

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4
---------------------------	---

Section I – Votre maison

Histoire vécue : Pour l'amour de la sécurité	6
---	---

Vérification de la sécurité : Soyez votre propre détective	7
---	---

Vérification de la sécurité : Une habitation sans danger pour les enfants	15
--	----

Liste d'achats : Le matériel de sécurité, un achat sûr	17
---	----

Histoire vécue : La planification	21
--	----

Rénovation domiciliaire : Pensez à la sécurité!	22
--	----

Section II – Vous

Fiche d'information : L'effet du vieillissement	26
--	----

Histoire vécue : Appel à l'aide	28
--	----

Jeu-questionnaire sur les attitudes : Le risque a ses risques	29
--	----

Histoire vécue : Il n'est jamais trop tard	32
---	----

Activité physique : Investissez dans votre santé	34
---	----

Histoire vécue : Prudence et vigilance	37
---	----

Médicaments : C'est votre affaire	38
--	----

Fiche d'information : Les blessures chez les personnes âgées au Canada	40
---	----

Ressources : Ressources communautaires, sources nationales, publications et vidéocassettes	42
--	----

Introduction

On est si bien chez soi... C'est sans doute l'endroit où l'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. En fait, 59,9 p. 100 de toutes les blessures signalées par les aînés du Canada en 1994 s'étaient produites à la maison ou tout près. Les changements normaux liés au vieillissement affectent la vue, l'ouïe, l'odorat et le toucher, ce qui peut augmenter le risque de blessures. On sait par exemple que la perte d'acuité visuelle chez les aînés fait en sorte qu'ils décèlent plus difficilement les surfaces glissantes ou inégales; cela les rend plus sujets aux chutes. Les blessures sont plus néfastes pour les personnes âgées puisqu'à mesure que le corps vieillit, la guérison et le rétablissement sont plus lents.

Vous pensez peut-être que les accidents « arrivent » et qu'on ne peut pas les empêcher. Il n'est sans doute pas possible de tout prévenir, mais, 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 les précautions et de faire certains ajustements qui pourront faire toute la différence!

Ce **Guide** vous donnera une idée des démarches qui peuvent contribuer à réduire le risque de blessures domestiques. Il se divise en deux parties : « Votre maison » et « Vous ».

La section I, « Votre maison », fournit une liste de vérification de la sécurité de votre domicile, ainsi que des suggestions de produits et de rénovations qui peuvent contribuer à accroître la sécurité dans votre foyer.

La section II, « Vous », permet d'examiner votre mode de vie personnel relativement à l'activité physique, à l'attitude et à l'usage que vous faites des médicaments et suggère des modifications dans votre mode de vie qui vous aideront à minimiser les risques de blessures.

Le **Guide** contient aussi plusieurs témoignages de personnes qui ont adapté leur habitation ou leurs habitudes pour améliorer leur qualité de vie. Vous y trouverez enfin des renseignements pratiques sous forme de fiches d'information et de conseils, et une liste des ressources à votre portée.

Ce document a été conçu à l'intention des aînés et des personnes de leur entourage. Il peut être utilisé comme guide personnel; il est également adaptable à de nombreuses situations : il peut servir pour amorcer des discussions ou animer des ateliers pour les aînés sur le sujet de la sécurité à domicile.

Comme le dit le proverbe, mieux vaut prévenir que guérir. En posant des gestes pour éviter les blessures domestiques, vous pouvez continuer à vivre chez vous confortablement et en toute sécurité pendant de longues années. Nous avons conçu ce **Guide** pour vous aider concrètement à y parvenir.

SECTION I – VOTRE MAISON



HISTOIRE VÉCUE :

Pour l'amour de la sécurité

Quand Claire Martin prenait soin de sa belle-mère malade, elle a décidé de faire installer des barres d'appui dans sa salle de bain. Elle a également acheté un siège de bain. Elle connaissait bien ces accessoires de sécurité et savait que sa belle-mère en avait besoin dans la salle de bain. Plusieurs années ont passé et aujourd'hui, à sa grande surprise, Claire se retrouve à utiliser elle-même les barres d'appui. Même si, dans l'ensemble, sa santé est bonne, Claire a eu deux épisodes imprévus de maladie. « Je me disais, j'ai soixante-neuf ans, je n'ai pas besoin de ces barres, nous a-t-elle confié. Mais quand on tombe malade, quand on revient à la maison [après un séjour à l'hôpital] et qu'on est faible, on est vraiment content de les trouver à côté de sa baignoire. »

Claire a fait installer dans sa maison d'autres dispositifs de sécurité qu'elle trouve bien pratiques : un meilleur éclairage, des veilleuses, des robinets à levier faciles à manipuler. Elle vit dans une grande maison où se déroulent toutes les fêtes familiales. Elle l'a donc adaptée pour la rendre plus sûre pour ses petits-enfants. Quand Claire pense à l'avenir, elle se voit vivre encore longtemps chez elle.



VÉRIFICATION DE LA SÉCURITÉ :

SOYEZ VOTRE PROPRE DÉTECTIVE



Beaucoup de blessures domestiques sont causées par des choses inoffensives en apparence, qu'il est souvent facile de corriger. Il suffit de les dépister, à la manière d'un détective. Le questionnaire qui suit vous aidera à détecter les indices de danger. Chaque fois que vous répondez « **NON** » à une question, cela signale l'existence d'un danger. Pour chaque « NON », cochez aussi la case

Autour de la maison	OUI	NON	À FAIRE
▪ Est-ce que les marches et l'allée qui mènent à votre maison ou à votre appartement sont en bon état ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Est-ce que votre porte d'entrée est éclairée à l'extérieur ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Est-ce que la porte menant à votre balcon ou à votre terrasse a un seuil bas, qui ne risque pas de vous faire trébucher ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Est-ce que votre balcon, votre galerie ou votre terrasse est recouverte d'un revêtement antidérapant ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Si vous vivez à la campagne et que vous n'avez pas d'adresse civique, est-ce que votre maison est clairement identifiée, par exemple par votre nom sur la boîte aux lettres ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ En hiver, est-ce que les escaliers et les allées sont libres de neige, de glace et de feuilles? Leur surface est-elle antidérapante ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



CONSEIL

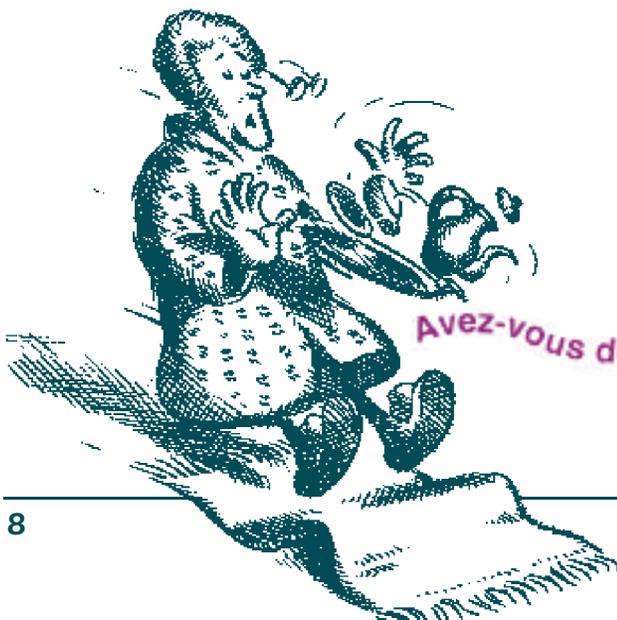


SI VOUS VIVEZ À LA CAMPAGNE, AFFICHEZ LES INSTRUCTIONS POUR SE RENDRE CHEZ VOUS À CÔTÉ DE CHAQUE TÉLÉPHONE. ASSUREZ-VOUS QU'ELLES SONT CLAIRES. ON DOIT Y INDICHER LES ROUTES PRINCIPALES ET DES POINTS DE REPÈRE FACILES À RECONNAÎTRE, POUR QUE N'IMPORTE QUI PUISSE TROUVER LA MAISON FACILEMENT EN CAS D'URGENCE.

Dans la maison

OUI NON À FAIRE

- Si vous avez des carpettes, sont-elles doublées d'un sous-tapis antidérapant ? (Les carpettes sont traîtresses; si vous pouvez vous en débarrasser, c'est une bonne idée de le faire.)
- Si vous avez des carpettes, vous assurez-vous qu'elles ne sont pas placées dans les endroits très passants ni en haut des escaliers, où elles peuvent causer une chute grave ?
- Si vous cirez vos planchers, utilisez-vous de la cire antidérapante ?
- Est-ce que vos planchers ont un fini non réfléchissant ?
- Avez-vous une liste de numéros d'urgence facile à lire à côté du téléphone ?
- Si vous vivez en appartement et que vous avez du mal à vous déplacer, votre nom est-il inscrit sur le plan d'évacuation de votre bâtiment ? (Tous les immeubles d'appartements doivent avoir un plan d'évacuation en cas d'incendie; ce plan contient notamment le nom des personnes qui ont besoin d'aide pour quitter le bâtiment en cas d'urgence.)
- Avez-vous une sortie de secours, un plan d'évacuation en cas d'incendie ?
- Est-ce que les endroits passants de votre domicile sont libres de fils de téléphone et de fils électriques ?
- Si vous utilisez une chaufferette portative, est-elle placée loin des produits inflammables et des objets qui risquent de prendre feu ?
- Si vos appareils ménagers ont un certain âge, avez-vous vérifié récemment si leur fil électrique n'est pas usé ou effiloché ?



Avez-vous des carpettes antidérapantes ?

OUI NON À FAIRE

- Savez-vous lesquels parmi vos appareils ménagers doivent avoir des prises à trois lames ou une mise à la terre ?
- En général, est-ce que votre habitation est bien éclairée ?
- Est-ce que les planchers de votre habitation sont libres d'obstacles comme des jouets ou des paquets; Est-ce que vous gardez vos animaux familiers à l'œil afin de ne pas trébucher sur eux ?
- Avez-vous un détecteur de fumée à tous les étages de votre habitation ?
- Est-ce que vous vérifiez vos détecteurs de fumée tous les six mois ?
- Avez-vous un détecteur de protoxide de carbone ?
- Vos documents importants sont-ils gardés dans une boîte ou un classeur à l'épreuve du feu ?

CONSEIL



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.



CONSEIL



PLACEZ UN TABOURET OU UNE CHAISE À LA PORTE D'ENTRÉE DE VOTRE DOMICILE POUR FACILITER LA TÂCHE DE METTRE ET D'ENLEVER VOS BOTTES OU CHAUSURES.

Gardez-vous vos animaux familiers à l'œil ?



Les escaliers

OUI NON À FAIRE

- Est-ce que vous avez un interrupteur en haut et en bas des escaliers ? OUI NON À FAIRE
- Est-ce que vos escaliers sont en bon état ? OUI NON À FAIRE
- Est-ce que les marches sont recouvertes d'un revêtement antidérapant ? OUI NON À FAIRE
- Si vos marches sont couvertes d'une natte, d'un tapis ou de bandes antidérapantes, ces derniers sont-ils solidement fixés ? OUI NON À FAIRE
- Y a-t-il une rampe ou une balustrade solide des deux côtés de vos escaliers ? OUI NON À FAIRE
- Est-ce que vos escaliers sont complètement dégagés ? OUI NON À FAIRE
- Est-ce que vos escaliers sont bien éclairés ? OUI NON À FAIRE

Est-ce que vos escaliers sont en bon état ?



CONSEIL



POUR ÉVITER DE MANQUER UNE MARCHE, 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 MARCHES.

La salle de bain

OUI NON À FAIRE

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ▪ Est-ce que le robinet d'eau chaude et le robinet d'eau froide sont clairement identifiés ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Est-ce que vous vérifiez la température de l'eau avant d'entrer dans le bain ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Est-ce que le fond de votre baignoire ou de votre douche est recouvert d'un tapis de caoutchouc ou d'un revêtement antidérapant ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Est-ce que vous avez des barres d'appui aux bons endroits (près de la toilette et du bain) et solidement fixées au mur ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Le commutateur est-il près de l'entrée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Est-ce que la salle de bain est équipée d'une veilleuse ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Si vous avez du mal à prendre une douche debout, avez-vous un siège de bain qui vous permet de prendre votre douche assis ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Lorsque vous les utilisez, est-ce que vous gardez les appareils électriques comme le séchoir à cheveux et le rasoir loin de la douche, du lavabo et des autres sources d'eau ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Si vous avez du mal à vous asseoir sur la toilette et à vous relever, avez-vous un siège de toilette surélevé et une barre d'appui ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

CONSEIL



SI L'EAU QUI SORT DE VOTRE ROBINET EST TROP CHAUDE, VOUS POUVEZ BAISSER LE THERMOSTAT DE VOTRE CHAUFFE-EAU. SI VOUS VIVEZ EN APPARTEMENT, DEMANDEZ AU CONCIERGE DE S'EN OCCUPER.

Avez-vous un siège de toilette surélevé et une barre d'appui ?



La cuisine

OUI NON À FAIRE

- Est-ce que vos plats et casseroles, vos boîtes de conserve et vos ingrédients de base (farine, sucre, etc.) sont rangés dans un endroit facile d'accès ? OUI NON À FAIRE
- Est-ce que vous rangez les articles lourds dans les armoires du bas et les articles légers dans celles du haut ? OUI NON À FAIRE
- Est-ce que vous avez un tabouret-escabeau stable (et équipé d'une rampe) pour atteindre les endroits élevés ? OUI NON À FAIRE
- Est-ce que les positions « MARCHE » et « ARRÊT » sont clairement indiquées sur les boutons de la cuisinière ? OUI NON À FAIRE
- Est-ce que vos mitaines sont rangées à portée de la main ? OUI NON À FAIRE
- Est-ce que vous faites bien attention de ne pas toucher les éléments de la cuisinière avec vos mitaines ? (Les mitaines de cuisine NE SONT PAS ininflammables.) OUI NON À FAIRE
- Est-ce que vous faites attention de ne jamais faire de cuisine avec des vêtements amples ou des vêtements de nuit ? (Ce genre de vêtements risque de s'enflammer en touchant les éléments de la cuisinière.) OUI NON À FAIRE
- Avez-vous un extincteur dans la cuisine, fixé au mur loin de la cuisinière ? OUI NON À FAIRE
- Savez-vous comment fonctionne votre extincteur ? OUI NON À FAIRE
- Est-ce que vous vérifiez régulièrement si votre extincteur est en bon état et fonctionnel ? OUI NON À FAIRE

CONSEIL



UTILISEZ DES MITAINES ISOLANTES PLUTÔT QUE DES POIGNÉES. AVEC DES MITAINES, ON TIENT LES PLATS PLUS SOLIDEMENT ET ON RISQUE MOINS DE SE BRÛLER LES POIGNETS. PLUS LA MITAINE EST LONGUE, MIEUX VOUS ÊTES PROTÉGÉ.

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



La chambre à coucher

- Y a-t-il un interrupteur près de la porte de votre chambre à coucher ?
- Le trajet de la chambre à la salle de bain est-il dégagé ?
- Avez-vous un téléphone près de votre lit ?
- Avez-vous une lampe ou un interrupteur près de votre lit ?
- Y a-t-il une veilleuse dans le passage, au cas où vous auriez à vous lever la nuit ?

OUI NON À FAIRE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONSEIL



ON PEUT SE PROCURER DES VEILLEUSES QUI S'ALLUMENT AUTOMATIQUEMENT EN RÉPONSE À UNE BAISSÉ DE LA LUMIÈRE AMBIANTE.



Le trajet est-il dégagé

de votre chambre à la salle de bain ?



Le garage, le sous-sol et l'atelier

- Avez-vous un téléphone au sous-sol ?
- Est-ce que votre atelier et votre salle de lavage sont bien éclairés ?
- Est-ce que votre atelier est bien ventilé ?
- Est-ce que vous gardez tous les produits chimiques (javellisants, produits de nettoyage, solvants, etc.) dans leurs contenants d'origine ?
- Est-ce que vous conservez tous les produits chimiques selon les instructions du fabricant (telles qu'indiquées sur l'étiquette du contenant) ?
- Est-ce que vous rangez les produits inflammables comme la peinture, le solvant à peinture et le combustible à briquet loin des sources de chaleur et de flammes ?
- Si vous avez un barbecue à gaz, est-ce que vous conservez votre bonbonne à propane à l'extérieur de la maison ? (À l'intérieur, elle constitue un grave risque d'incendie!)
- Est-ce que vous jetez régulièrement vos vieux journaux ?
- Est-ce que vous rangez les articles lourds sur les étagères ou dans les armoires du bas ?
- Si vous utilisez une échelle, est-elle sécuritaire et en bon état ?

OUI NON À FAIRE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONSEIL

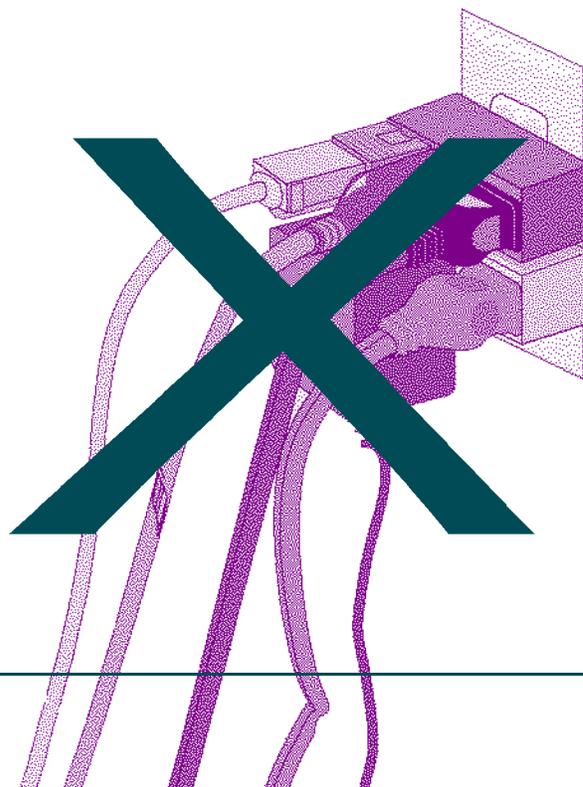


EST-CE QUE VOS FUSIBLES OU VOS DISJONCTEURS SAUTENT SOUVENT ? SI OUI, VOUS DEVRIEZ PEUT-ÊTRE DEMANDER À UN ÉLECTRICIEN DE VÉRIFIER VOS CIRCUITS ÉLECTRIQUES.

CONSEIL



LE RECYCLAGE EST UN BON MOYEN DE VOUS DÉFAIRE DE VOS VIEUX JOURNAUX ET D'ÉLIMINER CE DANGER D'INCENDIE.



VÉRIFICATION DE LA SÉCURITÉ : UNE HABITATION SANS DANGER POUR LES ENFANTS



Maintenant que vous avez inspecté toutes les pièces de la maison pour vous assurer qu'elles sont sans danger pour vous, vous voudrez peut-être vérifier si elles sont aussi sûres pour les enfants qui pourraient vous rendre visite. La plupart des points que vous avez vérifiés s'appliquent aussi à la sécurité des enfants, mais il y a certains autres éléments à considérer. Un maison qui assure la protection des adultes ne répond pas nécessairement aux exigences de sécurité pour les enfants. Voici quelques conseils pour y arriver :



CONSEIL

GARDEZ LES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE D'URGENCE À PORTÉE DE LA MAIN.

UNE LISTE DE NUMÉROS DE TÉLÉPHONE À COMPOSER EN CAS D'URGENCE CONSTITUE UN ÉLÉMENT ESSENTIEL DE LA SÉCURITÉ AU FOYER. VOTRE LISTE DEVRA INCLURE LES NUMÉROS SUIVANTS :

- POLICE
- POMPIERS
- AMBULANCE
- MÉDECIN
- CENTRE ANTI-POISON
1-800-267-1373
- MEMBRE DE LA FAMILLE OU AMI
PROCHE
- NUMÉRO DE TÉLÉPHONE OÙ LE
GARDIEN OU LA GARDIENNE PEUT
VOUS REJOINDRE



CONSEIL

ATTENTION AUX VENTES DE DÉBARRAS!

QUE CE SOIT CHEZ VOUS OU AILLEURS, GARDEZ TOUJOURS EN TÊTE LES OBJECTIFS DE SÉCURITÉ. NOMBRE D'ARTICLES USAGÉS COMME LES LITS DE BÉBÉ, LES POUSETTES, LES PARCS ET LES JOUETS NE SONT PAS CONFORMES AUX NORMES DE SÉCURITÉ ACTUELLES. TOUTE PERSONNE QUI FAIT UNE VENTE DE "GARAGE" A LA RESPONSABILITÉ DE S'ASSURER QUE LES ARTICLES MIS EN VENTE RÉPONDENT AUX NORMES DE SÉCURITÉ.



Renseignements : Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements sur les moyens de faire de votre foyer un endroit sans danger pour les enfants, communiquez avec :

**Le Bureau de la sécurité des produits
Santé Canada**

**Édifice de Statistique Canada,
Aile 1000**

Indice postal : 0301B2

Ottawa (Ontario)

K1A 0K9

Tél. : (613) 952-1014

- Demandez le livret intitulé **Votre enfant est-il en sécurité ?** (offert en français et en anglais.) Il contient toutes sortes d'idées et de conseils.

**L'Office national du film du Canada
C.P. 1600**

Montréal (Québec)

H3C 3H5

Tél. : 1-800-267-7710

- Demandez la vidéocassette **Ce que tout bon chien devrait savoir** et son guide pratique intitulé **Mille et un trucs pour faire de votre foyer un endroit sans danger.** Ils sont offerts en français et en anglais au prix de 21,95 \$.

LISTE D'ACHATS : LE MATÉRIEL DE SÉCURITÉ, UN ACHAT SÛR



Voici quelques-uns des produits offerts dans le commerce pour rendre la vie plus facile, plus agréable et, surtout, plus sûre.

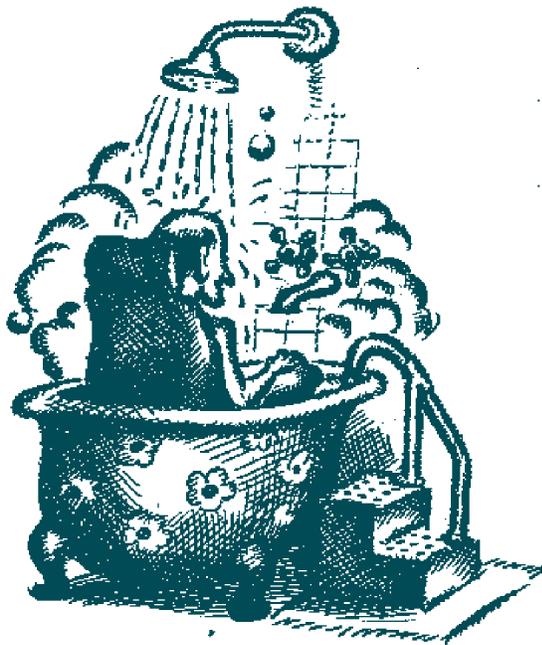
Beaucoup de ces accessoires sont à la portée de toutes les bourses, et certains font de beaux cadeaux. Vous les trouverez dans les quincailleries, les pharmacies, les magasins de fournitures médicales, les catalogues de vente postale et les boutiques spécialisées. Cherchez dans l'annuaire des pages jaunes, sous les rubriques "Personnes âgées - Services et centres", "Hôpitaux - Équipement et fournitures", "Médecins et chirurgiens - Équipement et fournitures" et "Appareils orthopédiques".

LES APPAREILS MÉNAGERS À DISJONCTION AUTOMATIQUE

Il existe toute une série d'appareils ménagers équipés d'un **disjoncteur** : bouilloire, fer à repasser, poêle électrique, mini-four, etc. Le disjoncteur éteint automatiquement l'appareil quand il chauffe plus de quelques minutes, ce qui élimine le risque d'incendie.

LA CHAUSSURE

On risque beaucoup moins de tomber avec de 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 semelles lisses et glissantes augmentent le risque de chute. Les semelles collantes, comme les semelles de crêpe, risquent de vous faire trébucher parce qu'elles agrippent le tapis. Une bonne chaussure de course est parmi les meilleurs choix de chaussure.



LE SIÈGE DE BAIN

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

LE TAPIS DE BAIN

Un tapis en caoutchouc peut vous éviter de glisser dans la baignoire ou la douche. On doit installer le tapis de bain à sec, car il adhère mal aux surfaces humides. Le seul inconvénient de cet accessoire est le nettoyage. Voici un truc : lavez-le dans la laveuse ou le lave-vaisselle. Si vous utilisez le lave-vaisselle, n'oubliez pas de retirer le tapis avant le cycle de séchage.

LA CANNE

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 son capuchon de caoutchouc pour s'assurer qu'il est en bon état.

LE CRAMPON À CANNE

Le crampon s'installe au bout de la canne; il empêche celle-ci de glisser sur la glace. Les meilleurs crampons sont à quatre ou cinq pointes. Plusieurs modèles sont articulés, pour que l'on puisse les abaisser et les relever à volonté. Il faut relever ou détacher le crampon quand on entre dans un magasin ou un centre commercial, car il risque de glisser sur les surfaces lisses.

LE SOUS-TAPIS ET LA DOUBLURE À TAPIS

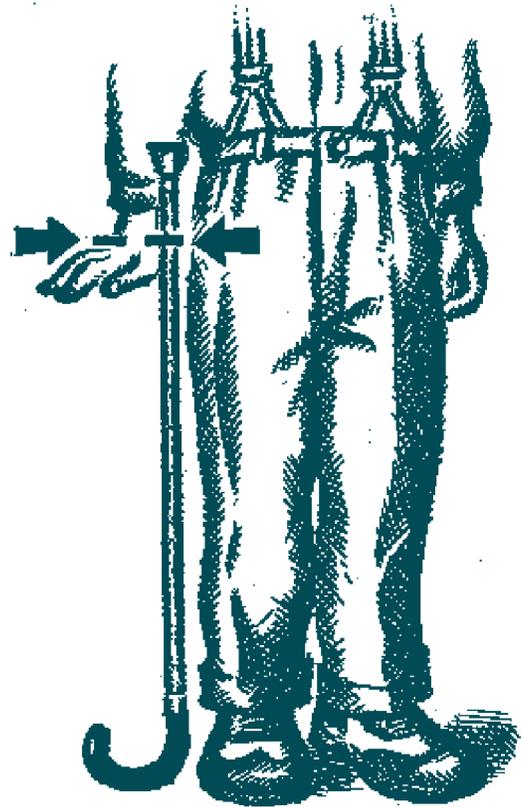
Les carpettes peuvent constituer un réel danger. Si vous tenez absolument à les garder, assurez-vous qu'elles sont fixées solidement au plancher. Il est essentiel qu'elles soient dotées d'une doublure antidérapante ou d'un sous-tapis, pour rester en place. On peut aussi les fixer au plancher grâce à du ruban collant à double face. La plupart des magasins de tapis et certains magasins à rayon vendent ces produits.

LE TÉLÉPHONE SANS FIL

Le téléphone sans fil est plus sûr que le modèle ordinaire, parce que le récepteur est séparé du socle; on élimine ainsi le risque que représentent les fils de téléphone qui traversent des pièces ou des passages. Grâce à ce produit, vous ne risquez plus de trébucher sur un fil et vous pouvez garder le récepteur près de vous.

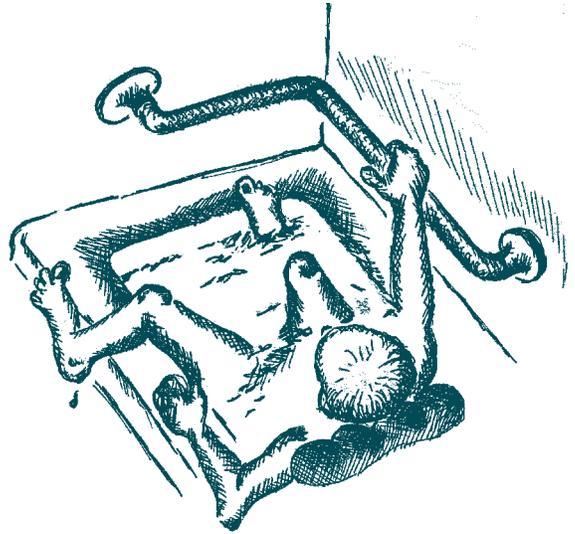
LE SYSTÈME D'ALERTE

Il s'agit d'un dispositif de communication qui envoie un signal de détresse à votre place en cas d'urgence. Plusieurs entreprises et organisations sans but lucratif offrent ce service. Le fournisseur installe un appareil chez vous pour un prix minime 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 l'annuaire des pages jaunes, à la rubrique « Alarmes - Aide médicale ».



LES BARRES D'APPUI

On installe les barres d'appui à côté de la baignoire, de la douche ou de la toilette pour se soutenir et éviter de glisser et de tomber. On ne doit jamais s'appuyer sur les porte-serviettes, parce qu'ils ne sont pas fixés assez solidement. Les barres d'appui doivent être vissées solidement dans les poteaux du mur, par quelqu'un qui s'y connaît.



LA DOUCHE-TÉLÉPHONE

Il est souvent plus facile de se laver avec une douche-téléphone, surtout quand on utilise un siège de bain. Ce genre de douche est relativement facile à installer, et il en existe des modèles portatifs. On peut la monter sur un support à hauteur réglable, pour l'ajuster selon que l'on prend sa douche debout ou en position assise.

LA BOÎTE À MÉDICAMENTS

Les boîtes à compartiments sont très utiles pour s'assurer qu'on prend la bonne quantité de médicaments, mais elles ne sont pas à l'épreuve des enfants. On doit donc les ranger hors de leur portée.

LA VEILLEUSE

Il peut être dangereux de se déplacer à tâtons dans le noir. Les veilleuses qui se branchent dans les prises électriques ne coûtent pas cher; il en existe maintenant des modèles à cellule photo-électrique, qui s'allument automatiquement quand la nuit tombe. On recommande d'en installer une entre la chambre à coucher et la salle de bain.

LE STABILISATEUR DE CASSEROLE

Il s'agit 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.

LE SIÈGE DE TOILETTE SURÉLEVÉ

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

LA PINCE À LONG MANCHE

C'est la solution pour les personnes qui ont du mal à se pencher ou à atteindre les objets placés en hauteur. Beaucoup de modèles sont équipés de ventouses ou d'aimants à leur extrémité, pour maintenir solidement l'objet désiré.

LA SEMELLE À CLOUS

Il s'agit d'une semelle antidérapante amovible, équipée de clous 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.

LA MARCHETTE

Si vous avez du mal à marcher plus de vingt minutes, il vaut peut-être la peine de vous procurer une marchette. 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 pour transporter des paquets. On trouve aussi des sacs conçus pour être suspendus à la marchette.

LES ATTACHE-FILS

Il s'agit d'attaches autocollantes servant à 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.



HISTOIRE VÉCUE : La planification

Il y a sept ans, quand les Krzaniak ont décidé de rénover leur maison, ils pensaient à l'avenir. Comme l'explique Stan, ils ont fait construire une petite annexe à l'arrière de leur bungalow de trois chambres à coucher, où ils ont aménagé leur salle de lavage : « En fait, c'est comme vivre dans un condominium, avec toutes les commodités au même étage. »

Le couple s'est aussi soucié d'ajouter des accessoires de sécurité à la maison. « Nous avons installé une rampe de chaque côté de l'escalier de la cave. Nous avons un total de six téléphones dans la maison. Quand le téléphone sonne, il y a toujours un appareil à portée de la main; plus besoin de courir pour y répondre. Nous avons 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 dans les autres grandes pièces. »

Stan a récemment subi une crise cardiaque. Il participe à un programme de marche à pied dans les centres commerciaux pour retrouver la forme. Il a aussi commencé à engager des gens pour exécuter les travaux extérieurs qu'il faisait lui-même avant, par exemple pelleter la neige et retourner la terre du jardin. 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 : « Nous croyons qu'il faut soupeser le coût et les avantages. 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. »

Le couple est membre actif de plusieurs clubs et participe à des activités sociales. Comme Stan le dit lui-même, « Je me sens assez jeune. Tous les autres sont ou bien vieux ou bien très jeunes. » Les Krzaniak estiment que les précautions qu'ils prennent sont une bonne façon de préserver leur autonomie.



RÉNOVATION DOMICILIAIRE : PENSEZ À LA SÉCURITÉ!



Si vous envisagez de rénover votre maison bientôt, pourquoi ne pas inclure dans vos plans l'installation de quelques accessoires de sécurité ? Ces rénovations pourraient vous aider à vivre confortablement et sans danger dans votre maison pendant encore de nombreuses années. Sans compter qu'étant plus sûre et plus accessible, votre maison sera probablement plus facile à vendre si vous décidez de déménager. Si vous ne savez pas comment trouver de bons ouvriers, le bouche à oreille est souvent la meilleure solution. Parlez-en à vos amis et à vos connaissances, et ne commencez rien avant d'avoir reçu une soumission d'au moins deux entrepreneurs. Voici quelques suggestions pour vous aider à planifier les travaux.

LES PRISES ÉLECTRIQUES

Vous pouvez rendre votre maison plus sûre en installant des prises supplémentaires dans des endroits qui conviennent aux appareils électriques. Cet ajout évite de surcharger les circuits existants ou de laisser traîner des fils de rallonge dans des endroits où ils risquent de nuire. De toute façon, on ne doit jamais utiliser des rallonges en permanence, à cause du risque d'incendie qu'elles présentent.

L'ÉCLAIRAGE

Il est important d'avoir un éclairage abondant, bien placé et bien diffusé. Il est aussi préférable d'éviter les éclairages qui créent des reflets ou des ombres. Vous pourriez installer des appareils d'éclairage supplémentaires dans les cages d'escalier et au-dessus des endroits que l'on utilise souvent, par exemple le lavabo de la salle de bain ou les comptoirs de cuisine.

Si vous vivez dans une vieille maison, votre système électrique a peut-être besoin d'être remplacé. Si vous changez des appareils d'éclairage et des circuits

électriques, profitez-en pour déplacer les interrupteurs vers l'endroit le plus pratique, par exemple près de l'entrée des pièces et en haut et en bas des escaliers. Vous pouvez aussi les installer plus bas que normalement, ce qui est plus pratique si un occupant de la maison utilise un fauteuil roulant. Il vaut la peine de changer le modèle d'interrupteur. Les interrupteurs à bascule sont les plus faciles à utiliser. Par ailleurs, les rhéostats vous permettent de laisser certaines lumières allumées à faible intensité, par exemple celles qui se trouvent entre la chambre et la salle de bain.

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, parce que les reliefs de ce genre peuvent vous faire trébucher ou tomber.

Vous pouvez aussi élargir les cadres de porte, pour permettre le passage des fauteuils roulants. Sur la porte elle-même, les poignées à levier sont plus faciles à utiliser; cependant, on doit s'assurer que le levier est orienté vers les charnières et non vers l'ouverture, pour éviter qu'on n'y accroche les vêtements. À considérer : les avantages de portes coulissantes ou à battants et des ouvertures vers l'extérieur.

LES ESCALIERS

Les escaliers doivent être dotés de contremarches. Ils doivent être bordés des deux côtés par une rampe solidement fixée, qui se prolonge au-delà de la première et de la dernière marches. 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 COUVRE-SOL

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

LA CUISINE

Pour rendre la cuisine plus pratique, pensez à ajouter des étagères de hauteur moyenne, 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 installées dans les armoires en coin. Des tablettes basses dans le garde-manger sont aussi souhaitables.



Si vous remplacez les robinets de cuisine, pensez à installer des robinets à levier ou à manette : ils sont plus faciles à utiliser.

LA SALLE DE BAIN

Les robinets à levier sont plus faciles à utiliser. Il vaut la peine d'installer des barres d'appui autour de la baignoire ou de la douche et à côté de la toilette, pour éviter les chutes. Il existe des sièges de bain portatifs, mais vous pouvez aussi installer un siège escamotable dans la douche. Si vous décidez de le faire, assurez-vous que le robinet de douche sera à portée de la main. Enfin, la douche téléphone est plus facile à utiliser avec un siège de bain que la pomme de douche fixe.

LES GARDE-ROBES

La garde-robe est un endroit où l'on peut faire des rénovations utiles et relativement simples. Par exemple, vous pouvez y installer de l'éclairage. Vous pouvez aussi le rendre plus pratique grâce à des étagères et à des penderies à coulisse réglables. Vous pouvez abaisser les étagères et la barre à cintres, pour qu'elles soient plus faciles à rejoindre.

SERRURES ET LOQUETS

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

SECTION II – VOUS



FICHE D'INFORMATION :

L'EFFET DU VIEILLISSEMENT



Le vieillissement a des conséquences différentes selon les personnes. Certaines personnes âgées font face à d'importantes limitations physiques, alors que d'autres restent relativement actives. Toutefois, le processus naturel du vieillissement modifie en général les capacités. Voici quelques-unes des pertes sensorielles et autres changements qui se produisent quand on vieillit. Si vous ressentez des problèmes liés à ces changements, consultez votre professionnel de la santé.

LA VUE

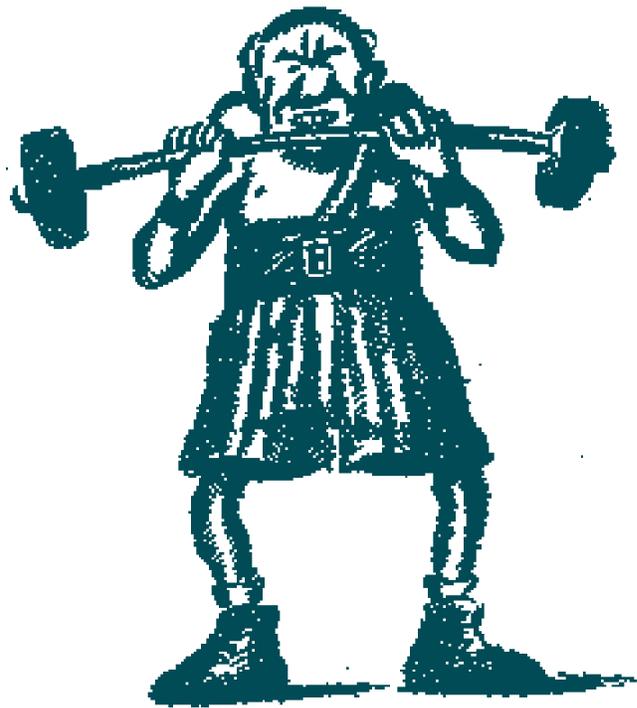
- Les yeux s'adaptent moins vite aux changements d'intensité lumineuse, ce qui augmente le risque d'accidents. Voilà pourquoi les veilleses sont utiles.
- Les yeux supportent moins bien l'éblouissement, causé par exemple par le soleil et les ampoules nues. Il est donc préférable d'avoir un couvre-sol non réfléchissant.
- La perception de la profondeur diminue. On a donc plus de mal à juger les distances, par exemple quand on essaie d'atteindre un objet placé en hauteur. C'est une des raisons pour lesquelles on conseille de ranger les articles usuels sur des étagères basses.
- On perçoit moins bien les contrastes et les couleurs. Par exemple, une personne âgée peut avoir du mal à voir le bord d'une carquette et le seuil des portes ou à s'apercevoir qu'une surface est mouillée.

LE TOUCHER, L'ODORAT ET L'OUÏE

- La peau devient moins sensible à la chaleur, à la douleur et à la pression. Cela signifie, par exemple, qu'une personne âgée risque de s'apercevoir trop tard que l'eau du robinet est brûlante ou que la chaussée est inégale.
- 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. Cette baisse fait en sorte qu'il devient plus difficile d'entendre la sonnerie du téléphone, de la sonnette ou de l'avertisseur d'incendie. Elle peut aussi affecter l'équilibre, ce qui augmente le risque de chute.

L'ÉQUILIBRE ET LA POSTURE

- L'équilibre est un mécanisme complexe qui fait intervenir la vue, la force musculaire et la souplesse des articulations, par exemple. Chacun de ces facteurs, et d'autres, peut changer avec l'âge. Le fait que la force musculaire conditionne l'équilibre explique pourquoi il est important de faire de l'exercice si l'on veut éviter les chutes.
- Avec une diminution générale de l'équilibre, il est plus difficile de conserver et de retrouver son équilibre; on risque donc davantage de tomber quand on glisse ou qu'on trébuche.
- La façon de marcher change souvent. La vitesse de la marche, la hauteur à laquelle on soulève le talon et la longueur du pas, tout cela peut changer. Ces changements augmentent eux aussi le risque de chute.



HISTOIRE VÉCUE : Appel à l'aide

L'un des grands obstacles qu'Evelyn Dufort a dû surmonter à cause de son arthrite n'avait rien à voir avec la douleur et les changements physiques qu'entraîne cette maladie. C'était d'apprendre à demander de l'aide. Evelyn était du genre à s'occuper de tout et à garder sa maison propre et ordonnée. Maintenant, à cause de son arthrite, il y a beaucoup de choses qu'elle ne peut vraiment plus faire sans risquer de se blesser. « C'est difficile de demander de l'aide, dit-elle; on se sent diminué quand on n'arrive plus à faire soi-même tout le travail de maison. »

Il a fallu un certain temps à Evelyn pour changer d'attitude. Elle ne voulait pas se blesser et elle ne voulait pas non plus laisser sa maison se dégrader. Elle a commencé à résoudre ce dilemme quand elle s'est jointe à un club d'exercice pour aînés. « En participant aux activités d'un groupe et en écoutant les autres parler de leurs problèmes, expliquer ce qui leur était arrivé et les solutions trouvées, dit-elle, on se rend compte qu'il y a moyen d'obtenir l'aide dont on a besoin. » Evelyn s'est renseignée au sujet des services offerts dans sa localité. Après un certain temps, elle a aussi appris à demander de l'aide aux gens en qui elle a confiance et avec qui elle se sent à l'aise. Quand ils viennent lui donner un coup de main, elle n'a pas l'impression de perdre sa vie privée.



Evelyn utilise aussi plusieurs accessoires spéciaux pour l'aider dans ses tâches ménagères, comme des ouvre-bocaux et une vadrouille facile à essorer. Comme elle sait qu'elle trébuche et tombe facilement, elle a pris soin de bien aménager son intérieur. « J'ai une barre d'appui dans la salle de bain. J'ai un bon éclairage, ça c'est sûr. Je laisse une veilleuse allumée la nuit. J'ai fait poser du tapis dans l'escalier de la cave et je vérifie qu'il n'est pas déchiré ou détérioré. Je n'utilise pas de cire à plancher. De telles choses sont faciles à faire. »

JEU-QUESTIONNAIRE SUR LES ATTITUDES :

LE RISQUE A SES RISQUES

Même si vous ne faites pas de course automobile ou de parachutisme, vous faites face à des risques. Qu'on le veuille ou non, la vie comporte toujours des risques. La question n'est pas de savoir si on prend des risques, mais bien si on les prend intelligemment. Prendre des risques de façon intelligente, cela ne veut pas dire les éliminer tous, mais savoir lesquels prendre et ne pas prendre. Selon les décisions que vous prenez et les activités que vous pratiquez, en effet, vous courez plus ou moins de risques de vous blesser.



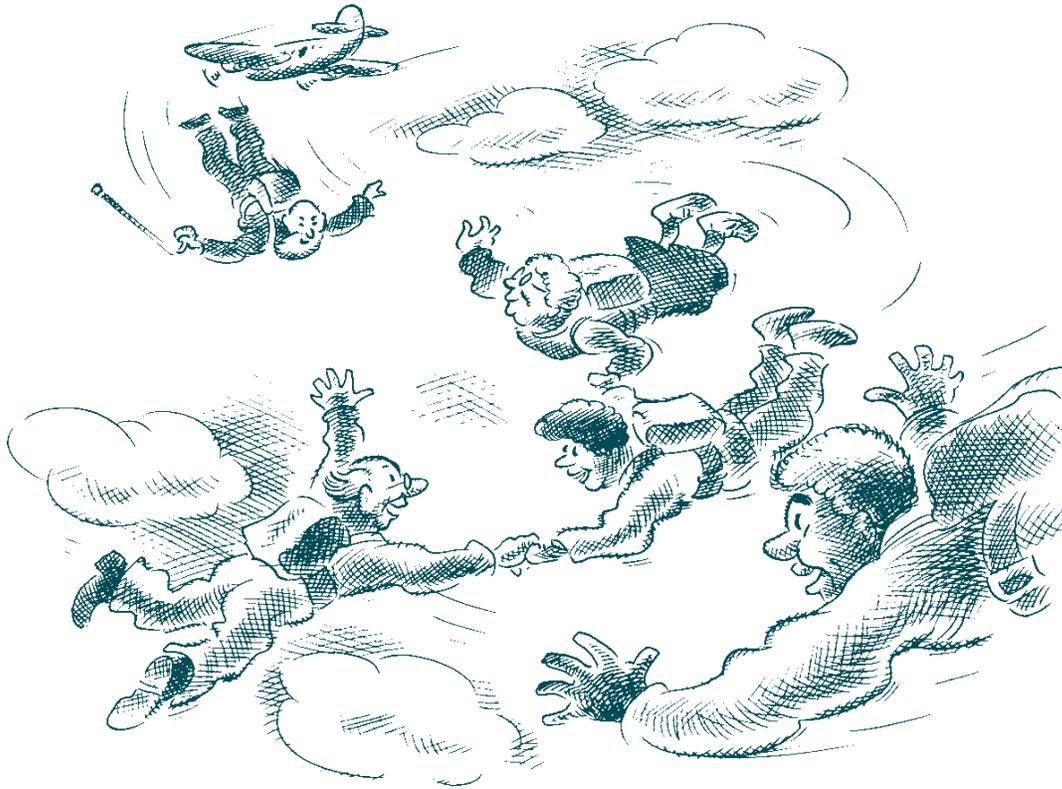
Alors, êtes-vous de ceux ou celles qui prennent des risques éclairés ? Pour le savoir, répondez au petit jeu-questionnaire qui suit. Choisissez la réponse qui vous semble la plus sensée dans chaque situation.

1. D'HABITUDE, VOUS MARCHEZ TOUS LES JOURS POUR FAIRE DE L'EXERCICE, MAIS LES TROTTOIRS SONT GLACÉS DEPUIS PLUSIEURS JOURS. QU'ALLEZ-VOUS FAIRE ?

- a) Sortir quand même, parce que vous en avez assez d'être enfermé et que vous avez vraiment besoin de faire de l'exercice.
- b) Décider de faire de l'exercice à l'intérieur au lieu de sortir.
- c) Bougonner au sujet du mauvais temps et vous écraser devant la télévision.

2. VOS GOUTTIÈRES ONT BESOIN D'ÊTRE NETTOYÉES, MAIS LA DERNIÈRE FOIS QUE VOUS ÊTES MONTÉ DANS UNE ÉCHELLE, VOUS AVEZ EU UN PEU DE MAL À CONSERVER VOTRE ÉQUILIBRE. QU'ALLEZ-VOUS FAIRE ?

- a) Les nettoyer quand même, parce que c'est ridicule de payer quelqu'un pour une tâche que vous faites vous-même tous les ans, depuis toujours.
- b) Demander à quelqu'un d'autre de le faire, en vous disant que cela en vaut le coût, pour vous et votre famille, si vous évitez ainsi une mauvaise chute.
- c) Ne pas faire le travail, ni payer quelqu'un pour le faire. Cela ne coûte pas grand chose, mais vous aurez peut-être besoin de cet argent plus tard.



3. VOTRE MEILLEUR AMI S'EST INSCRIT À UN COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR PERSONNES ÂGÉES ET VOUS INVITE À LE SUIVRE. QU'ALLEZ-VOUS FAIRE ?

- a) Dire à votre ami que vous n'êtes pas encore une personne âgée et vous inscrire au cours de danse aérobique SuperMuscle du club de culturisme local, même si vous n'avez pas fait d'exercice depuis plusieurs années.
- b) Consulter votre médecin et, s'il vous donne le feu vert, vous inscrire au même cours que votre ami, en vous disant que l'exercice va vous faire du bien.
- c) Refuser l'offre de votre ami, de crainte de vous épuiser.

4. L'AUTRE JOUR, VOUS AVEZ TRÉBUCHÉ ET MANQUÉ DE TOMBER EN VOUS RENDANT AU MAGASIN DU COIN. QU'ALLEZ-VOUS FAIRE ?

- a) Penser que c'est de la malchance et continuer comme si de rien n'était, en espérant que vous aurez plus de chance la prochaine fois.
- b) Prendre des mesures pour éviter de nouvelles chutes, par exemple en utilisant une canne, en portant des souliers qui offrent plus de support et ont une semelle antidérapante, en portant plus attention à la chaussée et en rapportant les conditions dangereuses.
- c) Limiter le nombre de vos sorties et essayer de marcher moins pour diminuer les risques de chute.

5. VOUS AIMEZ VOYAGER, MAIS VOUS NE POUVEZ TRANSPORTER QU'UN SAC ET VOUS AVEZ TOUTES SORTES DE MÉDICAMENTS À APPORTER. QU'ALLEZ-VOUS FAIRE ?

- a) Essayer d'économiser de la place en mettant des médicaments différents dans le même flacon en vous disant que vous n'aurez pas de mal à les différencier et à vous rappeler la posologie.
- b) Apporter tous vos médicaments dans leurs contenants portant l'étiquette d'origine.
- c) Décider que c'est vraiment trop compliqué de transporter toute cette pharmacie et qu'il est peut-être temps de devenir sédentaire.

6. VOUS DONNEZ UN COUP DE MAIN À UN BAZAR PAROISSIAL ET VOUS DEVEZ DESCENDRE PLUSIEURS GROSSES BOÎTES QUI SONT À L'ÉTAGE. QU'ALLEZ-VOUS FAIRE ?

- a) Descendre les boîtes vous-même, même si vous êtes un peu nerveux parce que vous n'avez pas de main libre pour tenir la rampe.
- b) Demander si quelqu'un d'autre peut descendre les boîtes et si vous pouvez faire une autre tâche.
- c) Décider que c'est le moment d'arrêter de faire du bénévolat.

RÉPONSES :

Quelle réponse avez-vous encerclée le plus souvent : a), b) ou c) ? Si vous avez encerclé beaucoup de a), vous devriez peut-être réfléchir aux risques auxquels vous vous exposez. La vie est une aventure, mais vous n'avez pas besoin de courir après les accidents. Si vous avez encerclé beaucoup de c), vous êtes peut-être trop prudent. Vous vous privez peut-être d'exercice et de contacts dont vous avez besoin, ou vous diminuez inutilement votre qualité de vie. Si vous avez encerclé beaucoup de b), vous savez comment prendre des risques judicieux.

HISTOIRE VÉCUE : Il n'est jamais trop tard

Pour Eleanor Mills, il n'est « absolument jamais trop tard » pour commencer à faire de l'exercice. À l'âge de soixante-huit 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 quatre-vingt-un ans, elle menait des marches de cinq kilomètres d'un bout à l'autre du pays.

Eleanor est atteinte d'ostéoporose avancée, maladie qui amincit et affaiblit les os au point où ils cassent très facilement. En 1979, plusieurs de ses vertèbres se sont effondrées; trois ans après, elle a subi d'autres fractures. « 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 est tombée à 46 p. 100. 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 ses os de plus en plus. Ils fondent beaucoup plus vite. » Grâce à l'exercice, à une bonne alimentation et au suivi médical, Eleanor a fini par faire remonter de 20 p. 100 sa densité osseuse.

Le point tournant dans les efforts d'Eleanor a été l'essai d'une marchette. « J'avais l'impression de voler et je me suis dit « Mon Dieu, avec ça, je pourrais me rendre jusqu'à Vancouver! ». C'est Eleanor qui a eu l'idée d'organiser ce qu'on a appelé le "Boney Express », série de marches visant à recueillir des fonds pour combattre l'ostéoporose et sensibiliser la population à cette maladie.

En 1993 et 1994, Eleanor a mené des marches de cinq kilomètres dans 130 localités canadiennes.

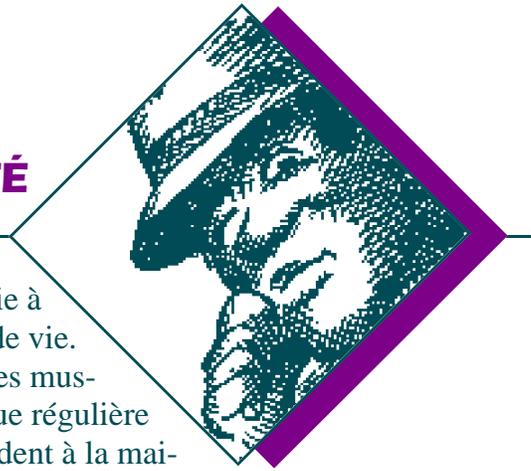
Eleanor admet que, la première fois qu'elle a utilisé la marchette, elle ressentait un certain malaise face à l'opinion des autres. « Beaucoup de gens refusent d'avoir une marchette, parce qu'ils ont l'impression d'afficher leur infirmité, dit-elle. Moi, je me sentais un peu bizarre de pousser devant moi ce truc qui avait l'air d'une chaise vide, parce que ma marchette a un siège, mais elle m'apportait tellement que je suis vite passée par-dessus. Je crois que nous devons accueillir avec joie tout ce qui peut nous aider, et que nous devons être fiers de pouvoir faire tellement plus de choses lorsqu'on les utilise. »

L'un des buts qu'Eleanor s'est fixés est de marcher pendant une journée complète. Comme elle dit, « Je veux simplement voir jusqu'où je peux aller. »



ACTIVITÉ PHYSIQUE : INVESTISSEZ DANS VOTRE SANTÉ

On a toujours avantage à investir dans son propre bien-être. Il peut être très rentable de consacrer temps et énergie à améliorer sa santé et sa sécurité, sur le plan de la qualité de vie. Par exemple, l'exercice est un moyen sûr de développer ses muscles et ses os, et d'augmenter sa vitalité. L'activité physique régulière est aussi un facteur qui diminue le risque de subir un accident à la maison, car il aide à conserver ou à améliorer votre équilibre, votre force et votre souplesse.



Voici quelques suggestions pour commencer à réfléchir aux « investissements » que vous pourriez faire.

L'INACTIVITÉ MÈNE À LA PERTE

Si vous avez déjà vu l'allure étriquée d'une jambe que l'on vient de retirer d'un plâtre, vous savez à quel point cela est vrai. En fait, beaucoup d'experts croient que le manque d'activité peut causer des problèmes cardiaques, une perte de souplesse dans les articulations et une diminution de la force musculaire. Il faut aussi souligner que l'activité physique améliore le moral et diminue les tendances à la dépression.

Par ailleurs, l'activité physique joue un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose. Plus un os doit « travailler », plus il devient fort. Les exercices qui

forcent le corps à porter son propre poids, comme la marche, la course et la danse sont les plus indiqués.

Les exercices d'assouplissement modérés peuvent aider à soulager la douleur provoquée par la forme d'arthrite la plus répandue, l'arthrose. En effet, l'activité physique aide les muscles et les tendons qui se trouvent autour de l'articulation touchée à conserver leur force et leur souplesse.

En un mot, l'activité physique améliore votre qualité de vie. Elle vous aide à vous sentir mieux, à rester autonome et à profiter pleinement de la vie.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'activité physique peut grandement améliorer la santé d'une personne, même si celle-ci est d'âge avancé et qu'elle a fait peu d'activité physique pendant longtemps. En général, les gens physiquement actifs restent capables de s'acquitter de leurs tâches quotidiennes plus longtemps; ils ont aussi plus d'énergie. Certaines personnes réussissent à garder la même énergie que quand elles avaient quinze ou vingt ans de moins.

Il est prouvé qu'une activité physique adaptée aide aussi de façon remarquable les aînés très frêles à retrouver leur force physique et émotionnelle et ce, même à un âge très avancé.



VIE ACTIVE

Être actif, c'est pratiquer des activités de tous les jours comme marcher, monter des escaliers, jardiner et magasiner, autant que suivre des cours de conditionnement physique et pratiquer des sports comme le golf, le tennis ou la natation. Les exercices de musculation conçus pour les aînés sont aussi très bénéfiques et de plus en plus populaires.

L'activité physique est bonne pour toutes les personnes âgées. On doit cependant la choisir selon ses intérêts, son état de santé et son taux d'activité. La meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé est de commencer à bouger. Consultez votre médecin et allez-y en douceur.

LES AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- articulations plus souples
- os plus solides et muscles plus forts
- meilleure capacité cardiaque et pulmonaire
- moindre risque de maladie cardiaque, diabète, certains cancers (colon) et hypertension
- meilleure digestion et moins de constipation
- davantage d'énergie, moins de fatigue
- meilleur sommeil
- moins d'anxiété et de dépression, meilleure aisance face au stress
- occasion de rencontrer des gens

RENSEIGNEMENTS :

Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements sur la vie active en communiquant avec les organismes suivants :

1) ParticipACTION

41, rue Dundas ouest
C.P. 64, pièce 220
Toronto (Ontario) M5G 2C2
Téléphone : (416) 954-1212
Télécopieur : (416) 954-4949

OU

253, avenue McGill College
Pièce 332
Montréal (Québec) H3B 2Y5
Téléphone : (514) 876-4411
Télécopieur : (514) 876-1895

ParticipACTION peut vous fournir des renseignements sur les programmes de vie active à l'intention des aînés.

2) Société canadienne de la Croix Rouge

Link to Health
5700, CanCross Court
Mississauga (Ontario) L5R R9E
Téléphone : 1-800-549-9799

Vous pouvez commander la publication, Active Living Guide, offerte en anglais seulement, au prix de 15 \$. Link to Health est un programme de vie active pour les aînés.

3) KINO-Québec

20, rue Chauveau
Bloc A, Rez-de-chaussée
Québec (Québec) G1R 4J3
Téléphone : (418) 691-2077
Télécopieur : (418) 528-1652

KINO-Québec peut vous fournir de l'information sur Viactive, un programme de sensibilisation des aînés au besoin de demeurer en forme.

4) Association canadienne de santé publique

1565, avenue Carling, pièce 400
Ottawa (Ontario) K1Z 8R1
Téléphone : (613) 725-3769
Télécopieur : (613) 725-9826

Vous pouvez commander la vidéo-cassette Moving to Live au prix de 19,95 \$ (n'est offerte qu'en anglais).

5) Human Kinetics Canada

474, Devonshire Road, pièce 100
Windsor (Ontario) N8Y 2L5
Téléphone : 1-800-465-7301
Télécopieur : (519) 971-9797

La publication Active Living est en vente au prix de 19,95 \$ (en anglais seulement).

6) Société de l'ostéoporose du Canada

C.P. 280, Station Q
Toronto (Ontario) M4T 2M1
Téléphone : 1-800-463-6842
Télécopieur : (416) 696-2673

Vous pouvez y obtenir le livret intitulé Une ossature solide, ça se construit (offert en français et en anglais), ainsi que des renseignements sur l'ostéoporose.

7) General Store Publishing House

1, Main St.
Burnstown (Ontario) K0J 1G0
Téléphone : 1-800-465-6072
Télécopieur : (613) 432-7184

Pour commander le livre intitulé Vieillir heureux et en santé (offert en français, en anglais et en espagnol, au prix de 20 \$).

HISTOIRE VÉCUE : Prudence et vigilance

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 face à ses médicaments, et cet incident l'a incitée à redoubler de précautions.

« Je veux tout savoir au sujet de ce que je prends et je veux savoir à quoi ça sert, dit-elle. 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 [sur le médicament], les effets secondaires et tout. On vérifie aussi les médicaments prescrits par un autre médecin. »

Comme l'explique Margaret, on consulte souvent plusieurs médecins : « un généraliste, un cardiologue, un rhumatologue, tous ces médecins... 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 extraordinaire que plusieurs pharmacies offrent maintenant. »



MÉDICAMENTS : C'EST VOTRE AFFAIRE



Les personnes âgées résistent moins aux maladies, parce que leur système immunitaire s'affaiblit. Il n'est donc pas surprenant qu'elles aient besoin de plus de médicaments pour traiter leurs problèmes de santé. Cependant, en vieillissant, le corps devient plus sensible aux effets des médicaments, en particulier à leurs effets secondaires indésirables. Comme en plus, les personnes âgées ont souvent plusieurs problèmes de santé en même temps, elles reçoivent parfois plusieurs ordonnances ou combinent des médicaments sur ordonnance avec des médicaments en vente libre ou des remèdes naturels. La combinaison de ces remèdes peut annuler l'effet bénéfique d'un ou de plusieurs d'entre eux, ou avoir des effets néfastes comme la perte de mémoire, la somnolence, l'agitation ou la confusion. Ces effets causent souvent des chutes et d'autres blessures.

L'alcool et les médicaments ne font pas bon ménage. L'alcool peut réagir avec plusieurs médicaments, y compris les tranquillisants, les somnifères et les pilules contre le rhume, les allergies, l'hypertension ou la douleur. Un mélange d'alcool et de médicaments peut amener les effets suivants : étourdissement, évanouissement, confusion, manque de concentration, ou de coordination. Ces problèmes augmentent aussi les risques de chute ou de blessure.

CONSEIL



SI VOUS DEVEZ PRENDRE DES MÉDICAMENTS, SOYEZ VIGILANTS :

- Demandez à votre spécialiste de la santé s'il existe d'autres solutions que la médication. Les médicaments ne sont pas toujours la meilleure solution.
- Informez **tous** vos médecins et votre pharmacien de **tous** les médicaments que vous prenez (médicaments d'ordonnance ou en vente libre, herbes médicinales) et de l'alcool que vous prenez.
- Si vous réagissez mal à un médicament, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. On pourra ajuster le dosage.
- Quand on vous prescrit un nouveau médicament, posez les questions qui suivent et soyez sûr de bien comprendre les réponses :
 1. Quel est le nom du médicament et à quoi sert-il ?
 2. Comment et quand dois-je le prendre ?
 3. Quels en sont les effets secondaires et que dois-je faire si j'éprouve ces problèmes ?
 4. Y a-t-il des aliments, des boissons ou d'autres médicaments à éviter pendant que je prends ce médicament ?
 5. Avez-vous de l'information écrite sur ce médicament ?

RENSEIGNEMENTS :

Pour obtenir plus de renseignements sur l'usage des médicaments, communiquez avec les organismes suivants :

1) La Fondation de la recherche sur la toxicomanie

33, rue Russell
Toronto (Ontario) M5S 2S1
Téléphone : (416) 595-6111
1-800-661-1111 (pour commander les publications - Ontario seulement)
1-800-463-6273 (pour les services concernant la toxicomanie)
Télécopieur : (416) 593-4694

Vous pouvez commander les dépliants suivants : Les aînés et l'alcool, et Les aînés et les somnifères, les tranquillisants et les analgésiques (les deux sont offerts en français, anglais, chinois, allemand, grec, italien et portugais). Vous pouvez aussi obtenir de l'information ou de l'aide pour les problèmes de toxicomanie.

2) Conseil consultatif national sur le troisième âge

473, rue Albert
Indice postal : 4203 A
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Téléphone : (613) 957-1968
Télécopieur : (613) 957-9938

Demandez le bulletin Expression, volume 6, numéro 5, intitulé Médication : une question d'équilibre (offert en français et en anglais).

3) Conseil consultatif des aînés de la région de Sudbury

Elm Town Square
43, rue Elm, unité 37
Sudbury (Ontario) P3C 1S4
Téléphone : (705) 671-1647
Télécopieur : (705) 671-2479

Demandez le livret intitulé Les personnes âgées et les médicaments : Posez des questions. Vous avez peut-être d'autres choix (offert en français et en anglais).

4) Division du vieillissement et des aînés

Santé Canada
473, rue Albert
Indice postal : 4203 A
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Téléphone : (613) 952-7606
Télécopieur : (613) 957-7627

Obtenez gratuitement le bulletin Info Échange pour les aîné(e)s, qui porte sur les médicaments (numéro d'hiver 1996-1997).

Visitez le site Internet sur L'usage des médicaments et de l'alcool chez les aînés : <http://www.hwc.ca/datahpsb/seniors/index.htm>

5) L'Association canadienne de l'industrie du médicament

302-1111, promenade Prince of Wales
Ottawa (Ontario) K2C 3T2
Téléphone : (613) 727-1380
1-800-363-0203
Télécopieur : (613) 727-1407

Obtenez gratuitement la publication L'information est la meilleure prescription, qui fournit des renseignements sur la médication et contient un tableau vous permettant de conserver tous les renseignements sur vos médicaments (offert en anglais et en français).

6) À votre librairie locale, vous pourrez vous procurer au prix de 39,95 \$ le Guide pratique des médicaments publié par l'Association médicale canadienne (offert en français et en anglais).

FICHE D'INFORMATION :

LES BLESSURES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES AU CANADA



« **À FAIRE** » pour vous rappeler d'effectuer les changements nécessaires.

POPULATION VIEILLISSANTE

En 1993, environ 3,4 millions de Canadiennes et Canadiens avaient plus de 65 ans, soit près de 12 % de la population.

Le nombre d'aînés (65 ans ou plus) au sein de la population canadienne croît et pourrait dépasser les 6 millions en l'an 2021. En 2041, on s'attend à ce que leur nombre passe à 8 millions — soit un Canadien sur quatre.

LES BLESSURES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Les chutes

Selon l'Enquête nationale sur la santé de la population de 1994, les chutes sont la principale cause de blessures chez les aînés.

Au moins un tiers des aînés ont fait au moins une chute au cours de l'année.

Chez les aînés, une forte proportion des décès reliés aux blessures sont le résultat d'une chute; la possibilité de mourir des suites de telles blessures croît avec l'âge.

Les blessures survenant à domicile

Les blessures survenant à domicile augmentent avec l'âge.

Selon l'Enquête nationale sur la santé de la population de 1994, les aînés sont plus susceptibles de se blesser à domicile ou près de la maison que partout ailleurs.

Plus d'un quart de toutes les blessures mentionnées par les consommateurs âgés étaient liées à l'usage de produits ou d'équipements.

L'hospitalisation

Le taux d'hospitalisation pour cause de blessures croît avec l'âge.

Les aînés représentent plus de 25 % des personnes hospitalisées à cause de blessures. Durant l'année 1990-1991, 76,854 des 297,074 personnes hospitalisées à cause d'une blessure, soit 25,9 %, avaient plus de 65 ans.

La convalescence

Les aînés sont moins susceptibles d'avoir un accident à domicile que les 15-24 ans. Toutefois, le nombre de jours d'activité perdus à cause d'un tel accident est beaucoup plus élevé chez les aînés.

La durée de la convalescence pour tous les types de maladie, incluant les blessures, est plus longue pour les aînés que pour le reste de la population. En moyenne, une personne de moins de 44 ans a besoin de 6,1 jours pour se remettre d'une blessure; les 65 à 74 ans en ont besoin de 16,2 et les 75 ans ou plus en ont besoin de 25,3.

LE COÛT DES SOINS DE SANTÉ OCCASIONNÉS PAR LES BLESSURES

En 1993, les dépenses relatives aux blessures pour l'ensemble du Canada étaient estimées à environ 14 milliards de dollars. Ce coût inclut les coûts directs et indirects comme les soins hospitaliers, les soins des médecins, les médicaments, la recherche, et les coûts de décès prématurés et d'invalidité temporaire ou prolongée.

Les dépenses relatives aux blessures des personnes de 65 ans ou plus étaient d'environ 2 milliards. Ce total exclut toutefois certains éléments de coûts qui ne pouvaient être ventilés par groupes d'âge, par exemple la recherche et les soins fournis ailleurs qu'à l'hôpital.

SOURCES:

Moore, R., Mao, Y., Zhang, J. et K. Clarke, « Le fardeau économique de la maladie au Canada, 1993. » Santé Canada. (Sous presse, Association canadienne de santé publique.)

Projections démographiques pour le Canada, les provinces et les territoires, 1991-2016. Statistique Canada, décembre 1994.

Raina, P. et V. Torrence. Injury, Mortality and Morbidity in Canadian Seniors, 1979-1991. Rapport interne préparé pour la Division du vieillissement et des aînés, Santé Canada, 1996.

Raina, P. Tableaux non publiés se référant à l'Enquête nationale de 1994 sur la santé de la population, 1996.

Statistiques démographiques annuelles, 1994. Statistique Canada, mars 1995.

Tait, H. Les traumatismes chez les personnes âgées : la situation au Canada. Bureau de la sécurité des produits [Santé Canada], mars 1993.

RESSOURCES



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Beaucoup de municipalités au Canada prennent des mesures pour que les personnes âgées vivent plus en sécurité chez elles et pour les aider à vivre une vie active et saine. Voici une liste d'organisations que vous pouvez utiliser comme point de départ pour vous renseigner sur ce qui se fait dans votre région. On ne trouve pas toutes les organisations mentionnées dans toutes les régions. Dans les régions rurales, la meilleure façon de se renseigner est de parler directement à l'administration municipale, à vos dirigeants locaux ou aux professionnels de la santé.

Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux peuvent offrir des renseignements sur leurs programmes et ressources pour les aînés. Consultez les pages bleues de votre annuaire téléphonique. Vous pouvez également téléphoner à Référence Canada pour obtenir de l'information sur les programmes et services du gouvernement fédéral. Faites le 1-800-667-3355 ou le 1-800-465-7735 (TDD). Le Manitoba et le Québec ont un programme conjoint avec Référence Canada. Au Manitoba, appelez le Bureau des services de renseignements au public au 1-800-282-8060. Au Québec, appelez Communication Québec au 1-800-363-1363.

L'administration municipale peut donner des renseignements sur les programmes visant à prévenir les chutes et les accidents domestiques, les programmes de loisir et de conditionnement physique pour aînés, l'alimentation, les programmes de santé communautaire et les autres questions d'intérêt local.

Les services de police et des incendies peuvent donner des renseignements sur la prévention des incendies, les détecteurs de fumée et la façon de les tester, le rangement des produits chimiques et des matériaux. Dans certaines municipalités, les policiers et les pompiers font des visites pour vérifier la sécurité des domiciles.

Votre pharmacien peut donner des renseignements sur les médicaments, leurs effets secondaires, leur posologie, et la façon de disposer correctement de ceux qui ne sont plus utiles.

Le centre de santé communautaire peut donner des renseignements sur la prévention des chutes et des blessures, l'alimentation, la prise des médicaments et autres façons de favoriser l'autonomie.

Les organisations multiculturelles peuvent donner des renseignements sur les programmes destinés aux personnes âgées et offrir aux personnes âgées des services dans leur langue maternelle.

Les organisations de personnes âgées peuvent donner des renseignements sur les programmes de loisir et d'exercice, la documentation sur la prévention des blessures, les activités sociales et d'autres services offerts aux personnes âgées dans la localité.

Les bibliothèques municipales peuvent vous aider à obtenir la documentation et l'information dont vous avez besoin.

Les chapitres locaux d'organismes bénévoles comme la Société d'arthrite, la Société canadienne de la sclérose en plaques, la Société canadienne du cancer et la Société canadienne de l'ouïe peuvent vous aider à faire face à plusieurs problèmes de santé.

RESSOURCES :

SOURCES NATIONALES

Association canadienne des ergothérapeutes

1125, Promenade Colonel-By
Ottawa (Ontario) K1S 5R1

Tél. : (613) 523-2268

Télé. : (613) 523-2552

- Renseignements sur les modifications à l'habitation et les moyens de faciliter les activités quotidiennes.

Bureau de la sécurité des produits

Santé Canada
Édifice de Statistique Canada
Aile 1000

Indice postal : 0301B2

Ottawa, Ontario K1A 0K9

Tél. : (613) 952-1014

Télé. : (613) 952-1994

- Renseignements et publications sur les blessures, la manutention et la conception des produits.

Conseil canadien de la sécurité

1020, place Thomas Spratt
Ottawa (Ontario) K1G 5L5

Tél. : (613) 739-1535

Télé. : (613) 739-1566

- Documents pédagogiques sur la sécurité, information sur les produits destinés aux aînés, renseignements sur la Semaine nationale de sécurité des aînés et numéros de téléphone pour communiquer avec les ligues provinciales de la sécurité.

Conseil consultatif national sur le troisième âge

473, rue Albert, 3^e étage

Indice postal : 4203A

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : (613) 952-1968

Télé. : (613) 957-7627

- Renseignements et publications sur les questions relatives aux aînés.

Conseil des normes du Canada

45, rue O'Connor, pièce 1200

Ottawa (Ontario) K1P 6N7

Tél. : (613) 238-3222

Télé. : (613) 995-4564

- Renseignements sur les normes canadiennes, étrangères et internationales touchant la sûreté des produits.

Division du vieillissement et des aînés

Santé Canada

473, rue Albert, 3^e étage

Indice postal : 4203A

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : (613) 952-7606

Télé. : (613) 957-7627

- Renseignements sur les services et programmes destinés aux aînés.

Fondation de recherche sur la toxicomanie

33, rue Russell

Toronto (Ontario) M5S 2S1

Tél. : 1-800-661-1111

Télé. : (416) 593-4694

- Publications sur les somnifères, tranquillisants et analgésiques utilisés par les personnes âgées.

Société canadienne d'hypothèques et de logement

Centre canadien de documentation sur l'habitation

700, chemin de Montréal
Ottawa (Ontario) K1A 0P7

Tél. : 1-800-668-2642

Télé. : (613) 748-4069

- Publications sur l'adaptation des logements aux besoins des personnes âgées, les services de sécurité et autres renseignements sur le logement.

ORGANISMES NATIONAUX D'AÎNÉS

Assemblée des aînées et aînés francophones du Canada

1, rue Nicholas, pièce 1404
Ottawa (Ontario) K1N 7B7

Tél. : (613) 241-7600

Télé. : (613) 241-6046

Association canadienne des individus retraités

27, rue Queen est, pièce 1304
Toronto (Ontario) M5C 2M6

Tél. : (416) 363-8748

Télé. : (416) 363-8747

Association nationale des retraités fédéraux

233, rue Gilmour, bureau 401
Ottawa (Ontario) K2P 0P2

Tél. : (613) 234-9663

Télé. : (613) 234-2314

Congress of Union Retirees of Canada

3151, Bridletowne Circle, # 1206
Scarborough (Ontario) M1W 2T1

Tél. : (416) 251-7042

Télé. : (416) 252-5770

Corporation canadienne des retraités concernés

7071, chemin Bayers, pièce 316
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3L 2C2

Tél. : (902) 455-7684

Télé. : (902) 455-1825

Fédération nationale des retraités et citoyens âgés

3033, boul. Lakeshore ouest
Toronto (Ontario) M8V 1K5

Tél. : (416) 251-7042

Télé. : (416) 252-5770

Légion royale canadienne

Commandement national (siège social)

359, rue Kent

Ottawa (Ontario) K2P 0R7

Tél. : (613) 235-4391

Télé. : (613) 563-1670

La Voix - Le réseau canadien des aînés

350, rue Sparks, pièce 1005
Ottawa (Ontario) K1R 7S8

Tél. : (613) 238-7624

Télé. : (613) 235-2674

RESSOURCES :

PUBLICATIONS ET VIDÉOCASSETTES

Pour plus de renseignements sur les sujets relatifs aux aînés et à la prévention des blessures à domicile, veuillez consulter les publications ou vidéocassettes suivantes :

Conseil consultatif national sur le troisième âge. S'accommoder des pertes sensorielles. Écrit en gérontologie n^o 8. Ottawa, le Conseil, 1990.

Conseil consultatif national sur le troisième âge. Loger une population vieillissante : guide et notes de conception. Ottawa, le Conseil, 1992.

Développement des ressources humaines Canada. Aide à la vie autonome : franchir les obstacles. Ottawa, le Ministère, 1995 (1-800-665-9017).

Développement des ressources humaines Canada. Mes outils : comment les choisir et les utiliser. Bricolage et entretien au foyer. Personnes handicapées et aînés. Ottawa, le Ministère, 1995.

Santé Canada. Division du vieillissement et des aînés. Guide des programmes et services fédéraux pour les aînés. Ottawa, la Division, 1996.

Santé Canada. Bureau de la sécurité des produits. La Sécurité des produits et notre société vieillissante — Possibilités sur plan de la conception pour les fabricants et les concepteurs. Ottawa, le Bureau, 1993.

Seven Oaks General Hospital. [Dépliants sur la sécurité : médicaments, chambre à coucher, salle de bain, cuisine, à l'extérieur, incendie, à la maison]. Winnipeg : l'hôpital, 1994. (204-632-3153). Ces dépliants sont aussi offerts en anglais et en français à l'Hôpital Général d'Ottawa (613-737-1304).

Société canadienne d'hypothèques et de logement. Maintenir l'autonomie des aînés par l'adaptation du domicile. (vidéo, 34 min., 9,99 \$)



Notre mission est d'aider les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé.
Santé Canada

Division du vieillissement et des aînés
Santé Canada
473, rue Albert
Indice postal : 4203A
Ottawa (Ontario)
K1A 0K9
Téléphone : (613) 952-7606
Télécopieur : (613) 957-7627
E-mail: seniors@inet.hwc.ca
Internet: <http://www.hwc.ca/datahpsb/seniors/index.htm>

La Division remercie tous ceux et celles qui ont contribué de leur temps et de leur énergie à la préparation de ce guide.

Les opinions émises dans cette publication ne reflètent pas nécessairement le point de vue officiel de Santé Canada.

Santé Canada n'est pas responsable pour les erreurs et autres conséquences découlant de l'utilisation des renseignements contenus dans ce Guide.

L'inclusion dans le Guide d'une activité ou d'une ligne d'action n'implique pas que Santé Canada l'endosse ou la considère comme meilleure qu'une autre.

Publié avec l'autorisation du
Ministre de la Santé

© Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada 1997
N° de Cat : H88-3/18-1997F
ISBN: 0-662-81707-X

Also available in English under the title:
The Safe Living Guide – A Guide to Home Safety for Seniors

Cette publication est aussi sur Internet. On peut obtenir cette publication sur demande sur disquette, en gros caractères, ou en braille. Veuillez communiquer avec la Division du vieillissement et des aînés.