

Ressources

Les « Ateliers du Bien vieillir », les ateliers nutrition organisés par les caisses de retraite, les centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco, les associations de quartier, les mairies, les Clic, les CCAS.

- www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier • www.centredeprevention.com
- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats
annuaire?service=point-information • www.unccas.org

Les foyers restaurants et certaines associations proposent des repas pouvant être totalement ou partiellement pris en charge au titre de l'aide sociale organisée par les services sociaux.

↳ **Ressources**

Notes

www.pourbienvieillir.fr



UNITE 490-119616-K

**Bonne
Journée**

**Bonne
Santé**

Fiches conseils Professionnels **ALIMENTATION**



Pourquoi est-ce important ?

Le rôle de l'alimentation est essentiel pour vieillir en bonne santé. Contrairement aux idées reçues, les personnes âgées ont des besoins nutritionnels semblables, voire supérieurs à ceux d'un adulte plus jeune. Avoir une bonne alimentation apporte à l'organisme les vitamines et les minéraux dont il a besoin et contribue à lutter naturellement contre certaines maladies (cardio-vasculaires, cancers). Pour cela, il importe de manger de tout, de façon équilibrée, en privilégiant les aliments les plus bénéfiques à la santé (fruits, légumes, féculents, poissons) et en limitant la consommation des produits sucrés, salés et gras qui favorisent la prise de poids, l'hypertension...

Bien manger signifie aussi manger suffisamment car, parmi les désagréments du vieillissement (perte du goût et de l'appétit, dents abîmées, problèmes digestifs), certains entraînent un déséquilibre alimentaire qui peut lui-même aggraver les problèmes liés à l'âge. La perte de poids associée à une perte de masse musculaire est un signal à prendre en compte car elle engendre des risques de chutes et gêne l'activité physique.

Sur quels repères s'appuyer ?

L'équilibre alimentaire est affaire de régularité. Ces quelques repères permettent de l'assurer.

1 Les fruits et légumes : au moins 5 parts par jour. Ils sont aussi bénéfiques consommés frais que surgelés ou en conserve. Pour économiser, se grouper pour acheter en plus grande quantité à des prix négociés quand cela est possible et choisir des fruits et légumes de saison.

2 Les produits laitiers : 3 à 4 par jour. Varier entre yaourt, lait, fromage blanc et fromage.

3 Les féculents : à chaque repas et selon l'appétit. Pain ou biscuits, riz, lentilles, haricots secs...

4 Viande, poisson, œufs : 1 à 2 fois par jour. Alterner steak, poissons, œufs, jambon...

5 Eau : pendant et entre les repas sans attendre d'avoir soif, et compléter avec des potages, des bouillons, des tisanes, du thé... À la maison, laisser une

bouteille, un verre ou une carafe en évidence pour y penser.

Boire encore plus en cas d'effort physique ou de grande chaleur.

6 Réduire la consommation de sel et de sucre. Limiter les produits sucrés (confiseries, pâtisseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

Que conseiller ?

- Garder 3 repas par jour pour préserver l'équilibre et la variété et manger des quantités raisonnables.
- Pour les petits appétits, consommer des petites quantités en plusieurs repas et collations dans la journée en privilégiant les laitages et les fruits.
- Penser aux potées, daubes, tajines... les morceaux à cuisson longue donnent une viande très moelleuse. Ils sont moins chers et apportent autant de protéines que les autres.
- Pour retrouver le plaisir de bien manger, varier les types d'aliments, concevoir et cuisiner soi-même ses repas, seul ou à plusieurs, échanger des recettes.
- Préférer le sel iodé, saler peu à la cuisson, goûter avant de resaler, éviter la salière sur la table. Penser aux épices (dont le poivre), aux condiments (moutarde, cornichons, câpres...), aux aromates (ail, oignon, échalote...) et aux fines herbes.
- Retrouver le plaisir du sucré à travers des fruits bien mûrs, des jus et des compotes (sans sucre ajouté).
- Faire du repas un moment convivial, à partager en compagnie de proches ou d'amis. Cela stimule l'appétit, permet de cuisiner de nouveaux plats, en plus grande quantité et plus économiquement.
- Faire soi-même ses courses permet de bouger et de faire de l'activité physique.
- Surveiller son poids.

Ressources

La Fédération française du sport pour tous, la Fédération française de l'éducation physique et de la gymnastique volontaire, la Fédération française de la retraite sportive.

- www.sportspourtous.org • www.sport-sante.fr • www.ffrs-retraite-sportive.org

Les caisses de retraite et des clubs de seniors proposent des ateliers autour de l'équilibre, de la prévention des chutes. Retrouver les ateliers Bien vieillir proposés par les caisses de retraite sur

- www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier.

L'Agirc-Arrco propose des initiations à l'activité physique, « La Santé en mouvement » (Comités régionaux de coordination de l'action sociale) et également des ateliers dans les Centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco. • www.centredeprevention.com

↳ Ressources

Notes

www.pourbienvieillir.fr



490-119616-K

**Bonne
Journée**

**Bonne
Santé**

Fiches conseils Professionnels ACTIVITÉ PHYSIQUE



Pourquoi est-ce important ?

La pratique régulière d'une activité physique contribue à améliorer la qualité de vie au cours de l'avancée en âge. En favorisant le maintien de la force musculaire et de la souplesse, elle prévient les chutes, facilite la réalisation des tâches quotidiennes et rend plus résistant à la fatigue. Elle aide à réduire certaines douleurs et permet de conserver sa mobilité. Elle a des effets positifs sur la vitalité du cerveau et la santé mentale, notamment parce qu'elle améliore la qualité du sommeil, aide à se relaxer, renforce l'estime de soi et participe à créer des rencontres. Plus encore, lutter contre la sédentarité permet d'augmenter l'espérance de vie en bonne santé des adultes.

L'activité physique a un pouvoir préventif sur 25 maladies chroniques telles que l'insuffisance coronaire, l'accident vasculaire cérébral, l'hypertension, le cancer du sein, le cancer du côlon, le diabète de type 2 et l'ostéoporose.

Sur quels repères s'appuyer ?

L'activité physique ne se réduit pas au sport. Elle se pratique dans la vie courante et pendant les loisirs. Pendant longtemps on parlait de façon globale de l'activité physique, alors que les nouvelles recommandations du PNNS mettent maintenant l'accent sur la diversité des bénéfices. Il est aujourd'hui conseillé de pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques d'**endurance** au moins 5 jours par semaine, à compléter, deux ou trois fois par semaine, par des activités de **renforcement musculaire** et de **souplesse** et, plus particulièrement à partir de 65 ans, d'**équilibre**.

ACTIVITÉS PHYSIQUES D'ENDURANCE

Au moins 30 minutes au moins 5 jours par semaine

Marche rapide, marche nordique, jogging, monter et descendre les escaliers, faire ses courses à pied • Bricolage, entretien, mécanique, jardinage • Vélo • Natation, aquagym • Danse, gym, fitness.

ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2 à 3 fois par semaine

Marche rapide, marche nordique, jogging, monter et descendre des escaliers • Bricolage, jardinage • Vélo • Natation, aquagym • Danse, gym, fitness.

ACTIVITÉS DE SOUPLESSE

Au moins 2 fois par semaine

Travaux ménagers, jardinage • Pétanque • Tai-chi, yoga, danse, gym, fitness • Exercices d'assouplissements spécifiques (étirements).

ACTIVITÉS D'ÉQUILIBRE

Au moins 2 jours par semaine, plus particulièrement à partir de 65 ans

Jardinage • Pétanque • Vélo, trottinette • Marche (sur les pointes, les talons) • Tai-chi, yoga, gym, danse, fitness • Exercices posturaux et d'équilibre.

Et quelle que soit la température extérieure, il faut penser à s'hydrater pendant et après la pratique sans attendre la sensation de soif.

Avant de débuter une activité physique ou sportive, il est recommandé de consulter son médecin traitant.

Que conseiller ?

- Pour garder un bon moral, choisir des activités qui font plaisir, développent les relations, favorisent le partage avec les plus jeunes ou aident à mieux gérer les émotions.
- Si on n'a pas pratiqué une activité physique depuis longtemps, il est recommandé de faire d'abord des activités physiques de renforcement musculaire (une fois par semaine par exemple) puis, au bout d'un mois, d'intégrer des exercices d'équilibre et de souplesse. Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, promener son chien un peu plus longtemps, faire ses courses à pied ou à vélo, descendre un arrêt de bus ou de tramway avant sa destination.
- Pour se motiver, proposer à une personne de faire ses courses ensemble, de se promener... Varier les activités pour éviter la monotonie.
- Avec un budget serré, pratiquer une activité physique comme la marche est idéal : elle oxygène le cerveau et apaise et réduit le stress.
- Certaines associations ou fédérations sportives ouvrent des ateliers de remise en forme ou proposent des activités de sport-santé, à moindre coût.
- Des précautions sont à prendre : avoir une alimentation saine et équilibrée, s'hydrater, utiliser des équipements adaptés et entretenus. En cas de baignade, ne pas se baigner seul pour éviter tout risque de noyade. Arrêter l'activité physique lors de douleurs persistantes et consulter son médecin traitant.

Les Clic et les assistantes sociales peuvent orienter vers des dispositifs gratuits de prise en charge.

- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire?service=point-information

Notes

↳ Ressources

www.pourbienvieillir.fr



卷之三

Bonne Journée

Bonne Santé

Fiches conseils Professionnels PRÉVENTION SANTÉ



Pourquoi est-ce important ?

La plupart des problèmes de santé rencontrés avec l'âge pourraient être évités ou retardés en consultant régulièrement son médecin et en adoptant de bonnes habitudes de vie. La baisse des capacités visuelles et auditives, les facteurs de risque comme l'hypertension ou le cholestérol (responsables notamment de maladies cardiovasculaires) doivent être repérés et pris en charge. Les dents qui s'abîment et les pieds qui font souffrir sont également à prendre en compte sans tarder. Outre le recours aux professionnels de santé, chacun peut agir pour sa santé grâce à des comportements protecteurs.

Sur quels repères s'appuyer ?

Le médecin traitant doit devenir le pivot autour duquel s'articulent les consultations de santé plutôt que de se rendre aux urgences. Sa connaissance de « l'histoire médicale » lui permet de maintenir le dialogue, d'assurer un suivi global bénéfique et de déceler entre autres les facteurs de risque cardiovasculaires (hypertension artérielle, cholestérol, diabète, surpoids, tabac, alcool...). Il effectue les vaccinations indispensables, notamment le vaccin contre la grippe, pris en charge totalement dès 65 ans.

Si besoin, il oriente le patient vers des spécialistes : l'ORL, en cas de difficultés auditives mais aussi de ronflements trop importants ou en cas d'apnée du sommeil ; le dentiste, une consultation par an ; l'ophtalmologiste, une visite annuelle pour la vision et les éventuelles maladies liées à l'âge (cataracte, glaucome, DMLA) ; le podologue ou le pédicure lorsque des douleurs aux pieds gênent le déplacement et l'équilibre.

Le médecin traitant préconise les dépistages gratuits du cancer colorectal, tous les 2 ans, entre 50 et 74 ans (test à retirer auprès du médecin traitant) ; du cancer du sein, tous les 2 ans, pour les femmes de 50 à 74 ans (mammographie réalisée gratuitement dans un centre agréé) ; du cancer du col de l'utérus, jusqu'à 65 ans, y compris après la ménopause (frottis réalisé par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme).

Que conseiller ?

- Une alimentation équilibrée, une activité physique quotidienne, pas de tabac et peu d'alcool... cette hygiène de vie contribue à éviter les maladies cardiovasculaires et les cancers.
- Le brossage des dents est recommandé après chaque repas.
- Pour favoriser la qualité de sommeil et donc la qualité de vie, il est préférable de se lever et se coucher aux mêmes heures et de prendre ses 3 repas à des horaires réguliers. De courtes siestes d'une vingtaine de minutes permettent aussi de récupérer.
- Il est important de prendre ses médicaments selon les prescriptions du médecin et au bon moment de la journée. En cas de prise de somnifères, veiller aux éventuelles pertes d'équilibre en se levant la nuit.
- Dès que possible, sortir et voir du monde permet de ne pas se renfermer sur soi-même et de garder le moral, ingrédient d'une bonne santé.
- Profiter des dépistages pris en charge du cancer colorectal, du cancer du sein et du cancer du col de l'utérus.
- Oser demander à son médecin des explications sur le traitement et se faire préciser les examens à venir.
- Se faire vacciner contre la grippe hivernale, gratuit pour les personnes de plus de 65 ans ou atteintes de certaines maladies chroniques.

Ressources

En plus des bilans santé de l'Assurance maladie et des Centres d'examen de santé, des dépistages gratuits de l'Assurance maladie, de la MSA et du RSI, les centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco proposent des bilans médico-psycho-sociaux à partir de 50 ans.

• www.centredeprevention.com/ • <https://www.rsi.fr/bilan-sante-retraite.html>

La Protection universelle maladie (PUMa) ou l'aide au paiement d'une complémentaire santé. • www.ameli.fr

Pour les activités de loisirs, se mettre en contact avec les CCAS.

• www.unccas.org

Des cours, gratuits et ouverts à tous, sont disponibles sur différentes plateformes en ligne. • <http://mooc-francophone.com/> • www.uvtd.fr

Les universités de tous âges proposent des activités couvrant de nombreuses thématiques sous des formes diverses. • www.ufuta.fr

Pour les ateliers de stimulation cognitive ou mémoire, se renseigner auprès de son régime de retraite ou des Clic • www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire?service=point-information

Retrouver les ateliers Bien vieillir proposés par les caisses de retraite sur • www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier.

Contacter les centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco qui proposent des ateliers mémoire et des conférences sur la mémoire ; de même, les Comités régionaux de coordination de l'action sociale organisent des actions d'information et des ateliers mémoire.

• www.centredeprevention.com/

↳ Ressources

Notes

www.pourbienvieillir.fr



UNITE 490-119616-K

**Bonne
Journée**

**Bonne
Santé**

Fiches conseils Professionnels ACTIVITÉ CÉRÉBRALE



Pourquoi est-ce important ?

Maintenir la vitalité du cerveau est primordial. Tout ce qui le stimule limite l'impact du vieillissement sur la mémoire, l'attention, le langage, le raisonnement, la vision et l'imagerie mentale. C'est important car ce sont eux dont dépendent notre autonomie et notre épanouissement. Même à un âge avancé, un cerveau maintenu en éveil a la capacité d'apprendre. Les stimulations peuvent être multiples : en individuel ou en interaction, à la maison ou à l'extérieur. Plus le cerveau est alerte, plus il s'adapte en souplesse aux événements, meilleur est son fonctionnement. Et si, à partir de la cinquantaine, certaines personnes commencent à se plaindre de la mémoire, à évoquer des petits oubli qui les inquiètent, cela n'est pas nécessairement le signe annonciateur de maladies graves telles que Alzheimer.

Que conseiller ?

- Apprendre est possible et bénéfique à tout âge. Cela peut juste nécessiter plus de temps et de répétition pour mémoriser les nouveautés. Apprendre peut être une occasion plaisante de rencontrer des amis ou de nouvelles personnes dans le cadre d'activités. Rester curieux et ouvert à de nouvelles expériences aide à garder une certaine vivacité d'esprit.
- Il existe de multiples façons de stimuler son cerveau, seul ou en groupe :
 - ▶ Pratiquer des loisirs, les jeux, en solo ou de société, la lecture, les loisirs créatifs, le bricolage, le jardinage, la cuisine. La télévision quand elle est source de débats et d'échanges.
 - ▶ Garder des journées rythmées, veiller à son sommeil, son alimentation, sa bonne vue et son audition.
 - ▶ Pratiquer une activité physique. La marche, par exemple, permet une meilleure oxygénation, génère le calme, l'équilibre, le dialogue intérieur et atténue les sentiments négatifs.
 - ▶ Maintenir des liens affectifs et des échanges qui procurent des émotions positives.

- Tous les loisirs culturels ne sont pas coûteux. Bibliothèques et médiathèques municipales proposent des prêts à somme modique voire gratuits et organisent fréquemment des lectures, projections de film, concerts/spectacles musicaux, conférences-débats, ateliers. Les CCAS peuvent renseigner sur les initiatives locales. Et sur Internet on peut suivre des cours en ligne.

- Pour pratiquer à plusieurs, se rapprocher des clubs seniors et des associations intergénérationnelles qui proposent des jeux, des activités ludiques ou créatives.
- Pour accéder à Internet et au numérique à moindres frais, se renseigner auprès de la mairie ou des médiathèques. Contacter les régimes de retraite qui peuvent proposer des ateliers de découverte d'Internet et du numérique.
- Des ateliers de stimulation cognitive ou mémoire sont organisés pour échanger avec d'autres sur ses difficultés, sans jugement. On y apprend le fonctionnement de la mémoire et des techniques utiles au quotidien.
- Pour ceux qui souhaiteraient transmettre des souvenirs avant qu'ils ne s'effacent, les intergénéreux ou « passeurs de mémoire », à l'initiative de l'association Unis-Cité, collectent bénévolement les souvenirs et les expériences des seniors en se déplaçant à leur domicile. • www.uniscite.fr
- Les sorties, les courts séjours, les excursions sont également un moyen de stimuler la curiosité. Des aides existent, notamment le programme « Seniors en vacances » de l'ANCV.

Ressources

Se renseigner auprès des établissements culturels et de loisirs qui pratiquent fréquemment des réductions pour les seniors. Profiter des promotions réservées aux groupes.

Contacter les régimes de retraite qui, dans le cadre des plans d'aides personnalisés (PAP), peuvent aider à financer des séjours en lien avec le programme « Seniors en vacances » de l'ANCV. • www.ancv.fr

L'Agirc-Arrco propose l'aide « Sortir Plus » qui met à disposition des bénéficiaires un accompagnateur, véhiculé ou non.

- www.agirc-arrco.fr/l-agirc-et-larrco1/seniors-en-situation-de-fragilite/vieillir-a-domicile/

↳ Ressources

Notes

www.pourbienvieillir.fr



卷之三

**Bonne
Journée**

Bonne Santé

Fiches conseils Professionnels VIE AFFECTIVE ET SOCIALE



Pourquoi est-ce important ?

La vie affective et sociale (couple, famille, amis, voisins, anciens collègues...) joue un rôle essentiel pour conserver un bon moral et participe à la préservation de la santé.

Comme la majorité des études le confirme, un réseau étendu de relations, des interactions sociales positives, la participation à des activités, le fait d'être en couple ou d'avoir une vie en communauté améliorent la qualité de vie au quotidien, protègent contre la dépression et limitent les problèmes de santé chroniques. C'est aussi un moyen de faire « travailler » son cerveau et d'entretenir la mémoire. Et il est même certifié que les personnes âgées qui ont conservé un réseau relationnel vivent plus longtemps que les autres.

Que conseiller ?

- Essayer de garder des rêves et des envies qui sont créateurs d'émotions et d'actions.
- Quand les circonstances de la vie le permettent, une vie amoureuse est une composante importante d'une avancée en âge épanouie.
- Il est important de maintenir des liens familiaux et amicaux. À tout âge, il est possible de faire de nouvelles connaissances en participant à la vie du quartier par exemple (voisinage, fêtes, animations...).
- S'engager dans la vie associative ou les activités municipales aide à se sentir valorisé, reconnu.
- Côtoyer des plus jeunes, dans sa famille ou pas, les aider quand on le peut, leur faire partager son expérience est un bon moyen de transmettre son savoir et retrouver du dynamisme, l'envie d'avoir des projets. En échange on peut aussi apprendre des jeunes générations.
- Les activités ne sont pas forcément onéreuses et les rencontres peuvent s'articuler autour de lectures, de discussions, de jeux de cartes, de jardinage collectif, de jeux de pétanque, de la marche, toutes aussi bénéfiques pour le corps que pour l'esprit.

- Savoir dire oui aux autres lorsqu'ils nous sollicitent (pour parler, pour sortir mais aussi nous aider) permet de ne pas s'isoler... Mais il est tout aussi important de savoir dire non si c'est son choix.
- Continuer à prendre soin de sa personne est déterminant pour conserver l'estime de soi et donner une image positive aux autres. Certains ateliers tels ceux initiés par les associations de bien-être esthétique ont de bons résultats sur le physique et le moral.
- Une vision, audition et dentition de bonne qualité sont essentielles pour maintenir les relations avec autrui, tout comme une bonne hygiène corporelle.
- Quand la mobilité est un frein, Internet et les réseaux sociaux constituent d'intéressantes sources d'échanges. Des services d'aides des caisses de retraite comme « Sortir Plus » de l'Agirc et de l'Arrco ou les transports gratuits des Clic et CCAS peuvent favoriser les déplacements pour rejoindre les lieux d'animations.
- Pour ceux qui n'ont personne à qui parler, certaines associations comme Au bout du fil proposent des « appels de convivialité » pour un contact téléphonique amical. D'autres, comme le réseau Voisin'âge organisent des visites à domicile. Certains services peuvent être payants, se renseigner auprès du Clic, de la CCAS, de sa mairie et de sa caisse de retraite pour obtenir les coordonnées et envisager une prise en charge.

Ressources

Les «Ateliers du Bien vieillir» organisés par les caisses de retraite, les associations de quartier, les activités proposées par la mairie, les Clic, les CCAS sont l'occasion de conserver des relations sociales.

- www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier
- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire?service=point-information
- www.unccas.org/

Contacter les régimes de retraite qui, dans le cadre des plans d'aides personnalisés (PAP), peuvent aider à financer des séjours en lien avec le programme « Seniors en vacances » de l'ANCV (Agence nationale des chèques-vacances). L'Agirc-Arrco propose l'aide « Sortir si je veux ».

- www.ancv.fr

Apport financier complémentaire dans les moments difficiles comme un retour d'hospitalisation. L'Agirc-Arcco propose par exemple le « Diagnostic Bien chez moi » (visite d'un ergothérapeute au domicile) et l'« Aide à domicile momentanée » (aide temporaire à domicile).

- www.service-public.fr • www.jamenagememonlogement.fr
 - www.agirc-arrco.fr/l-agirc-et-larrco1/seniors-en-situation-de-fragilite/vieillir-a-domicile/

Recours à des associations de quartier ou d'échange local (permettant un coup de main pour des réparations en échange d'une aide ou d'un don). L'association Emmaüs tout comme d'autres proposent localement des solutions gratuites ou peu coûteuses pour l'ameublement de son logement. • <http://emmaus-france.org/>

↳ Ressources

Notes

www.pourbienvieillir.fr



卷之三

Bonne Journée

**Bonne
Santé**

Fiches conseils Professionnels **LOGEMENT**



Pourquoi est-ce important ?

Après la retraite et avec l'avancée en âge, le logement devient un repère, un refuge dans lequel on passe de plus en plus de temps. Raison pour laquelle il importe de s'y sentir à son aise et en sécurité. Adapter son logement est, pour beaucoup, une nécessité, pourtant freinée par les coûts occasionnés. Il existe des aides de l'Anah ou des caisses de retraite pour financer les travaux d'adaptation du logement quand ils sont liés à la perte d'autonomie et au vieillissement. Ces travaux peuvent être complétés par des services à domicile (aide-ménagère, portage des repas...) qui permettent de demeurer plus longtemps dans son lieu de vie actuel et de préserver son autonomie.

Que conseiller ?

- Les petits travaux de décoration ou de réparation tout comme l'ameublement fourni par des associations peuvent favoriser le confort et le bien-être, l'estime de soi. Mieux dans son intérieur, on a plus envie de recevoir et de maintenir du lien.
- Sécuriser son logement n'est pas forcément onéreux. Disposer des antidérapants dans la douche, la baignoire et sous ses tapis. Fixer les fils électriques le long des murs. Installer des barres d'appui dans les toilettes. Installer des interrupteurs lumineux. Placer une source lumineuse à l'entrée des pièces. Ranger à portée de main ce qui est le plus couramment utilisé. Abaisser les étagères des placards pour les mettre à une hauteur plus accessible ou utiliser un escabeau avec un appui pour les mains.
- Pour les escaliers, mettre des bandes anti-dérapantes sur les nez de marche, poser une à deux mains courantes.
- En cas de chute, passer sur le ventre en pliant une jambe puis faire basculer le corps doucement sur le côté. Une fois sur le ventre, s'appuyer sur les avant-bras, amener la jambe pliée vers les bras. La position est alors un genou à terre et l'autre jambe tendue. Ramener la jambe tendue pour se mettre à quatre pattes. Se hisser à l'aide d'une chaise, d'une rampe ou d'un meuble stable.

- Afin de limiter les dépenses d'énergie, fermer ses volets la nuit, dégivrer son réfrigérateur régulièrement. Couvrir les casseroles pendant la cuisson, laver son linge à 30 °C. Régler la température du chauffe-eau entre 55 °C et 60 °C. Utiliser des multiprises à interrupteur afin d'éteindre simultanément tous les appareils qui autrement resteraient en veille.

- Réduire sa consommation d'eau en faisant la chasse aux petites fuites et placer un mousseur au robinet.
- Pour éviter l'intoxication au monoxyde de carbone, ne pas utiliser les appareils prévus pour l'extérieur dans le logement. Ne brûler que du bois sans vernis ni peinture. Utiliser un chauffage d'appoint maximum 2 heures de suite. Laisser libres les évacuations d'air et aérer chaque jour pendant au moins 10 minutes, même en hiver.
- Lorsque le domicile actuel n'est plus adapté, ou trop isolé, penser aux logements-foyers, béguinages, maisons d'accueil – Mapa ou Marpa, qui proposent des logements indépendants avec des espaces de vie et des services communs, sans prise en charge médicale.

Ressources

En plus de l'aide personnalisée au logement ou de l'allocation de logement social, possibilité d'aides financières de l'Anah :

- Dans le cadre du programme national Habiter Mieux, financement des travaux diminuant les déperditions d'énergie.
- Participation aux dépenses comme le remplacement d'une baignoire par une douche ou l'installation d'un monte-escalier électrique...
- Dans le cas de gros travaux : installation d'un réseau d'eau, de gaz ou d'électricité, installation d'une salle de bains ou remplacement d'une toiture... www.anah.fr

Possibilité d'aide humaine et technique de la part des caisses de retraite : déplacement d'un professionnel à domicile pour évaluer les besoins. Mise en place temporaire ou régulière d'une aide à domicile.