



Arnaud Boyer
Directeur prévention,
éducation et promotion
de la santé.

Bien vieillir chez soi : un enjeu de société et de santé

Alors que la France compte aujourd'hui près de 14 millions de personnes âgées de 65 ans et plus, soit 21 % de la population, l'aménagement du logement devient un levier essentiel pour répondre aux défis du vieillissement. Ce chiffre, en constante augmentation, pourrait atteindre 27 % d'ici 2050. Derrière ces données démographiques se cache une réalité sociale et sanitaire : vieillir dans de bonnes conditions chez soi est une aspiration largement partagée par les Français — près de 80 % souhaitent rester à domicile le plus longtemps possible.

C'est aussi une nécessité économique pour notre société : un maintien à domicile coûte jusqu'à 140 € par jour en comprenant les frais de l'hospitalisation à domicile, un accueil en établissement atteint, lui, jusqu'à 1300 €.

Pourtant, les logements ne sont pas toujours adaptés à cette envie. Seuls 7 % des moins de 80 ans et 21 % des plus de 80 ans ont réalisé des aménagements spécifiques, alors que 25 % des personnes âgées de 60 ans et plus déclarent des limitations fonctionnelles (difficultés à s'abaisser, monter les escaliers, etc.). Ce décalage entre les besoins et les actions concrètes révèle une urgence sanitaire et sociale.

Le logement est reconnu comme un déterminant majeur de la santé par l'Organisation mondiale de la santé. En Europe, 130 000 décès par an sont liés à des conditions de logement inadéquates. En France, la réhabilitation de 600 000 logements inadaptés pourrait permettre une économie de 500 millions d'euros par an en dépenses de santé. Les effets du mal-logement sur la santé mentale — anxiété, dépression, perte d'estime de soi — sont également bien documentés.

Face à ces constats, les politiques publiques évoluent. Le gouvernement a lancé Ma Prime Adapt', une aide ciblée pour les habitats du parc privé, pour favoriser l'adaptation des logements au vieillissement. L'objectif est ambitieux : adapter 2,3 millions de logements d'ici 2033.

Dans le logement social aussi les acteurs se mobilisent. Pour le Groupe Arcade-VYV, le logement santé est un enjeu stratégique. Les bailleurs sociaux du groupe ont défini des stratégies ambitieuses pour le maintien à domicile des seniors. Par exemple, dans le parc existant :

- l'adaptation des logements est réalisée en fonction des besoins,
- les rénovations des résidences intègrent l'adaptation systématique pour un public senior,
- une relation clients qui s'adapte au public senior,
- des logements dédiés avec un accompagnement renforcé pour la prévention et le lien social, dans le cadre d'habitat inclusif ou de résidences seniors

Il s'agit de préserver l'autonomie, de réduire les hospitalisations, et de respecter le choix de vie des aînés. L'aménagement du logement n'est plus un simple confort : c'est une nécessité sanitaire, un investissement social, et un engagement collectif pour une société plus inclusive et solidaire.

Il est temps de passer d'une exigence d'absence de nocivité du logement, à l'habitation comme lieu promoteur de santé.

Ce numéro de Mon Info Santé vous apportera des informations et conseils pratiques pour adapter votre logement et ainsi prendre soin de votre santé

Aménager son logement pour vivre mieux et plus sûrement

En France, les accidents domestiques touchent chaque année 11 millions de personnes (1) : chutes, brûlures, intoxications... Derrière ces chiffres se cachent souvent des situations évitables. Quelques gestes simples, alliés à des aménagements bien pensés, suffisent à rendre son cadre de vie plus sûr, plus confortable, et mieux adapté à chaque âge de la vie.

Le logement est le premier lieu d'accidents de la vie courante. Les personnes âgées, les enfants et les personnes en situation de handicap y sont les plus exposés. C'est pourquoi il est essentiel d'anticiper les risques éventuels pour mieux les prévenir. Pour rappel, chaque année selon Santé Publique France, **20 000 décès sont occasionnés par des accidents de la vie courante et 12 000 (61%) directement imputables aux accidents domestiques**. Sur ce chiffre, 11 000 décès sont liés à des chutes. (2) Il est donc primordial d'augmenter la vigilance de chacun afin de limiter les risques.

Cela commence par une observation attentive de son environnement : un tapis mal fixé, un éclairage insuffisant, un fil électrique au sol ou un sol glissant peuvent suffire à provoquer une chute. Adapter son logement, c'est donc **agir pour sa sécurité et préserver son autonomie**, tout en évitant des hospitalisations coûteuses et souvent déstabilisantes.

Pièce par pièce, les bons réflexes

Certaines précautions sont universelles : éliminer les tapis, dégager les passages,

renforcer l'éclairage et choisir des meubles stables.

Dans le salon, mieux vaut des fauteuils à assise haute pour se lever facilement et des poignées de porte à levier, plus simples à manier.

En cuisine, ranger les ustensiles lourds dans les placards bas, installer des robinets mitigeurs, des plaques à arrêt automatique et un bon éclairage sur les plans de travail.

Dans la salle de bain, un sol antidérapant, des barres d'appui et un siège de douche réduisent le risque de chute.

Les escaliers enfin, doivent comporter une rampe des deux côtés et, si possible, un éclairage automatique à détection de mouvement.

Des comportements à adapter

Les **produits ménagers**, par exemple, sont une source fréquente d'intoxication, surtout chez les jeunes enfants. Il faut les **conserver hors de leur portée**, dans des **placards fermés**, sans jamais les transvaser dans des bouteilles alimentaires.

La vigilance vaut aussi pour la **qualité de l'air intérieur** : certains détergents et désodorisants dégagent des **composés organiques volatils (COV)** nocifs. Privilégier les produits simples (vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate) permet de réduire les risques pour la santé et la pollution domestique. Ces gestes contribuent autant à la **sécurité** qu'à la **préservation de l'environnement**.

Des besoins différents selon les publics

La prévention se décline selon les âges et

les situations.

Les **personnes âgées** doivent pouvoir circuler sans obstacle, disposer d'un bon éclairage nocturne, d'un lit surélevé et de stores faciles à manœuvrer. Ces aménagements favorisent le **maintien à domicile** et retardent la perte d'autonomie.

Les **enfants** nécessitent des protections adaptées : cache-prises, bloque-portes, sécurités de fenêtres et rangement systématique des produits dangereux. Quant aux **personnes en situation de handicap**, l'accessibilité passe par des **espaces de circulation larges**, des **commandes à bonne hauteur**, et des **repères visuels contrastés**. Chaque adaptation contribue à une meilleure autonomie et à un logement réellement inclusif.

Autonomie et bien-être : un même projet de vie

Aménager son logement, c'est bien plus que prévenir les accidents : c'est créer un cadre de vie plus serein, plus fonctionnel et plus écologique.

Le **Groupe VYV** encourage chacun à évaluer régulièrement son environnement et à mettre en œuvre ces solutions simples, souvent peu coûteuses, mais essentielles pour vivre **plus longtemps, plus librement et en meilleure santé**.

1. Chiffres 2025 **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE PRÉVENTION DES RISQUES DOMESTIQUES**
2. Etude Santé Publique France 7/10/2024



Bonnes pratiques

Médicaments et produits ménagers : des rangements à ne pas négliger

À la maison, la sécurité commence souvent par un geste simple : **bien ranger**.

Les **médicaments** comme les **produits ménagers** sont des sources majeures d'accidents domestiques, notamment chez les **jeunes enfants**. Par curiosité, ils peuvent avaler une gorgée d'un liquide toxique ou confondre un comprimé avec un bonbon

Pour prévenir tout risque, ces produits doivent être **conservés dans des espaces distincts, fermés à clé ou en hauteur, jamais dans la cuisine ni à proximité des aliments**

Les **flacons d'origine** doivent toujours être conservés, pour éviter toute confusion, et **aucun produit ne doit être transvasé** dans une bouteille ou un pot alimentaire.

Concernant les personnes âgées c'est plus souvent sur la confusion dans le dosage, la double prise ou tout simplement l'erreur dans la prise du médicament qu'il convient d'être vigilant





Adapter son logement pour préserver autonomie et sécurité

Souhaiter vieillir chez soi ou souhaiter y demeurer malgré un handicap... C'est possible !

A condition d'adapter son logement. Ces aménagements, souvent simples, améliorent la sécurité, facilitent la mobilité et contribuent à l'autonomie quotidienne. Dans chaque pièce, quelques gestes bien choisis suffisent à transformer le cadre de vie.

Des aménagements qui changent tout

La prévention des chutes reste la priorité : éliminer les tapis, réduire les seuils de portes, bien fixer les fils électriques et installer un éclairage renforcé dans les zones de passage. Les barres d'appui, revêtements antidérapants et poignées à levier facilitent les déplacements, tandis qu'un mobilier stable et à bords arrondis limite les blessures.

Dans la salle de bain, les douches de plain-pied, sièges de douche, toilettes rehaussées ou baignoires à porte favorisent le confort et la sécurité. Dans la chambre, il suffit parfois de rehausser le lit ou de placer un interrupteur à portée de main pour faciliter les gestes du quotidien. Quant aux escaliers, une rampe des deux côtés et un éclairage automatique réduisent considérablement le risque d'accident.

Un enjeu d'autonomie et de dignité

Ces aménagements profitent d'abord aux personnes âgées qui souhaitent rester chez elles le plus longtemps possible,

mais aussi aux personnes en situation de handicap pour qui la circulation et l'accès aux équipements peuvent être sources de réelles difficultés.

Adapter son logement, c'est retrouver une liberté de mouvement, mais aussi une tranquillité d'esprit pour soi et ses proches.

Un habitat plus sûr pour tous

L'aménagement du logement ne concerne pas uniquement les plus fragiles : il s'inscrit dans une démarche universelle de prévention et de bien-être. Rendre son logement sûr, c'est investir dans sa santé, son confort et sa qualité de vie, aujourd'hui et pour les années à venir.

Le Label Mon logement santé : l'atout sécurité

La sécurité et le sentiment de sécurité participent à la santé et au bien-être physique et mental. Dans le cadre du Label Mon logement santé, plusieurs engagements et leviers d'action sont proposés pour les renforcer. Ces solutions se retrouvent à la carte, selon les choix opérés pour chacun des projets labellisés. Dans la résidence et les abords

du logement, les contrôles d'accès sont renforcés. Les choix de revêtements de sols extérieurs et leurs couleurs sont destinés à éviter les chutes. L'éclairage doit permettre de renforcer la visibilité à tout moment de la journée. Dans le logement, les portes d'accès bénéficient de plusieurs dispositifs de sécurité. Pour les logements en rez de chaussée, des protections supplémentaires sur les vitrages et des dispositifs occultants sont installés.

Plus globalement, le Label veille aussi à renforcer la sécurité pour tous types de handicaps visuels ou physiques, pour éviter les chutes et prévenir les risques au quotidien. Cela passe par un repérage facilité dans l'espace, avec une meilleure identification des étages par des couleurs, la numérotation claire des logements, ou encore par le choix de couleurs contrastées pour faciliter les cheminements dans les espaces collectifs. Afin de prendre en compte le handicap moteur, 50% des logements sont rendus accessibles et 10% des logements peuvent être adaptés.

Ecoute Santé



Chez **Arcade-VYV** nous savons que le bien-être commence chez soi, dans un logement où l'on se sent bien, en sécurité et adapté à ses besoins. Mais aménager son logement, connaître les aides existantes ou faire face à une situation de santé ou de fragilité peut parfois sembler compliqué. C'est pourquoi nous proposons **Écoute Santé**, un service **gratuit, confidentiel et disponible 24h/24 et 7j/7**, accessible à tous nos locataires.

Un simple appel suffit pour être mis en relation avec des **professionnels de l'écoute et de l'accompagnement** : Conseillers, psychologues, juristes, travailleurs sociaux.

Selon votre situation, ils peuvent vous **informer sur les dispositifs d'aide à l'aménagement du logement**, vous **orienter vers les bons interlocuteurs**, ou encore vous **soutenir dans vos démarches administratives et budgétaires**.

Avec **Écoute Santé**, vous n'êtes jamais seul face aux changements ou imprévus de la vie. Ce service est là pour **vous accompagner au quotidien**, afin que votre logement reste un lieu de **bien-être, d'équilibre et de sérénité**.

3 BRÈVES SANTÉ

Quand le bien-être se déplace : de la médiation animale au bibliobus

Le domicile n'est plus un espace isolé : il devient un point d'ancrage pour des services itinérants qui apportent bien-être, culture et soins. La médiation animale, par exemple, propose des visites régulières de chiens ou de chats éduqués, favorisant apaisement, stimulation cognitive et émotions positives. Le passage d'un bibliobus ou d'un médiateur culturel ouvre, lui, une fenêtre sur le monde et encourage des habitudes de lecture souvent perdues avec l'âge.

Ces interventions complètent parfois des séances de kinésithérapie ou d'activités douces réalisées sur place. Elles évitent la fatigue des trajets et renforcent la motivation. Un bouquet de solutions mobiles qui contribue à la qualité de vie, tout en maintenant une vraie dynamique sociale autour de la personne.

Prévention des chutes par la fenêtre

Chaque année 250 enfants âgés de moins de 15 ans tombent par la fenêtre et 30 d'entre eux perdent la vie. Les chutes comptent parmi les accidents domestiques les plus courants. Parmi les victimes, 70 % sont des garçons et 62 % ont moins de six ans. Ces accidents surviennent particulièrement au printemps et pendant l'été, lorsque les fenêtres et les baies vitrées sont ouvertes. Dans 82 % des cas, un adulte se trouve dans le domicile. Pour éviter ce danger, éloignez les meubles, protégez les fenêtres, ne laissez pas l'enfant sans surveillance et commencez à le sensibiliser dès son plus jeune âge.

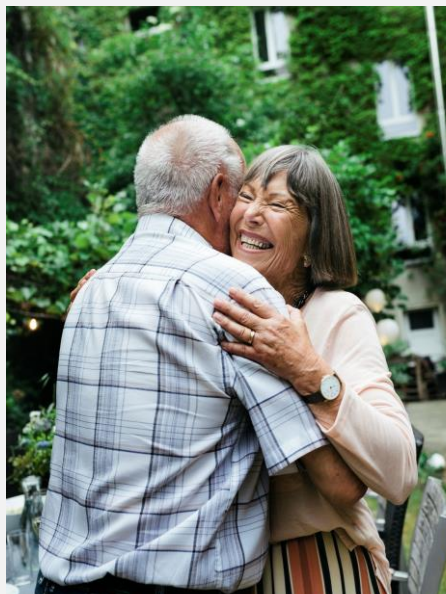
Un logement plus sûr pour limiter les chutes

L'aménagement de son domicile aide à éviter les chutes : enlever les tapis, sécuriser les câbles, opter pour des meubles robustes, assurer un bon éclairage dans chaque pièce et mettre en place des barres d'appui dans l'escalier ou le couloir. Dans la salle de bain, optez pour une douche de plainpied, l'installation de barres d'appui et un sol antidérapant. Aménager son environnement contribue à l'autonomie et à la sécurité au jour le jour.

Ces adaptations prolongent l'autonomie et la sécurité au quotidien. Il est aussi recommandé d'utiliser des aides techniques comme une canne ou déambulateur si nécessaire.



LE CONSEIL SANTÉ



Rester chez soi malgré la perte d'autonomie est l'objectif d'une grande majorité de personnes âgées. Il existe aujourd'hui de nombreux dispositifs, ainsi que des possibilités de financement qui rendent cela possible. Ces services qui favorisent le maintien à domicile sont aussi l'occasion d'**organiser le quotidien et de lutter contre l'isolement**. Il peut s'agir par exemple de :

- **Services d'aide à domicile** (aide-ménagère, petit bricolage, portage ou préparation des repas, aide à l'autonomie pour la toilette ou le lever et coucher...)
- **Accompagnements** pour des sorties (promenades, courses, sorties culturelles...)
- **Téléassistance qui permet une intervention rapide** en cas de chute ou de malaise.

Partager son logement, avec un étudiant par exemple ou en colocation de seniors, se développe de plus en plus chez les personnes âgées. C'est une alternative intéressante aux services d'aides à domicile, à condition de bien se mettre d'accord au préalable sur les engagements de chacun.

Pour bien préparer tout cela, il est essentiel d'anticiper et de se renseigner. Il existe de nombreuses structures aptes à vous informer : mairies, centres communaux d'actions sociales (CCAS), conseils départementaux, centre local d'information et de coordination gériatrique (CLIC) médecins traitants et assistantes sociales, caisses de retraite et assurance maladie, associations d'aides aux personnes âgées.

BIEN CHEZ MOI, BIEN DANS MON CORPS



Un logement bien organisé, c'est déjà un pas vers la santé. Notre cadre de vie influence directement notre bien-être physique et mental : un espace encombré fatigue le corps et l'esprit et peut devenir source de dangers. À l'inverse, un intérieur aéré favorise la détente, la concentration et la mobilité.

Désencombrer, c'est d'abord **reprendre la main sur son espace**. En rangeant, triant et donnant les objets inutilisés, on libère les passages, on réduit les risques de chute et on améliore la circulation de la lumière. Ces gestes simples ont un

impact direct sur la sécurité et la qualité de vie, notamment pour les personnes âgées ou à mobilité réduite : **moins d'obstacles au sol, c'est moins de risques d'accidents.**

Mais c'est aussi un acte de santé intérieure. Le désordre visuel génère du stress, perturbe le sommeil et alourdit la charge mentale. **Faire de la place, c'est s'alléger** : on respire mieux, on dort mieux, on bouge plus librement. En donnant ou recyclant, on agit pour soi tout en prolongeant la vie des objets. C'est aussi un cercle vertueux pour la planète et pour l'équilibre personnel.