

Si vous saviez !  
Le rendez vous de la **Santé**

# Seniors: un guide de conseils contre les dangers du quotidien

L'Institut de gérontologie sociale (IGS) accompagne, depuis sa création en 1981, les personnes de plus de 60 ans "sur la route du bien-vieillir", selon la formule de son directeur, le professeur Philippe Pitaud. Une à deux fois par an, l'association caritative, qui intervient dans les secteurs de la prévention santé et de la mémoire, édite de petits guides de conseils à destination des seniors. Le dernier en date s'intitule *Personnes âgées: comment éviter les dangers du quotidien*, édité en partenariat avec Korian et la Sécurité sociale des indépendants. Il a fait l'objet d'une présentation au public dans les locaux de la résidence du Baou (Marseille 9<sup>e</sup>).

## Le domicile, un repaire plein de dangers

"Nous avons un partenariat avec l'IGS depuis treize ans, explique Roch Vallès, le directeur de l'établissement qui compte 162 lits dont 72 dédiés à l'accueil des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

mer. Nous accueillons deux conférences annuelles sur les bonnes pratiques de prévention au quotidien. C'est important que les Elhpad soient en lien avec la ville, ça nous permet d'être ouverts sur l'extérieur."

Le professeur Pitaud enchaîne: "Le bien-vieillir, c'est une dynamique que nous explorons depuis trente ans. Le domicile est le lieu privilégié de notre développement psychosocial. Il est à la fois un repaire et un repère. Mais avec l'avancée en âge, la maison peut devenir inadaptée à nos besoins."

Décliné en deux parties, la sécurité domestique et la sécurité dans la rue, le guide répertorie les dangers qui guettent les seniors au quotidien. À commencer par les accidents domestiques. "La maison est l'endroit où l'on se sent le plus en sécurité et pourtant, entre 10 et 12 millions d'accidents de la vie courante se produisent chaque année, complète le gérontologue. Ils touchent toute la population, mais plus particulièrement les enfants de



Le Pr Philippe Pitaud (avec le micro) a présenté le guide, entouré de Rémi Deschamps, chargé de mission à l'IGS, du Dr Jean-Claude Mounition et Roch Vallès, directeur de Korian Le Baou. /PHOTOS C.L.



moins de 15 ans et les personnes de plus de 65 ans. Et deux décès sur trois surviennent chez des personnes de plus de 75 ans, selon les chiffres de l'Institut de veille sanitaire, réactualisés en 2015."

On ne le répétera jamais assez. Quand on avance en âge, il faut savoir déjouer les pièges de son environnement et faire procéder à des aménagements de son domicile: avoir un éclairage suffisant et adapté; placer les objets qu'on utilise le plus souvent à hauteur de main; faciliter l'accès aux pièces grâce à des rampes, des barres; dégager le passage en enlevant des meubles ou tapissants; utiliser des systèmes antidérapants... Le guide récapitule même les cinq indispensables antichute: le kit lumineux, la rampe d'escalier, le

garde contre l'automédication - "le risque de se tromper augmente avec l'âge et la diminution des capacités mnésiques" - et l'utilisation de benzodiazépines qui "font le lit de la maladie d'Alzheimer". "Au-delà de trois mois de prise en continu, cela double les risques d'être atteint; après six mois d'utilisation, on monte à 80%", a prévenu le médecin.

Bien d'autres thématiques sont abordées dans ce guide, dont le Pr Pitaud dit qu'il n'a pas vocation "à créer de nou-

velles névroses et inquiétudes, mais bel et bien à se remémorer les règles de base qui visent à nous protéger des prédateurs et des objets qui nous entourent".

**Christine LUCAS**

Pour se procurer un exemplaire gratuit du guide, contacter l'Institut de gérontologie sociale, 148, rue Paradis, 13006 Marseille ☎ 04 91 37 03 79.

## Gare à l'automédication

Le docteur Mounition a également parlé d'un thème cher aux personnes âgées: celui des médicaments dont "les Français sont les plus gros consommateurs". Il a mis en

Retrouvez notre chronique tous les vendredis.

Si vous avez des suggestions, des questions, des sujets que vous souhaiteriez voir traités autour de la prévention de la perte d'autonomie, écrivez-nous: Rédaction La Provence, rubrique seniors, 248, avenue Roger-Salengro, 13015 Marseille ou par mail [lucas@laprovence-presse.fr](mailto:lucas@laprovence-presse.fr)

Partenaire principal

DÉPARTEMENT BOUCHES-DU-RHÔNE

APHM