

A photograph of an elderly couple smiling in front of a house. The man is wearing a white cap and glasses, and the woman is wearing a blue plaid shirt. The house in the background is a two-story brick building with a porch.

# *Les enjeux de l'environnement domiciliaire chez les aînés*

**Ernesto Morales**, Ph.D.

Professeur adjoint à l'École de réadaptation, Faculté de médecine, Université Laval  
Chercheur au Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration social

# PRÉVENTION

An elderly couple is shown in a close embrace, kissing. The woman is on the left, wearing a light-colored jacket, and the man is on the right, wearing a dark blue shirt. They are outdoors, with a sunset or sunrise in the background, creating a warm, golden glow. The woman is holding a dark mug in her left hand.

*Qu'est qu'il faut améliorer à la maison pour rester chez nous?*

*Quelles sont les choses qu'il faut regarder quand on se déménage?*

# VIEILLISSEMENT

- Au Québec, **27,9%** de la population âgée de 65 ans et plus présente une ou plusieurs incapacités .
- Ces données grimpent à **40,5%** pour la population âgée de 75 ans et plus.
- Les incapacités les plus fréquentes : **mobilité** (7,2%), à l'agilité (6,8%) ainsi qu'à la **douleur** (6,5%) (Office des personnes handicapées du Québec, 2007b).
- Donc, les aînés québécois sont confrontés à **réévaluer leur environnement** et à devoir l'adapter ou le quitter.

# AIDES TECHNIQUES



# DOULEUR CHRONIQUE



« Déficiência physique qui présentent une **douleur** persistante depuis **plus de 3 mois**. Cette douleur

:

- **perdure** malgré le suivi médical et les traitements de base (dans une clinique privée ou un centre de réadaptation)

# DOULEUR CHRONIQUE



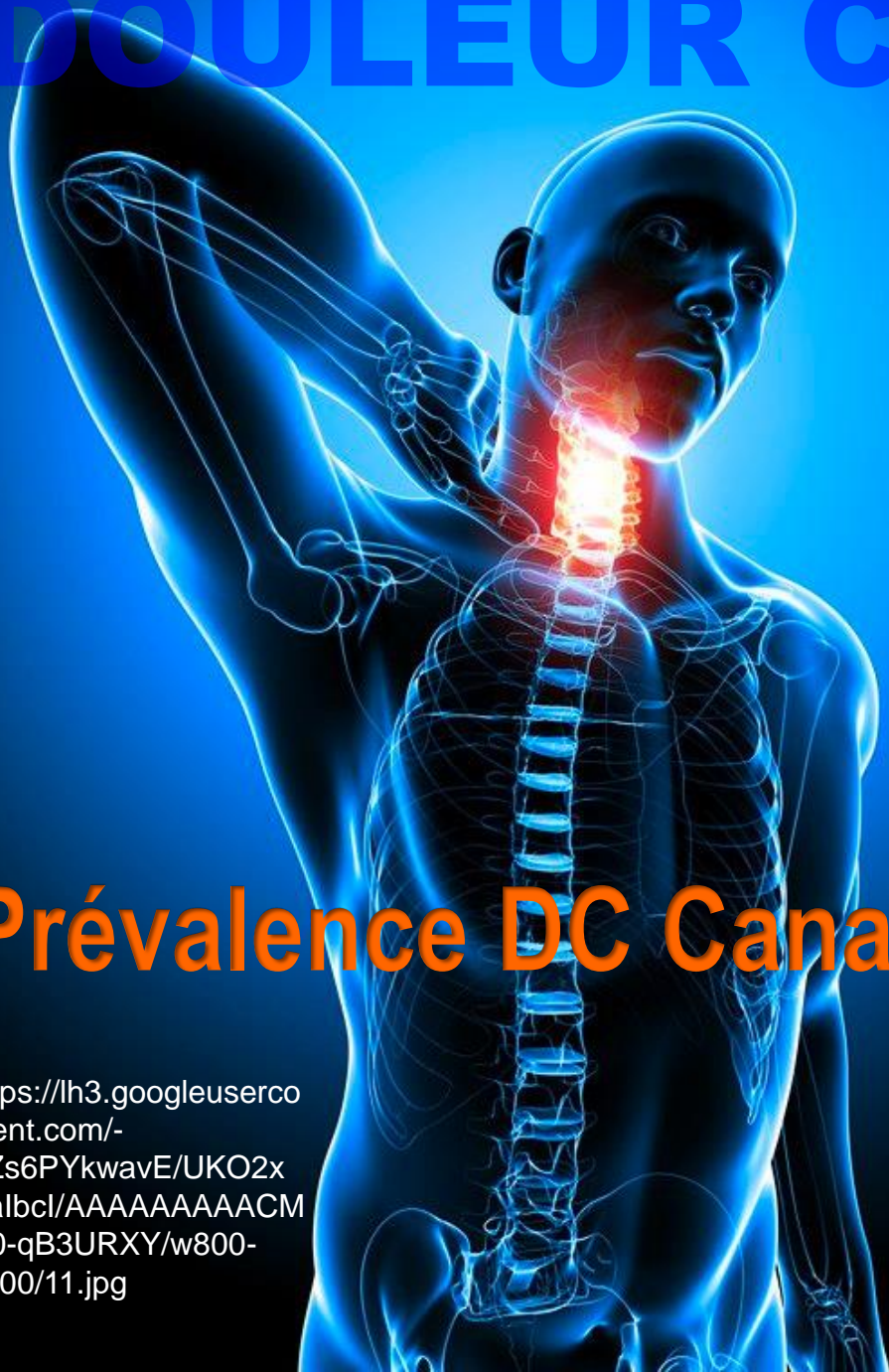
<http://www.2luxury2.com/wp-content/uploads/chronic-pain-treatment.jpg>

- **empêche** la personne **d'accomplir** ses **rôles** ou de réaliser ses **activités** courantes (travail, activités de la vie quotidienne, sommeil, etc.);
- **engendre** une grande variété de **problèmes** sur divers plans : émotionnel, familial, professionnel, social, sexuel, etc.»  
(IRD PQ, 2016, p.1)

(Société canadienne de psychologie, 2009)

<http://herb.co/wp-content/uploads/2015/09/jpg>

# DOULEUR CHRONIQUE



## Prévalence DC Canada

- 1/5 de la population adulte canadienne
- 5,7 % de la population pédiatrique (moins de 18 ans)

<https://lh3.googleusercontent.com/-SZs6PYkwavE/UKO2xwalbcl/AAAAAAAAACM/f0-qB3URXY/w800-h800/11.jpg>

(Les Productions Odon  
inc. 2010)

<http://lh3.googleusercontent.com/-SZs6PYkwavE/UKO2xwalbcl/AAAAAAAAACM/f0-qB3URXY/w800-h800/11.jpg>

# DOULEUR CHRONIQUE



**Prévalence DC  
Canada**

16 % des personnes  
âgées de 18 à 64 ans

27 % des personnes  
âgées

38 % chez les personnes  
âgées vivant dans les  
établissements de soins  
de longue durée

(Ramage-Morin P. 2009)



# DOULEUR CHRONIQUE



## Prévalence DC Canada

- + de femmes que d'hommes
- + de personnes âgées que de jeunes

(Statistique Canada, 2006; Bizier et al., 2007; Ramage-Morin, P., 2008)

# PROBLÈMES DE VISION



Les personnes âgées ont généralement plus besoin d'éclairage que les plus jeunes pour réaliser des activités dans les meilleures conditions. On peut rencontrer des personnes qui ont besoin d'un éclairage encore plus soutenu et d'autres souffrants d'éblouissement

# PROBLÈMES DE VISION



Tiergärnerplatz, Nürnberg Allemagne

# PROBLÈMES DE VISION

## Champ visuel



Tiergärnerplatz, Nürnberg Allemagne

# PROBLÈMES DE VISION

## Contrôle oculomoteur



Tiergärnerplatz, Nürnberg Allemagne



# PROBLÈMES DE VISION

## Contrôle oculomoteur

Tiergärnerplatz, Nürnberg Allemagne

# PROBLÈMES DE VISION

## Contrôle oculomoteur

Tiergärnerplatz, Nürnberg Allemagne



# PROBLÈMES DE VISION

Dégénérescence maculaire

Tiergärnerplatz, Nürnberg Allemagne



# PROBLÈMES DE VISION

## Rétinopathie diabétique



Tiergärnerplatz, Nürnberg Allemagne

# PROBLÈMES DE VISION

## Cataractes



Tiergärnerplatz, Nürnberg Allemagne

# PROBLÈMES DE VISION

## Rétinite pigmentaire



Tiergärnerplatz, Nürnberg Allemagne

# PROBLÈMES DE VISION

Démyélinisation du nerf optique

Tiergärnerplatz, Nürnberg Allemagne

# PROBLÈMES DE VISION

## Uvéite



Tiergärnerplatz, Nürnberg Allemagne

# *Les espaces à la maison*



# L'ENTRÉE



# L'ENTRÉE

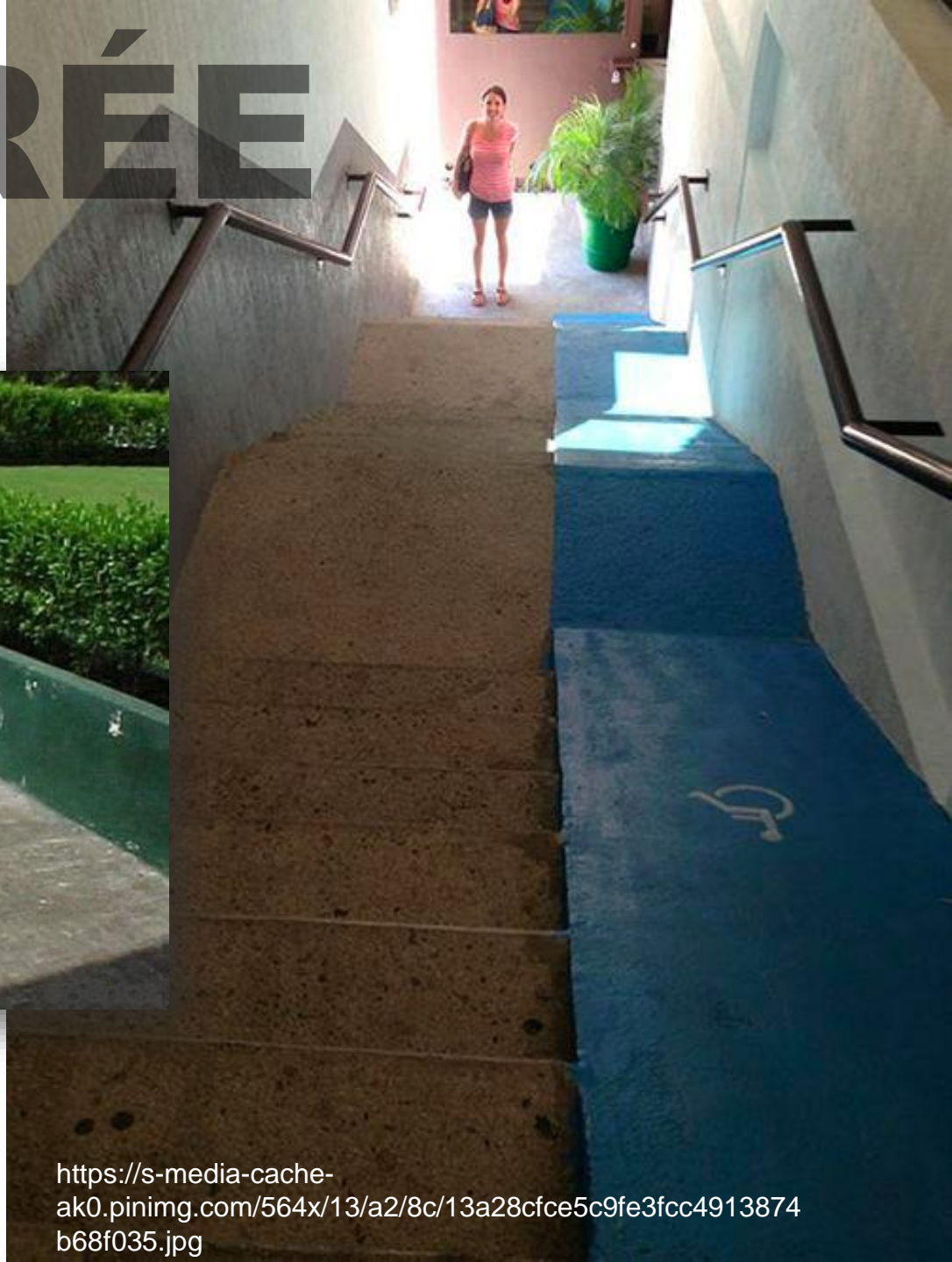




# L'ENTRÉE



# L'ENTRÉE



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/50/9c/f2/509cf2664cdbc0a24b5d28cab688f523.jpg>

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/13/a2/8c/13a28cfce5c9fe3fcc4913874b68f035.jpg>

# L'ENTRÉE



# L'ENTRÉE



[http://st.hzcdn.com/simgs/3971a1740340fa48\\_4-7309/transitional-landscape.jpg](http://st.hzcdn.com/simgs/3971a1740340fa48_4-7309/transitional-landscape.jpg)

# L'ENTRÉE



# L'ENTRÉE

(Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health, 2014; IDeA, 2009; Gouvernement of United States, 2013; Lasich, 2009; Whirlpool Corporation, 1986)

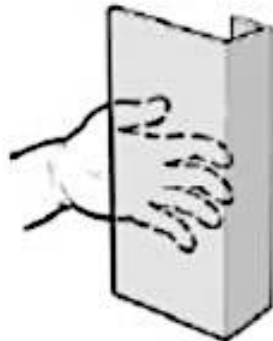
- Poignée plus large
- Poignée de levier sur poignée de porte et robinet
- Barres d'appui, siège de toilette plus haut

## Examples of Accessible Door Hardware

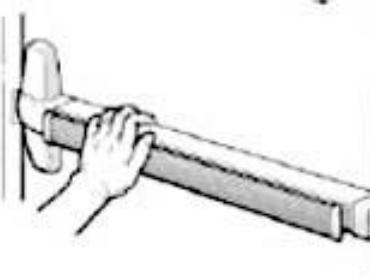
Handle



Pull



Bar



Lever



# LA SALLE DE BAIN

## En général :

- Surfaces dures et glissantes
- Utilisation de savon
- Espace, trop petit pour circuler
- Éclairage insuffisant
- Manque de barres d'appui et d'accessibilité



# LA SALLE DE BAIN

## Lavabo :

- Pas d'espace pour rangement en bas du lavabo.
- Robinet plus grand.
- Avoir toujours un verre pour se rincer la bouche.

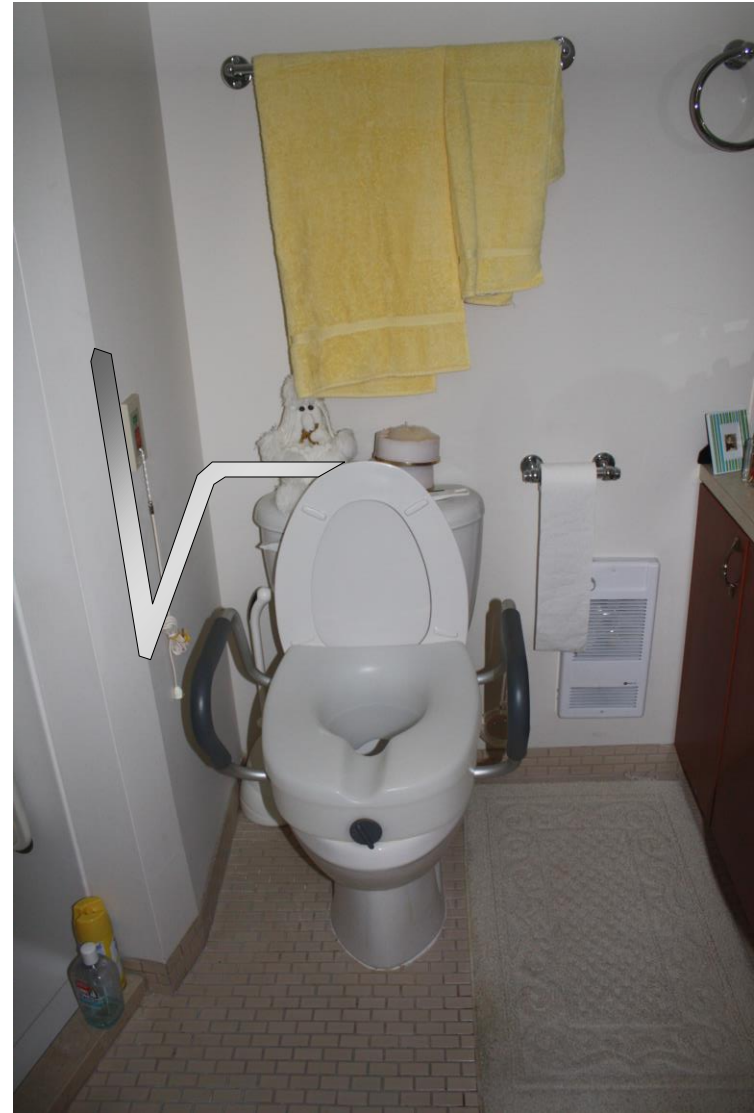




# LA SALLE DE BAIN

## Toilette :

- Mettre un siège plus haut



# LA SALLE DE BAIN

## Baignoire :

- Changer la baignoire par une douche
- Mettre des barres d'appui
- Acheter un banc

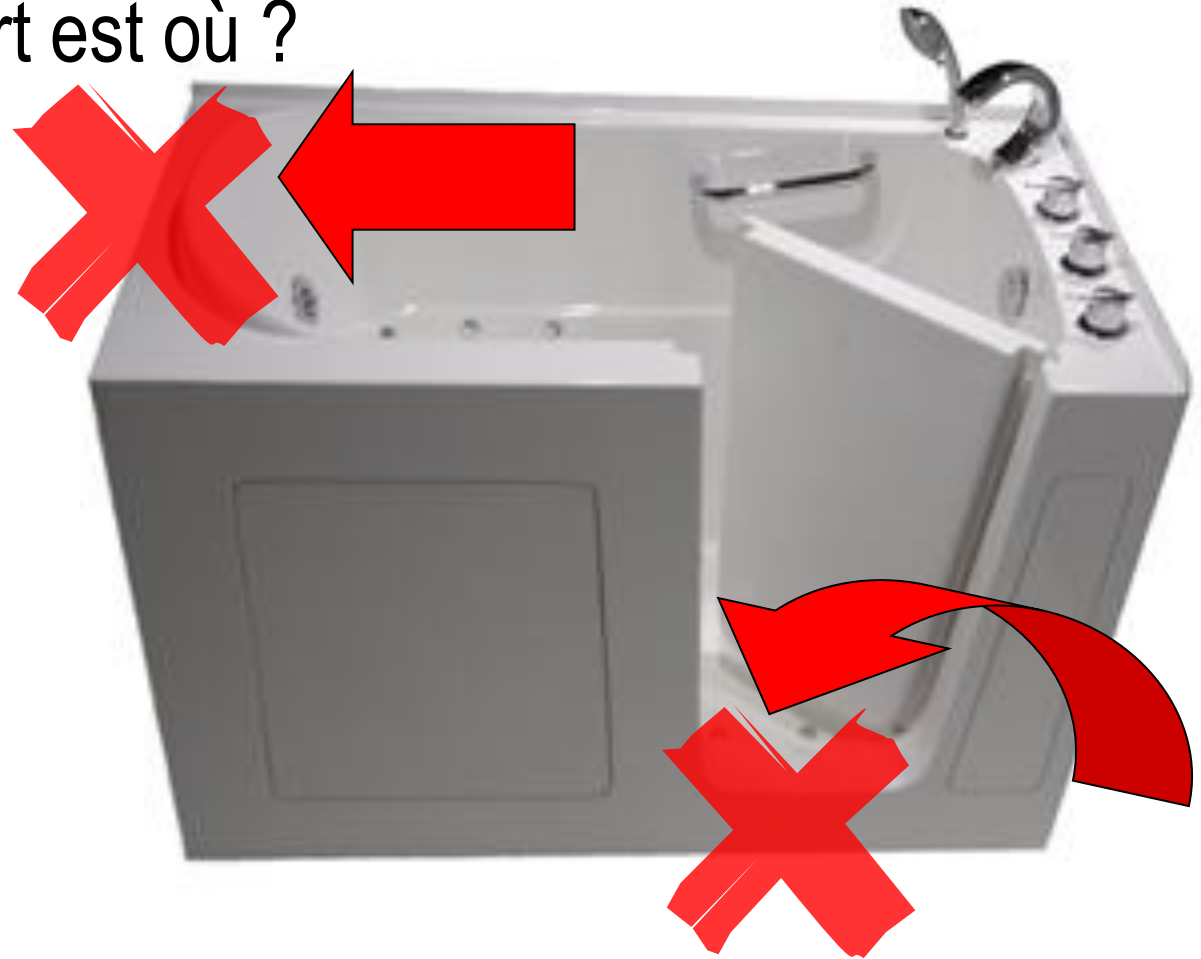


# LA SALLE DE BAIN



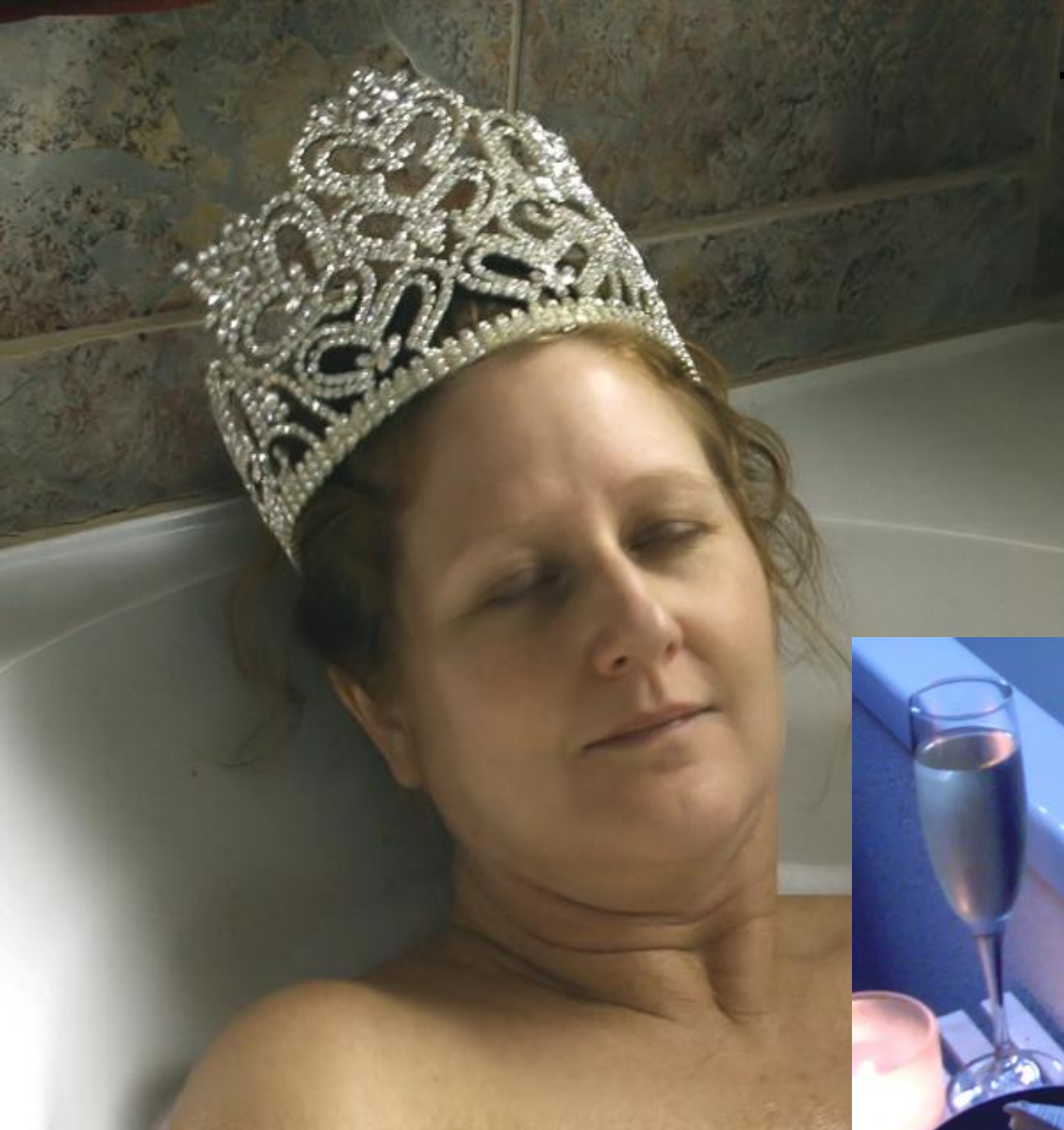
# LA SALLE DE BAIN

... mais, le confort est où ?



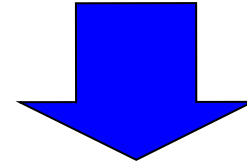
# LA SALLE DE BAIN



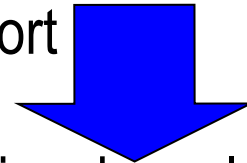


... pourquoi est-il important ?

Confort = relaxation



Notre système immunitaire est plus fort



Moins de maladies



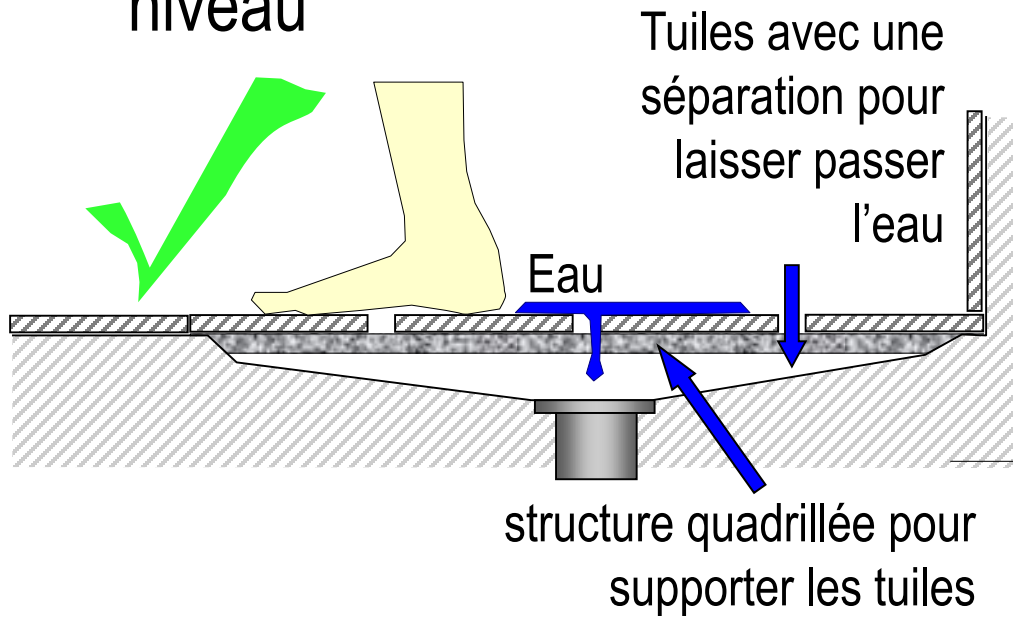
Plus de santé physique et mentale



# LA SALLE DE BAIN

## Douche :

- Vérifier le changement de niveau



# LA SALLE DE BAIN





# LA SALLE DE BAIN



[http://static.wixstatic.com/media/19f372\\_70675f41169c49c284a6cd63b80c91f3.jpg](http://static.wixstatic.com/media/19f372_70675f41169c49c284a6cd63b80c91f3.jpg)



**LA SALLE DE BAIN**



**LA SALLE DE BAIN**

# LA CHAMBRE

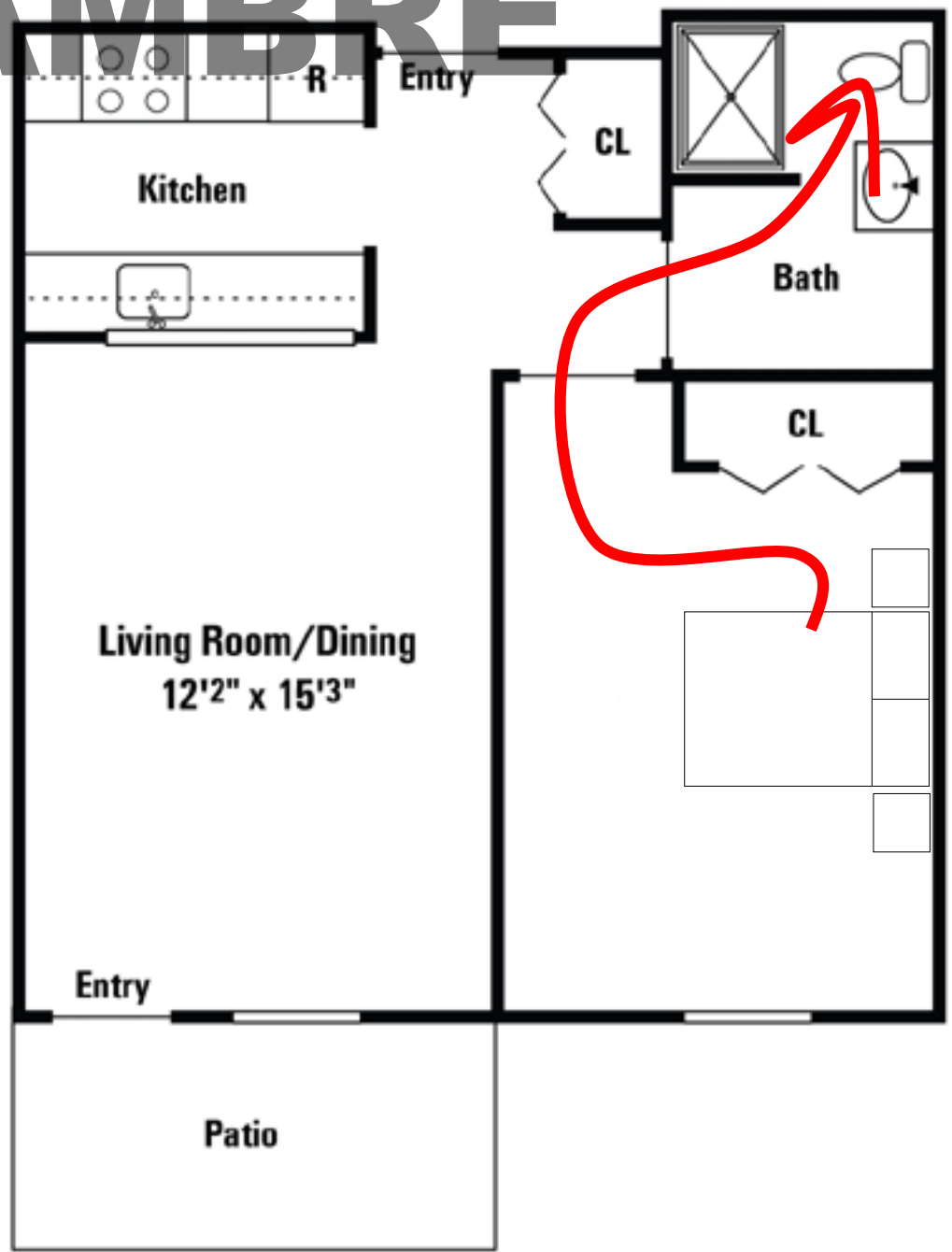


# LA CHAMBRE

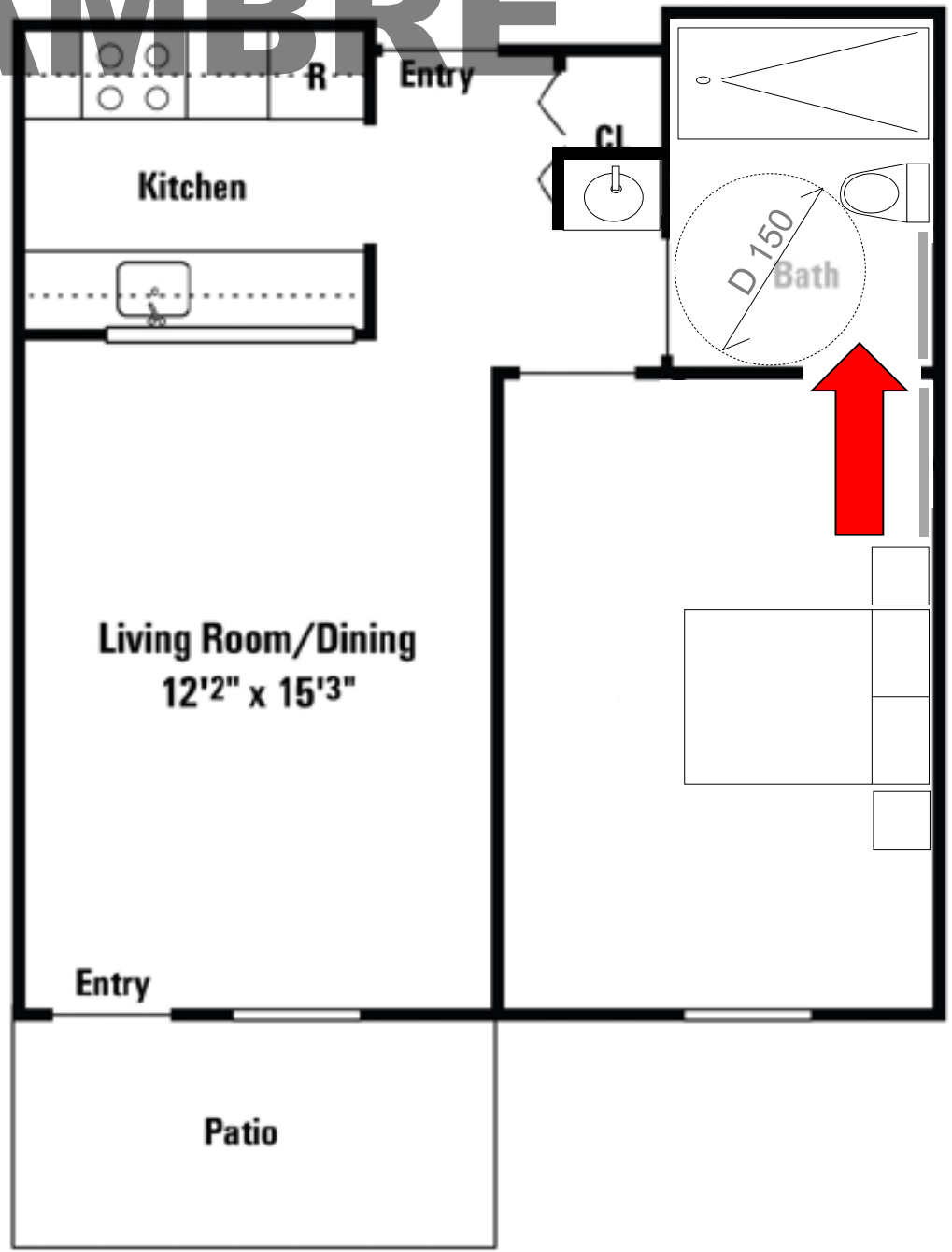


**Matelas** pour douleur chronique au dos et le cou

# LA CHAMBRE



# LA CHAMBRE



# LA CHAMBRE



Éviter les zones d'ombre et d'éblouissement



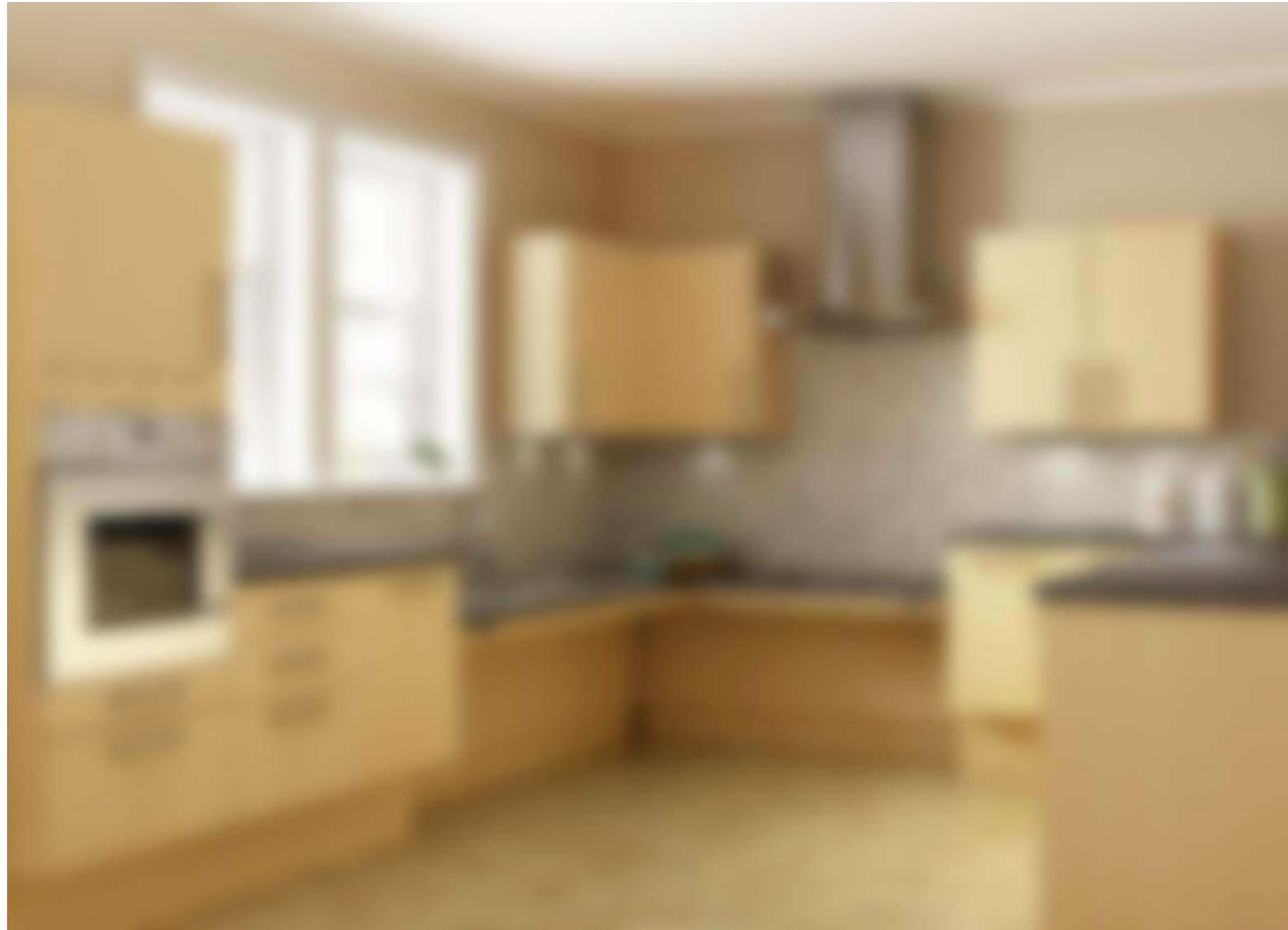
# LA CHAMBRE



# LA CUISINE




# LA CUISINE



**Amplifier les contrastes**  
Choix de couleurs

# LA CUISINE



**Amplifier les contrastes**  
Choix de couleurs

# LA CUISINE

[http://www.marvinbyinc.com/sites/default/files/product\\_pics/Velux\\_SkyightsShades.jpg](http://www.marvinbyinc.com/sites/default/files/product_pics/Velux_SkyightsShades.jpg)

- Éléments trop en hauteur ou profondeur
- Boutons d'activation (rond, raide)
- Charge trop lourde
- Multiples manipulations pour activation
- Préhension complexe

(IDeA, 2009)

# LA CUISINE

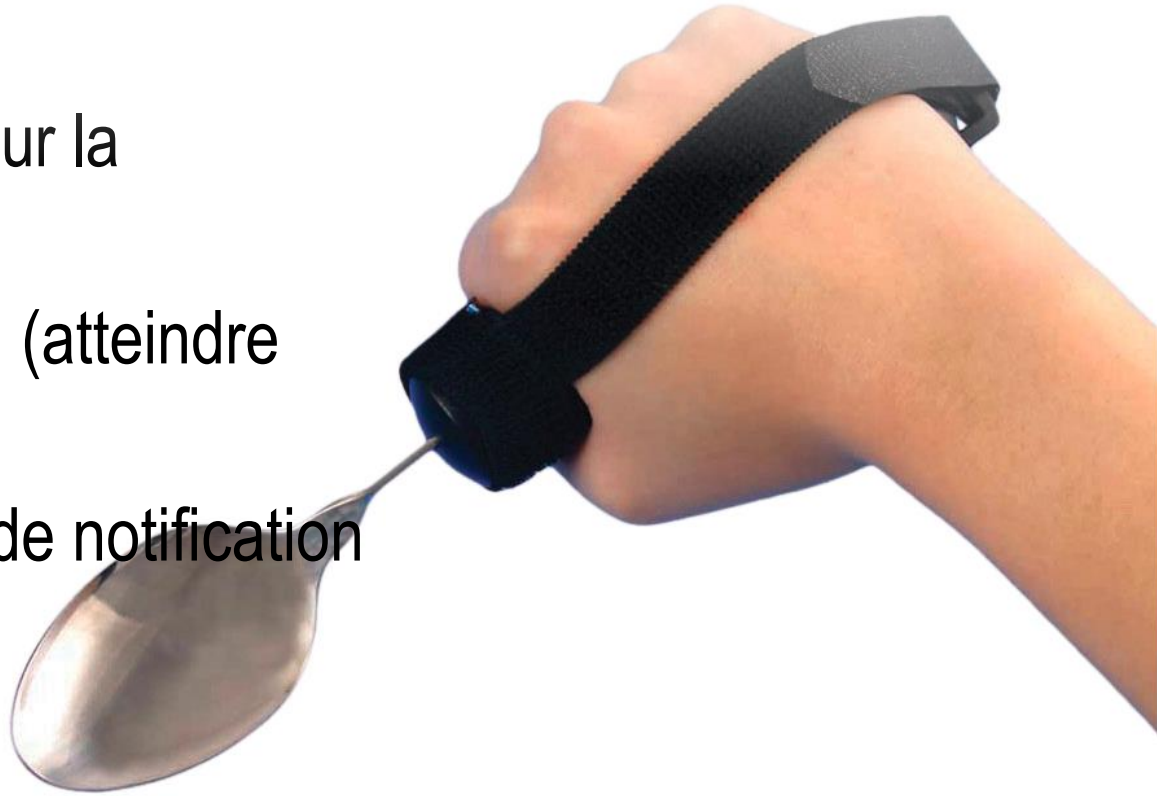
- Abaisser table et comptoir de cuisine, endroit pour cuisiner en position assise



# LA CUISINE

- Ajouter une **sangle** pour la préhension
- Utiliser un « **reacher** » (atteindre objet)
- Utiliser des systèmes de notification

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/fd/27/ee/fd27ee437378253aa4c8ec130db37c80.jpg>



(Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health, 2014; IDeA, 2009; Gouvernement of United States, 2013; Lasich, 2009; Whirlpool Corporation, 1986)

[https://www.aidapt.fr/images/pictures\\_md/v\\_jpegs/vm913.jpg](https://www.aidapt.fr/images/pictures_md/v_jpegs/vm913.jpg)

# LA CUISINE



- **Élever meubles** pour éviter de se pencher (ex.: lave-vaisselle)
- Éviter **lever charge** (baisser le four micro-ondes)
- Personnaliser les comptoirs
- Élargir cadre de porte

<http://www.geeky-gadgets.com/wp-content/uploads/2011/03/Arthrits-handle.jpg>

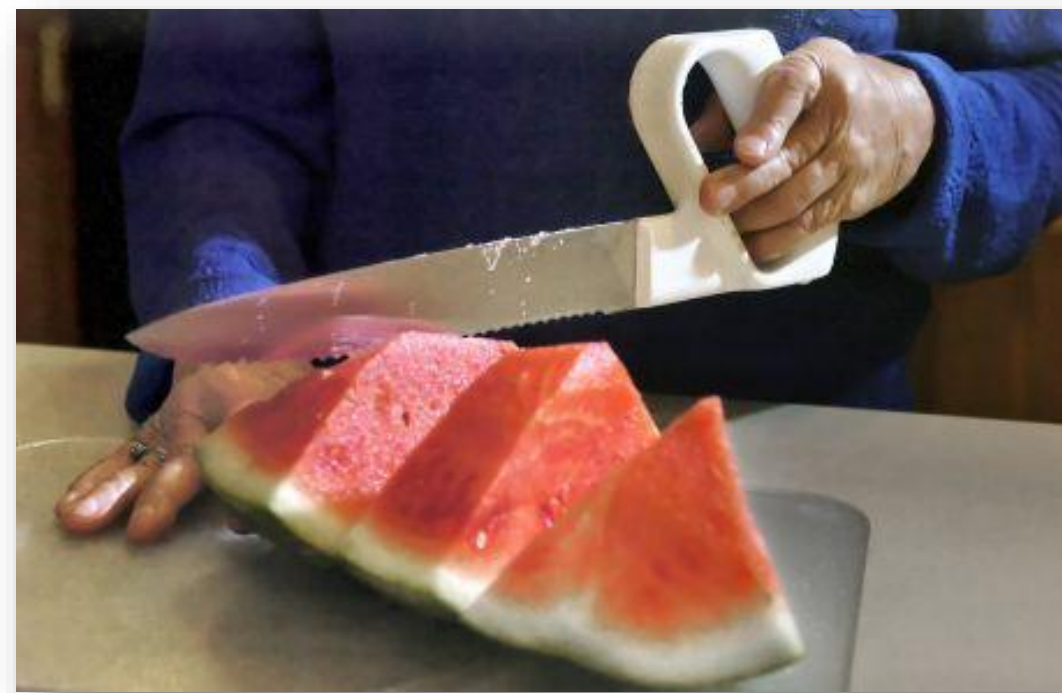


(Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health, 2014; IDeA, 2009; Gouvernement of United States, 2013; Lasich, 2009; Whirlpool Corporation, 1986)

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/30/9c/4d/309c4dad22489b793beb929138f7070a.jpg>



# LA CUISINE



[http://blog.mlive.com/grpress/2008/07/large\\_ARTHRITIS%20KNIFE.jpg](http://blog.mlive.com/grpress/2008/07/large_ARTHRITIS%20KNIFE.jpg)

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/06/d2/21/06d221346e1f1cc16fdfaef59d1e00b9.jpg>



# LA CUISINE

## Utilisation d'électroménagers

- Lave-linge et sèche-linge
- Poêle
- Frigidaire
- Micro-Onde, grille-pain
- Lave-Vaisselle

(IDeA, 2009; Whirlpool Corporation, 1986)



# LA CUISINE



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/d6/e1/24/d6e124297a68145f3c2e2ad0fd74934f.jpg>



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/8e/33/32/8e3332a1d9db183d47fb46175339c5b3>

# LA CUISINE



**Amplifier les contrastes**  
Contour des objets



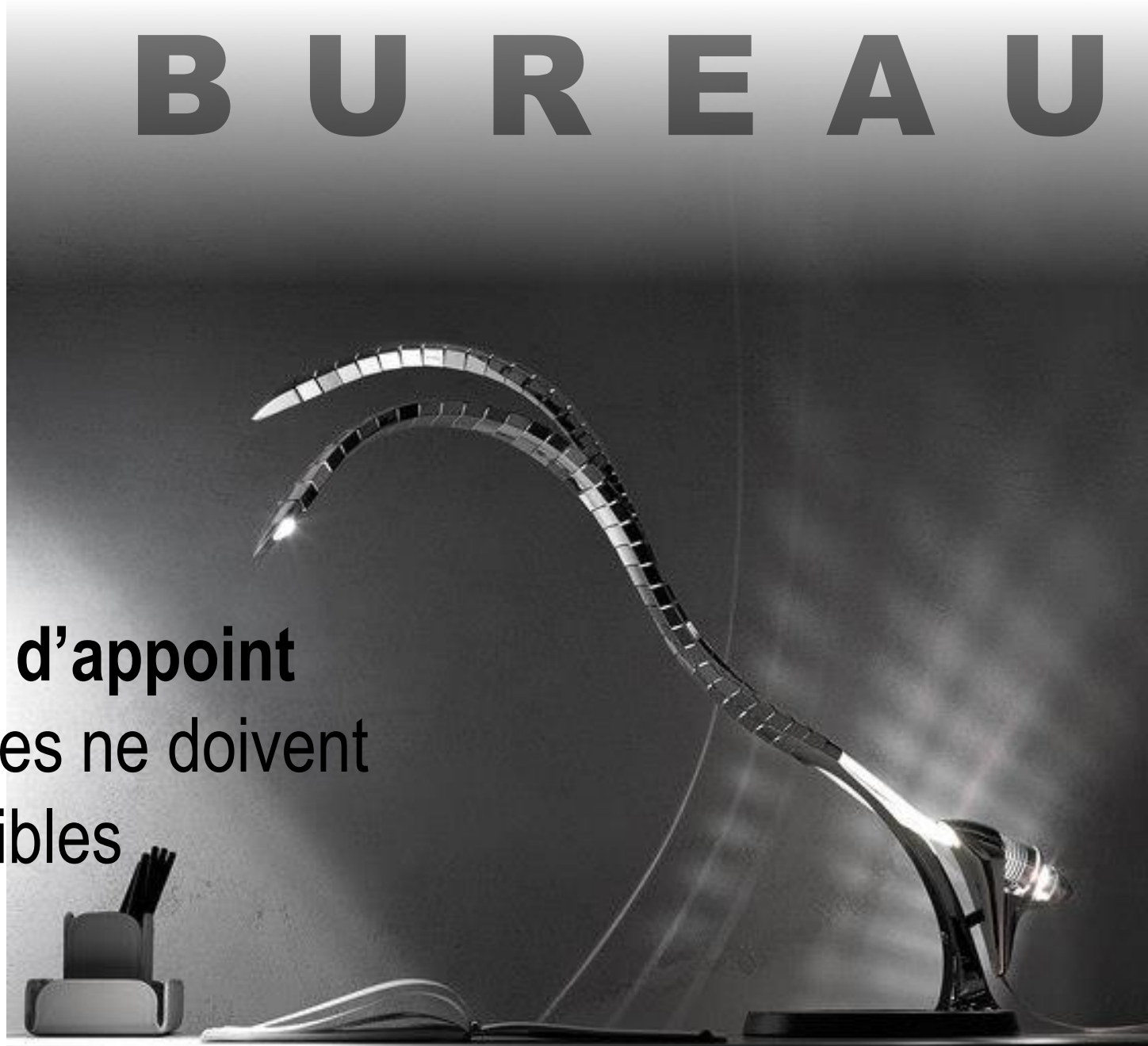
# LE BUREAU



LE

BUREAU

**L'éclairage d'appoint**  
Les ampoules ne doivent  
pas être visibles



# LE BUREAU

## Réadaptation

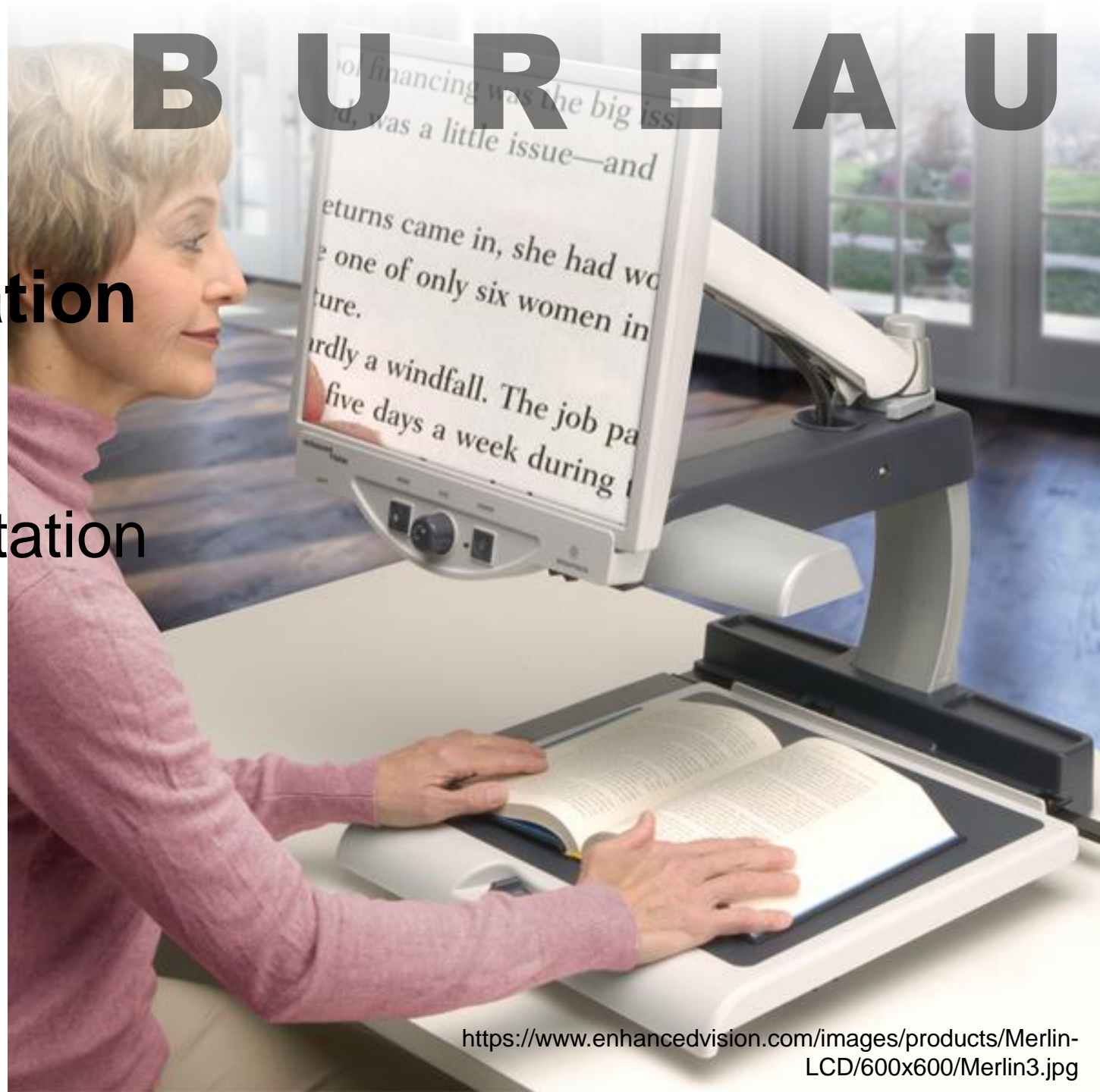
- Taille
- Distance
- Augmentation optique



# LE BUREAU

## Réadaptation

- Taille
- Distance
- Augmentation optique





# LE BUREAU

## Réadaptation

- Taille
- Distance
- Augmentation optique



[http://www.dlf.org.uk/sites/default/files/slargo%20phone\\_130954811.jpg](http://www.dlf.org.uk/sites/default/files/slargo%20phone_130954811.jpg)



[http://pisces.bbystatic.com/image2/BestBuy\\_US/images/products/2265/2265372\\_ra.jpg](http://pisces.bbystatic.com/image2/BestBuy_US/images/products/2265/2265372_ra.jpg);maxHeight=550;maxWidth=642



<https://s.tmimgcdn.com/blog/wp-content/uploads/2014/07/Allow-enlarged-text.jpg?82fe4e>

## Réadaptation

- Taille
- Distance
- Augmentation optique



[http://www.magnifyingaids.com/store/images/large/LogicKeyboard%20Large%20Print%20Keyboard%20Black%20on%20Yellow%20Sm\\_LRG.jpg](http://www.magnifyingaids.com/store/images/large/LogicKeyboard%20Large%20Print%20Keyboard%20Black%20on%20Yellow%20Sm_LRG.jpg)

# LE BUREAU

## Réadaptation

- Taille
- Distance
- Augmentation optique



# LE BUREAU



(ULC Equalities and Diversity, 2010)

# LE BUREAU

- Clavier adapté (ex.: pour arthrite, déficience visuelle)

(ULC Equalities and Diversity, 2010)



<http://www.arthritissupplies.com/assets/images/735100000.jpg>



<http://www.ubergizmo.com/photos/2006/7/maltron-keyboard.jpg>

# LE BUREAU

- **Ergonomie au travail (Unruh, 2015):**

- **Chaise** à la bonne hauteur

- **Clavier** bien disposé

- Éviter les mouvements **répétitifs**

- **Soulever** les objets avec la bonne technique

- Prendre des temps de **pause**

- Éviter de travailler en position debout sur de longue période et sur une surface dure




# AUTRES ESPACES



Le ralentissement de l'adaptation aux changements de luminosité est un problème important pour les personnes malvoyantes.

# AUTRES ESPACES

A long, narrow school hallway with lockers on both sides, leading to a bright exit at the end. The hallway is dimly lit, with a bright light source at the far end, creating a strong contrast and a lens flare effect. The floor is tiled, and the walls are white. The lockers are dark-colored with metal handles. The ceiling has recessed lighting fixtures.

Le passage d'un endroit éclairé à une pièce obscure contraint l'œil à s'adapter rapidement à ce nouvel environnement. Le reflet sur le sol du couloir peut être aussi un problème et la personne est dans l'obligation de s'adapter.



# AUTRES ESPACES

**Diminuer l'éblouissement**  
Supprimer les reflets -  
matériels et éclairage



© Ernesto Morales, 2015

ERG-2001

# AUTRES ESPACES



**Les couloirs**



# AUTRES ESPACES

## Les couloirs



# AUTRES ESPACES



**L'ascenseur**

# AUTRES ESPACES

Avoir un interrupteur muni d'un variateur pour doser la quantité de lumière en fonction des besoins.



[http://www.leviton.com/OA\\_HTML/ibcGetAttachment.jsp?cltemId=mm1b9nzd3Bc7Ychw8xFeMA&label=IBE&appName=IBE&sitex=10251:22372:US](http://www.leviton.com/OA_HTML/ibcGetAttachment.jsp?cltemId=mm1b9nzd3Bc7Ychw8xFeMA&label=IBE&appName=IBE&sitex=10251:22372:US)

**+  
localisation  
& contraste**



# AUTRES ESPACES

La nouvelle génération de tubes fluorescents dégage peu de chaleur et consomme peu d'énergie. Ces ampoules peuvent bien éclairer les zones de passages. Ils sont disponibles à différentes températures de lumière, du blanc jaunâtre au blanc bleuté. Il est important d'effectuer des essais avec la personne concernée pour déterminer quelle condition lui convient le mieux.



<http://9417-presscdn-0-52.pagely.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2013/06/CFL-Lightbulb-disposal-information-san-diego.png>

# AUTRES ESPACES

Donner le choix



# REGISTERED CONTACT







**L ' H I V E R**



# L' H I V E R

**Au Canada, les blessures graves causées par les conditions hivernales ont augmenté de près de 10 % depuis 2006.**

	2006–2007			2010–2011		
	H	F	Total	H	F	Total
Total	2,91	3,53	6,44	3,128	4,010	7,138
	2	1	3			8

**Nombre d'hospitalisation résultant d'une chute sur la glace, par sexe, 2006-2007 à 2010-2011, Canada**

**L' H I V E R**

**Les blessures graves causées par les conditions hivernales ont un coût de 2.8 milliards par année** (Miller et al., 2009)



**L ' H I V E R**

# WINTER

A snowplow is shown in motion, clearing a street covered in snow. The plow is white with a yellow hopper and is pushing a large pile of snow. The background shows snow-covered trees and a utility pole. The overall scene is a winter street maintenance operation.

**Le Canada dépense  
1 milliard en déneigement  
chaque année, et la Ville de  
Québec a dépensé 13.6  
millions juste en 2008.**

**Le coût le plus grand pour la société québécoise est l'isolement de nos aînées et des personnes ayant une déficience physique.**

**L' H I V E R**

# ENVIRONNEMENT PHYSIQUE vs. SOCIAL



# ENVIRONNEMENT PHYSIQUE VS. SOCIAL





# ENVIRONNEMENT PHYSIQUE vs. SOCIAL



*Les enjeux de  
l'environnement  
domiciliaire  
chez les  
aînés*

**Merci!**

**Ernesto Morales**, Ph.D.

Professeur adjoint à l'École de réadaptation, Faculté de médecine, Université Laval  
Chercheur au Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration social