

MAINTIEN DES PERSONNES ÂGÉES À DOMICILE : L'ÉCLAIRAGE EST ESSENTIEL

Des solutions concrètes pour améliorer l'éclairage au domicile

- La France compte aujourd'hui plus de **5 millions de personnes de plus de 75 ans**¹.
- Le **maintien à domicile est un enjeu fort pour les personnes âgées**, car rester dans son environnement familial, c'est garder ses repères et préserver le **lien social** avec ses voisins et ses amis. En effet, 97 % des septuagénaires résident à domicile, 9 octogénaires sur 10 habitent encore chez eux ou chez les enfants, et à 100 ans ou plus, 1 personne sur 2 vit à domicile².
- Le maintien des personnes âgées à domicile est une **préoccupation gouvernementale importante**, notamment avec la mise en place du « plan anti-chutes » et du **dispositif MaPrimeAdapt**.
- Dans ce cadre, et pour accompagner les personnes âgées dans le maintien à domicile, **l'Association Française de l'Eclairage propose des solutions concrètes** pour améliorer l'éclairage au domicile et ainsi permettre un maintien au domicile en toute sécurité.

MAINTIEN DES PERSONNES ÂGÉES À DOMICILE : L'ÉCLAIRAGE EST ESSENTIEL

La France compte aujourd'hui plus de 5 millions de personnes de plus de 75 ans¹, et la poursuite du vieillissement de la population est quasi certaine selon les experts¹. L'enjeu est de permettre à ces personnes de rester le plus longtemps possible à leur domicile dans des conditions de sécurité optimales et ainsi retarder leur placement dans un établissement spécialisé. Et les chiffres parlent d'eux-mêmes : 97 % des septuagénaires résident à domicile, 9 octogénaires sur 10 habitent encore chez eux ou chez les enfants, et à 100 ans ou plus, 1 personne sur 2 vit à domicile².

Rester dans son environnement familial, c'est garder ses repères et préserver le lien social avec ses voisins et ses amis. Néanmoins, ce maintien à domicile se fait souvent dans une maison ou appartement dans lequel ces personnes vivent depuis longtemps. Elles n'ont pas réellement modifié ou adapté l'agencement ni l'éclairage des pièces dans lesquelles elles vivent (salon, salle à manger, chambre, cuisine, salle de bain) et des zones de circulation. De plus, un éclairage de qualité permet de compenser en partie la baisse de l'acuité visuelle dont se plaignent ces personnes âgées. Un éclairage qui reproduit le cycle circadien pourra quant à lui apporter du bien-être du matin jusqu'au soir et des automatismes pourront renforcer sa sécurité la nuit.

¹ <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5893969>

² <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2496218>

VISION ET ÉCLAIRAGE ADAPTÉ : CRÉER LES CONDITIONS DU MAINTIEN

Afin de créer les conditions du maintien, il est important pour les personnes âgées de réaliser un bilan ophtalmique, la vue apportant 80 % des informations essentielles aux activités courantes (déplacements dans et hors domicile, lecture et utilisation de l'informatique, prise de médicaments, préparation des repas dont la découpe des aliments, etc.). L'âge rend plus difficile la prise des informations extérieures à cause du vieillissement de l'œil, de la rétine et des muscles oculomoteurs. La vue baisse, les contrastes sont moins perceptibles, et les capacités oculomotrices sont moindres. Ces troubles rendent plus difficile la perception des obstacles (marches, tapis).

Ensuite, il faut s'assurer que l'éclairage du domicile est adapté. En effet, l'augmentation de la lumière (une fois et demie, voire 2 fois plus qu'un adulte jeune) et l'optimisation de son orientation permettent d'améliorer la prise d'informations extérieures évoquée précédemment. Un éclairage inadapté, l'altération des capacités visuelles et d'autres altérations liées à l'âge constituent des causes d'accidents domestiques et d'erreurs dans la prise des médicaments avec parfois des conséquences graves.

Un éclairage inadapté peut également être responsable de chutes, celui-ci multiplierait par sept ce risque ! Les chutes des personnes âgées peuvent être très graves et générer des fractures (notamment du col du fémur entraînant un geste chirurgical), ou au minimum une hospitalisation pour un bilan. Les chutes constituent donc des événements traumatisants, avec bien souvent un impact psychologique. Après une telle expérience, les personnes âgées peuvent développer une peur de sortir pour éviter de retomber (une personne « chuteuse » a 20 fois plus de risque de retomber qu'une personne n'ayant jamais fait de chute), voire développer un syndrome de glissement, rendant impossible le maintien à domicile et imposant un placement en institution.

LUMIÈRE ET ÉCLAIRAGE AU DOMICILE : LES SOLUTIONS EXISTENT

La lumière naturelle, au-delà son atout majeur de confort et de bien-être des personnes âgées, constitue une source d'éclairage intéressante. Il est préconisé de l'exploiter au mieux et de s'y exposer au moins 1 heure par jour, même derrière une vitre. Les peintures claires augmentent la luminosité de la pièce, et l'éclairage artificiel vient compenser l'insuffisance d'éclairage naturel, par temps couvert ou le soir et la nuit. Les sources lumineuses doivent être disposées de façon à ne pas créer pas de zone d'ombre ni d'éblouissement, notamment sur le plan de travail à la cuisine, mais aussi au niveau de la télévision...

Quelques conseils pour bien éclairer chaque pièce de la maison :

Pour le salon, la cuisine et la salle de bain :

- Des éclairages larges (suspensions, plafonniers) venant du plafond avec des intensités suffisamment importantes viendront assurer un éclairage général adapté.
- Des spots pour des plans de travail ou pour éclairer un miroir, avec des températures de couleurs neutres proches de la lumière du jour, pour cuisiner ou se maquiller, se raser.
- Des éclairages plus ponctuels et directionnels (lampes avec bras articulés) pour lire, écrire viendront compléter l'éclairage général.

Aujourd'hui, pour les pièces à vivre comme le salon où plusieurs activités sont effectuées, il est possible avec l'éclairage connecté d'avoir différentes couleurs de blanc (blanc chaud pour se détendre, blanc froid pour lire ou se concentrer, etc.) et différents niveaux d'éclairage avec une même source lumineuse. La personne peut sélectionner son ambiance en appuyant sur une simple touche de télécommande sans avoir à modifier l'installation électrique.



Source : WiZ (marque de Signify)



Source : Ledvance

Pour la chambre :

- Un éclairage large direct (plafonnier), ou indirect (appliques) complété de bandes lumineuses.
- Et un éclairage ponctuel de faible intensité avec une température de couleur chaude à détection de mouvement (voir encart « Les détecteurs de mouvement »), pour assurer la sécurité des levers nocturnes.

Pour le couloir :

- Un éclairage direct ou indirect complété éventuellement d'une bande de guidage de faible intensité et de température de couleur chaude reliée à un détecteur pour baliser le chemin et éviter une chute.
- Un « va et vient » à chaque bout des couloirs ou un détecteur sans fil.

Dans tous les cas, l'objectif est également d'éliminer le plus d'obstacles possibles et notamment les tapis.

LES DÉTECTEURS DE MOUVEMENT

Il est possible avec les technologies actuelles de remplacer les interrupteurs par des détecteurs de mouvement couplés à des capteurs de luminosité ambiante. En cas de luminosité insuffisante, les luminaires s'allument automatiquement lorsqu'est détectée une personne et le restent durant tout le temps nécessaire. Ces solutions, en versions connectées, ne nécessitent pas de travaux importants, à part la mise en conformité de l'installation électrique, si cela n'est pas déjà fait. Les solutions de lumière et détecteurs connectés se font sur l'installation électrique et les luminaires existants.

Note : pour les proches, des applications permettant de gérer l'éclairage connecté. C'est opportunité de suivre à distance s'il y a bien des mouvements de la personne âgée, et dans le cas contraire de pouvoir réagir rapidement.

Pour aller plus loin, il est conseillé de prendre l'avis d'un spécialiste de l'éclairage pour bénéficier de la solution la plus adaptée.

Vous pouvez consulter la [vidéo](#) « Un bon éclairage à domicile pour prévenir les accidents (Ensemble pour l'autonomie, septembre 2020) »



Ce texte a été rédigé par le Collège santé de l'AFE, présidé par le Dr Orssaud, Responsable de l'UF d'Ophtalmologie et CRMR OPHTARA, HEGP – HUPO, AP-HP, et des experts de l'AFE.

Contacts presse :

Margaux Bogdan
Chargée de communication
mbogdan@afe-eclairage.fr
06 73 67 50 85

Merryl Marcout
merryl.marcout@gmail.com
06 11 19 45 33

À propos de l'Association française de l'éclairage

Association à but non lucratif représentant la France dans les instances de normalisation nationales et internationales, l'Association française de l'éclairage (AFE) est une association dont les recommandations sont utilisées comme référence dans le Code du travail, les textes officiels et les appels d'offres. L'association agit pour la compréhension et la prévention des effets de la lumière sur l'Homme et l'environnement.
www.afe-eclairage.fr