc. Ils ne savent pas toujours ce que prescrivent les autres. Mais, si vous allez toujours à la même pharmacie et qu'on vous a prescrit un médicament qui peut causer une surdose ou une mauvaise réaction quand on le combine avec un autre, le pharmacien peut vous le dire. Il peut aussi téléphoner à votre médecin. C'est un service qu'offrent maintenant un grand nombre de pharmacies. »

La sécurité grâce aux aides fonctionnelles

Plusieurs produits offerts dans le commerce sont conçus pour vous rendre la vie plus facile, plus agréable et, surtout, plus sûre. Beaucoup de ces accessoires sont à la portée de toutes les bourses, et certains font de beaux cadeaux. Vous les trouverez dans les quincailleries, les pharmacies, les magasins de fournitures médicales, les catalogues et les boutiques spécialisées. Cherchez dans les pages jaunes, sous les rubriques « Personnes âgées — Services et centres », « Hôpitaux — Équipement et fournitures », « Médical — Équipement et fournitures » et « Appareils orthopédiques ».

Les aides fonctionnelles

Pour la marche

Les **cannes** sont bien pratiques pour s'aider à marcher, et on en trouve aujourd'hui de très élégantes. Il est essentiel que la canne soit de la bonne longueur. Il faut aussi vérifier régulièrement l'embout de caoutchouc pour s'assurer qu'il est en bon état. Certains accessoires peuvent être ajoutés à votre canne pour en faciliter l'utilisation, comme un bandeau de poignet pour éviter de l'échapper ou une pince pour l'accrocher à une table ou une marchette. On peut aussi se procurer un **crampon à canne** (les meilleurs sont à quatre ou cinq pointes) pour empêcher la canne de glisser sur la glace; certains modèles de crampons à canne sont articulés pour qu'on puisse les relever facilement afin de ne pas glisser quand on marche dans un magasin ou un centre commercial.

La **marchette** — Si vous avez du mal à marcher plus de 20 minutes, il vaut peut-être la peine de vous procurer une marchette (ambulateur). Avec cet accessoire, vous pourrez marcher plus loin et plus longtemps; certains modèles sont même dotés d'un siège pour vous permettre de prendre une pause.

Beaucoup sont équipés d'un panier, d'un sac ou d'un plateau pour transporter des paquets ou d'un support pour canne ou bouteille d'oxygène.

Les **bonnes chaussures** — Par « bonnes », on entend des chaussures confortables qui soutiennent bien le pied. Les talons bas fatiguent moins le pied et le dos, et sont plus stables. Les lacets élastiques permettent d'enfiler et d'ôter plus aisément les chaussures lacées. Attention : les semelles lisses risquent de glisser; les souliers et pantoufles sans talon, par exemple des mules, sont dangereux; les semelles collantes, comme les semelles de crêpe, risquent de vous faire trébucher parce qu'elles agrippent le tapis.

Les **semelles à clous** sont des semelles antidérapantes amovibles, équipées de clous ou de crampons pour faciliter la marche en hiver. Le modèle le plus sûr est une semelle complète qui fait toute la longueur du pied. On doit la retirer quand on entre à l'intérieur, car elle glisse sur les planchers.

Dans la salle de bain

Assurez-vous que le fond de votre baignoire ou de votre douche a un **revêtement antidérapant**. Il existe des produits, y compris des liquides, que l'on peut appliquer directement au fond d'une baignoire pour éviter de glisser.

La **descente** de bain doit elle aussi être **antidérapante** (on peut utiliser un tapis absorbant doublé de caoutchouc).

Le **siège de bain** portatif vous permet de prendre une douche assis. Vous pouvez aussi l'utiliser pour prendre votre bain, si vous avez du mal à vous asseoir dans la baignoire. Certains modèles sont conçus spécialement pour vous aider à entrer dans la baignoire et à en sortir.

Les **barres** d'appui et les **poteaux** servent à vous soutenir et à vous éviter de glisser et de tomber. On installe les barres d'appui sur les murs de la baignoire, de la douche ou de la toilette, vissées solidement dans les montants du mur. On ne doit jamais s'appuyer sur les porte-serviettes ou le porte-savon parce qu'ils ne sont pas fixés assez solidement. Des poteaux verticaux, ancrés solidement au plancher et au plafond, peuvent aussi aider à se mettre au lit, à se lever, ou à s'habiller.

La **douche téléphone** permet de se laver plus facilement, surtout quand on utilise un siège de bain. Ce genre de douche est relativement facile à installer et peu couteux. Il existe des supports à hauteur réglable pour l'ajuster selon que l'on prend sa douche debout ou en position assise.

Avec **un siège de toilette surélevé** de 10 à 15 cm, il est plus facile de s'asseoir et de se relever. Il en existe beaucoup de modèles; certains sont réglables, certains sont portatifs et certains sont équipés de barres d'appui.

Dans la cuisine

Les **appareils à arrêt automatique** éliminent le risque d'incendie. Il existe toute une série de ces appareils équipés d'un disjoncteur : bouilloire, fer à repasser, cuisinière électrique, mini-four, etc. Le disjoncteur éteint automatiquement l'appareil quand il surchauffe ou qu'il est inutilisé un certain temps.

Les **stabilisateurs de casserole** sont faits de deux montants verticaux qui empêchent la casserole de pivoter quand vous en mélangez le contenu. Comme ce dispositif maintient la casserole en place, il empêche aussi le cuisinier ou un enfant de la renverser sur lui. Il existe aussi des **veille-casseroles** (il s'agit d'un petit disque de grès ou de verre que l'on met dans la casserole) qui empêchent un liquide en ébullition de renverser.

Un **escabeau stable** peut vous éviter de tomber. Ne risquez pas une chute en tentant de rejoindre les étagères les plus hautes. Demandez qu'on vous aide, ou utilisez un petit escabeau avec une barre d'appui.

Les **pinces à long manche** sont équipées de griffes, de ventouses ou d'aimants à leur extrémité. C'est la solution pour les personnes qui ont du mal à se pencher ou à atteindre les objets placés en hauteur.

Pour la vue

Il existe bon nombre de technologies pour compenser les problèmes de la vue — des lunettes, bien sûr, mais aussi des verres spéciaux pour protéger du soleil ou conduire la nuit, des téléphones à grosses touches, de grosses cartes à jouer, des veilleuses, des loupes, etc. Consultez régulièrement votre spécialiste de la vue. Des services de correction ou de réhabilitation visuelle et des aides fonctionnelles sont disponibles partout au Canada dans les cliniques de soins visuels et à l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA).

Pour l'ouïe

La plupart des aînés qui ont subi une perte de l'ouïe apprécient les avantages d'un appareil auditif. Le choix d'un appareil auditif est très personnel; le bon appareil dépend de la nature de votre problème d'ouïe et de vos préférences personnelles. Soyez patient. Demandez à votre médecin de faire vérifier votre ouïe régulièrement et consultez un spécialiste pour faire l'essai et l'achat d'un appareil auditif. N'hésitez pas à vous procurer tout autre appareil ou gadget qui peut vous aider à compenser la perte d'ouïe (téléphone à volume contrôlable, sonnette d'entrée à indicateur lumineux, etc.) et faciliter les échanges sociaux.

Pour la mémoire

Encore là, une foule de moyens sont à votre disposition pour vous faciliter la tâche. Faites des listes, procurez-vous une horloge parlante, identifiez le contenu de vos pots et contenants à l'aide d'images, utilisez une montre à vibration, faites usage d'un pilulier (dosette), etc. Gardez en tête que l'activité physique et mentale, une bonne diète et les échanges sociaux contribuent à stabiliser votre mémoire.

Autres

Les **téléphones sans fil** et **cellulaires** offrent une plus grande sécurité parce qu'ils permettent d'éliminer le risque que représentent les fils de téléphone qui traversent des pièces ou des passages. Vous pouvez garder le téléphone près de vous en tout temps, éviter de courir pour répondre et vous asseoir à votre aise pour converser.

Les **piluliers** (dosettes) sont de petites boîtes comportant un compartiment pour chaque jour de la semaine où mettre vos comprimés. Ils sont très utiles pour s'assurer qu'on prend la bonne quantité de médicaments, au bon moment. On peut se les procurer dans les pharmacies.

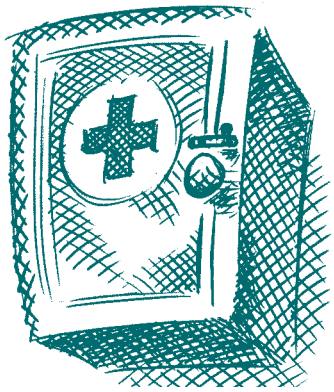
Les **attache-fils** permettent de fixer au mur les fils électriques et les fils de téléphone pour qu'ils ne traînent pas par terre, où ils risquent de vous faire trébucher. On en trouve dans la plupart des quincailleries.

Le **système d'alarme personnel** est un dispositif de communication qui envoie un signal de détresse en cas d'urgence. Le fournisseur installe l'appareil chez vous et vous facture des frais mensuels pour en assurer la surveillance. L'appareil est commandé par un bracelet ou un pendentif équipé d'un bouton d'alerte sur lequel vous appuyez en cas d'urgence. Pour plus de détails, consultez les pages jaunes, à la rubrique « Alarmes — Aide médicale ».

Une **trousse de secourisme** peut vous sauver la vie ou celle d'un proche. Faites votre propre trousse ou achetez-en une d'un distributeur réputé. Notez bien l'endroit où vous la gardez.

Demandez de l'aide

Servez-vous de votre propre voix pour assurer votre sécurité. La plupart des gens se feront un plaisir de vous rendre service et il se peut que vos demandes répondent à leur propre besoin de se rendre utile et de jouir de votre compagnie! Il existe aussi un grand nombre d'autres services communautaires, par exemple la popote roulante. Renseignez-vous et n'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin. C'est un gage de sécurité que de connaître vos voisins et de faire sentir votre présence et vos besoins aux gens de votre entourage.



Pour de plus amples renseignements sur les aides fonctionnelles, lisez *Allez-y! Guide sur le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles*. Consultez la page 36 afin d'obtenir cette publication.

Histoire vécue — Pierre

Pierre est un ancien militaire à la retraite qu'un accident d'automobile a paralysé sérieusement. Bénévole plein d'énergie, il avait beaucoup aimé son travail auprès des jeunes à la bibliothèque de son quartier. Après l'accident, il a suivi des traitements de physiothérapie mais s'inquiétait de ne pouvoir recouvrer son autonomie. Sa santé et son moral s'en ressentaient.

La thérapie a donné quelques bons résultats et Pierre put se tenir assis. Lorsqu'on lui annonça qu'il pourrait éventuellement se déplacer en chaise roulante, il reprit espoir. « Mon objectif était de me rendre de nouveau utile. Au début, j'hésitais à me servir des aides fonctionnelles et des gadgets. Je trouvais que ça me faisait paraître vulnérable. »

Avec le temps, Pierre est passé maître dans l'art de conduire son fauteuil roulant. À cause de la faiblesse de sa main droite, il a aussi appris à se servir d'un ordinateur pour écrire et s'est procuré plusieurs aides fonctionnelles pour se faciliter la tâche dans la cuisine et la salle de bain. Il s'est mis à utiliser la popote roulante de temps à autre et s'est lié d'amitié avec la personne qui fait la livraison des repas.

Puis il a demandé à la Municipalité s'il était possible d'adapter l'entrée de la bibliothèque et la salle de toilette pour qu'il puisse y accéder en chaise roulante. Des bénévoles ont fait les modifications et Pierre travaille maintenant de nouveau avec les jeunes du quartier.

« Je ne m'inquiète plus le moindrement d'utiliser les aides fonctionnelles dont j'ai besoin. Ce qui m'importe, c'est d'être sain, sauf et utile. Pour y arriver, je demande l'aide qu'il me faut. Cela me fait chaud au cœur de savoir que les gens de mon entourage me connaissent et m'apprécient! »

Des rénovations en vue de la sécurité

Si vous envisagez de faire des rénovations à votre maison, pourquoi ne pas augmenter en même temps la sécurité des lieux afin d'y vivre confortablement et sans danger pendant encore de nombreuses années? Les améliorations à l'accès et à la sécurité de votre domicile seront de toutes façons des atouts appréciés des acheteurs éventuels. Pour trouver de bons ouvriers, fiez-vous au bouche à oreille, parlez-en à vos amis et connaissances, et ne commencez pas les travaux avant d'avoir obtenu une soumission d'au moins deux entrepreneurs. Voici quelques suggestions pour vous aider à planifier les travaux :

Changements utiles

L'éclairage et les interrupteurs

Il est important d'avoir un éclairage abondant, bien placé et bien diffusé. Si vous faites faire des travaux d'électricité, profitez-en pour améliorer l'éclairage dans les endroits passants, dans l'escalier, au-dessus du lavabo de la salle de bain et des comptoirs de cuisine et dans les garde-robes. Prévoyez des interrupteurs au haut et au bas des escaliers. Vous pouvez installer les interrupteurs plus bas sur le mur, ce qui est plus pratique si un occupant de la maison utilise un fauteuil roulant. Les interrupteurs à bascule sont les plus faciles à utiliser. Songez à installer quelques rhéostats, qui permettent de laisser certaines lumières allumées à faible intensité, par exemple celles qui se trouvent entre la chambre et la salle de bain.

Les prises électriques

En ajoutant des prises supplémentaires, vous évitez de surcharger les circuits existants ou de laisser traîner des fils de rallonge dans des endroits où ils risquent de nuire. On ne doit jamais utiliser des rallonges en permanence à cause du risque d'incendie qu'elles présentent. Les barres multiprises sont pratiques et diminuent les risques de court-circuit et d'incendie.

Les portes

Si vous prévoyez modifier ou remplacer une porte, vérifiez la hauteur du seuil. Celui-ci ne doit pas dépasser le plancher de plus d'un demi-pouce (13 mm). C'est une bonne idée d'abaisser ou d'éliminer le seuil pour réduire le risque de trébucher ou tomber. Vous pouvez aussi élargir les cadres de porte, pour permettre le passage d'un fauteuil roulant. Sur la porte elle-même, les poignées à levier sont les plus faciles à utiliser. À considérer : les avantages des portes coulissantes ou à battants et des ouvertures vers l'extérieur.

Les escaliers

Les escaliers doivent être dotés de contremarches et bordés des deux côtés par une rampe solidement fixée, qui se prolonge au-delà de la première et de la dernière marche. Les rampes doivent être assez écartées du mur pour que l'on puisse s'y agripper solidement. Les cages d'escalier doivent être bien éclairées, et les marches doivent être couvertes d'un revêtement antidérapant.

Les revêtements de sol

Si vous ôtez un revêtement, essayez de le remplacer par un revêtement antidérapant et non réfléchissant. L'idéal est d'installer un revêtement rigide ou un tapis à poils ras. Il est avantageux d'utiliser le même revêtement dans toute la maison, pour éviter les inégalités.

Les tablettes

Pour rendre la cuisine plus pratique, pensez à ajouter des tablettes entre la surface de travail et les armoires du haut. En général, les articles de cuisine sont plus faciles à atteindre quand on les range dans des armoires basses, des étagères coulissantes et des étagères pivotantes dans les armoires en coin. Vous auriez aussi avantage à installer des étagères et barres moins hautes dans les garde-robes.

Les robinets, les barres d'appui

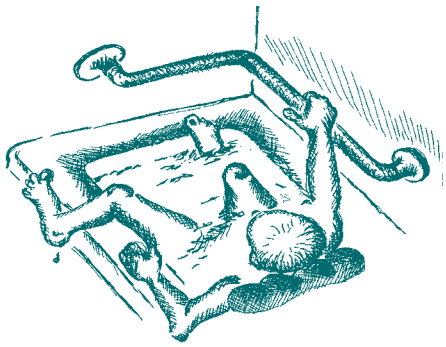
Tant dans la cuisine que dans la salle de bain, vous trouverez plus facile d'utiliser des robinets à manettes. Les barres d'appui autour de la baignoire ou de la douche et à côté de la toilette sont essentielles pour éviter les chutes; elles doivent être solidement ancrées aux montants des murs. Enfin, la douche téléphone est plus facile à utiliser avec un siège de bain que la pomme de douche fixe.

Les serrures et loquets

Les serrures des portes de salle de bain doivent avoir un mécanisme de déverrouillage d'urgence. Les leviers ou les boutons servant à actionner les loquets et les serrures doivent être de bonne dimension et faciles à tourner. Il existe maintenant sur le marché des modèles de serrures qui sont sécuritaires, activées, par exemple, à l'aide d'un bouton poussoir ou d'une carte électronique.

La salle de travail

Songez à ajouter de l'éclairage au-dessus de votre atelier, de votre banc de travail et de vos étagères d'outils. Assurez-vous aussi d'avoir un système d'aération adéquat pour éliminer la fumée, les odeurs et les gaz. Des fenêtres peuvent servir l'été mais ne sont pas utilisables l'hiver. La capacité des fils électriques et du courant doit être suffisante pour répondre à la demande d'éclairage, de chauffage et des outils électriques.



Histoire vécue — Stan et Marie

Il y a sept ans, quand les Krzaniak ont décidé de rénover leur maison, ils pensaient à l'avenir. Ils ont d'abord fait construire une petite annexe pour aménager leur salle de lavage : « C'est comme vivre dans un condominium, toutes les commodités sont au même étage. »

Le couple s'est aussi soucié d'ajouter d'autres éléments de sécurité à la maison. « Nous avons installé une rampe de chaque côté de l'escalier de la cave et des téléphones partout dans la maison — si le téléphone sonne, nul besoin de courir! Nous avons aussi ajouté des détecteurs de fumée et beaucoup d'éclairage. Une chose simple que nous ajouterons peut-être, si nous avons des problèmes d'équilibre plus tard, c'est une rampe dans l'entrée et le long de certains murs. »

Stan a récemment subi une crise cardiaque et participe maintenant à un programme de marche à pied pour recouvrer la forme. Il a aussi commencé à engager des gens pour exécuter les travaux extérieurs qu'il faisait lui-même avant. Les Krzaniak ont la chance d'avoir assez d'économies pour se payer ces services et jugent que c'est de l'argent bien dépensé : « Quand on pense au nombre de gens qui font une crise cardiaque en pelletant de la neige, eh bien! c'est sans doute payant d'engager quelqu'un pour le faire. »

Les Krzaniak sont bien chez eux. Ils estiment que les précautions qu'ils prennent sont une bonne façon de préserver leur autonomie encore longtemps.

Vous POUVEZ éviter les chutes!

Chez les aînés, les chutes sont de loin la principale cause de blessures et d'hospitalisations dues aux blessures. Elles peuvent mener à une perte de qualité de vie ou à la perte d'autonomie si l'aîné doit quitter sa maison pour aller vivre dans un établissement de soins. Les chutes causent aussi d'énormes coûts à notre système de santé. Pourtant, la plupart des chutes sont évitables.

Que vous habitiez une maison, un condominium ou un appartement, il faut, pour demeurer chez vous en toute sécurité, que vous adaptiez votre environnement, votre comportement et votre style de vie aux changements qui surviennent avec l'âge.

Vous devez rendre **votre domicile** plus sécuritaire. N'hésitez pas à installer un meilleur éclairage, déplacer vos meubles, changer vos casseroles de place, vous procurer un escabeau à rampe, ou apprendre exactement comment fonctionne votre extincteur. Votre sécurité en dépend.

Vous devez mener une vie active et **être en santé**. Quelle que soit votre situation, il n'est jamais trop tard pour manger mieux et faire de l'activité physique. Consultez votre professionnel de la santé si vous entreprenez un nouveau régime d'alimentation ou un programme d'exercice. En demeurant actif, vous améliorerez non seulement votre santé et votre résistance aux maladies, mais aussi la force musculaire et l'équilibre si nécessaires pour rester sur vos deux pieds.

Vous devez reconnaître les bienfaits des **aides fonctionnelles** et des nombreux gadgets qui sont à votre disposition pour faciliter vos activités de tous les jours. Découvrez-les et utilisez-les!

Chacun des changements que vous apporterez pour rendre votre domicile plus sécuritaire et pour améliorer votre santé vous aidera à éviter les chutes et les blessures. Nous espérons que les conseils contenus dans ce guide vous permettront de demeurer chez vous en toute sécurité pour de nombreuses années à venir.

Agence de la santé publique du Canada
Division du vieillissement et des aînés

Pour plus d'information...

Dans le but d'aider les aînés à maintenir et à améliorer leur bien-être physique et leur sécurité, nombre d'organisations canadiennes offrent des renseignements, produits et services relatifs à une foule de sujets d'intérêt, dont la sécurité des médicaments, la prévention des blessures, l'adaptation du domicile et les aides fonctionnelles. Quelques-unes de ces organisations sont listées ici :

Association canadienne de physiothérapie

Association canadienne de soins et services à domicile

Association canadienne des ergothérapeutes

Bureau de la sécurité des produits de consommation

Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

Conseil canadien de la sécurité

Croix Rouge canadienne

Info-aînés Canada

Institut national canadien pour les aveugles

Institut de santé positive pour aîné(e)s

Kino-Québec

Popote roulante

Rx&D — Les compagnies de recherche pharmaceutique du Canada

Sauve-qui-pense

Société canadienne d'hypothèques et de logement

Division du vieillissement et des aînés (DVA)
Agence de la santé publique du Canada

Indice de l'adresse : 1908A1
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Téléphone : 613-952-7606
Télécopieur : 613-957-9938
ATS/ATME : 1-800-267-1245
Courriel : seniors-aines@phac-aspc.gc.ca
Internet : www.santepublique.gc.ca/aines

Autres publications de la DVA

- *Allez-y! — Guide sur le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles*
- *Bruno et Alice — Une histoire d'amour en douze épisodes sur les aînés et la sécurité*
- *La sécurité dans les escaliers*
- *Pensez sécurité! (affiche)*
- *Vous POUVEZ éviter les chutes!*
- *Les chutes… victime ou témoin, sachez comment réagir*
- *Que faire en cas de chutes… (affiche)*

Pour obtenir des renseignements généraux au sujet des programmes et services du gouvernement du Canada :
Sans frais : 1 800 O-Canada (1-800-622-6232)
ATS : 1-800-926-9105