



BIEN VIVRE EN TOUTE SÉRÉNITÉ
PRÉVENIR LES RISQUES DOMESTIQUES
ET ROUTIERS DES SENIORS.



ASSURÉMENT HUMAIN



Chaque année en France,

les accidents de la vie courante sont responsables de 20 000 morts. Ce chiffre, trois à quatre fois plus important que celui des accidents de la circulation, représente la principale cause de décès accidentels en Europe. Les seniors sont particulièrement touchés par des accidents graves.

En vieillissant, garder bon pied, bon œil, et disposer d'un logement adapté, représentent des atouts certains pour aborder sereinement cette nouvelle étape de la vie.

Ainsi, agencer, ordonner son intérieur ne peut pas, ou plutôt, ne doit pas être le fruit du simple hasard. Au contraire, cet aménagement doit être l'aboutissement d'attentives réflexions, car les goûts, les capacités et le sens du confort évoluent à tous les âges de la vie ; un intérieur doit impérativement s'harmoniser aux besoins de ses occupants et non l'inverse.

De même, s'adonner à une activité régulière, ne pas s'isoler, manger équilibré constituent des modes de vie indispensables pour bien vieillir.

La présence des petits-enfants, de façon ponctuelle durant les congés ou régulièrement à votre domicile, vous aide, si besoin, à rester en forme. Mais, pour leur sécurité, votre plaisir et votre tranquillité, il faut respecter certaines règles.

C'est pourquoi, les pages qui suivent vous proposent de mettre en œuvre des conseils simples, car les accidents ne constituent pas une fatalité, et bon nombre d'entre eux peuvent aisément être évités.

Nous souhaitons que ce guide vous accompagne et vous aide à adopter des solutions pour continuer à mener une vie heureuse et sereine.

○ UN HABITAT BIEN PENSÉ	04
BIEN CHOISIR SON LIEU DE RÉSIDENCE	05
BIEN PENSER L'AMÉNAGEMENT DE SON INTÉRIEUR	07
▶ LA CUISINE	
▶ LE SALON, LA SALLE À MANGER	
▶ LES CHAMBRES À COUCHER	
▶ LA SALLE DE BAINS	
▶ LES SANITAIRES	
▶ LES COULOIRS, LES ESCALIERS	
▶ LE GARAGE	
▶ LE JARDIN	
ÊTRE BIEN EN SÉCURITÉ CHEZ SOI	25
○ UNE MOBILITÉ ASSURÉE EN TOUTE CIRCONSTANCE	26
EN VILLE, EN TANT QUE PIÉTON	28
DANS LES TRANSPORTS EN COMMUN	31
À VÉLO	33
EN VOITURE	36
À MOTO	44
○ UNE BONNE HYGIÈNE DEVIE À TOUT ÂGE	46
UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET DIVERSIFIÉE	48
DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES ET VARIÉES	51
▶ L'ENTRETIEN DE SA FORME	
▶ LE CHOIX DES LOISIRS	
LE RÉFLEXE MÉDECIN	55



UN HABITAT BIEN PENSÉ



BIEN CHOISIR SON LIEU DE RÉSIDENCE

Si vous ne souhaitez pas avoir à déménager plusieurs fois, il est important que vous examiniez votre habitat en fonction de vos besoins.

Pour ce faire :

- ▶ Recensez en famille les éléments qui paraissent essentiels à votre confort, et classez-les par ordre de priorité.
- ▶ Voyez par exemple, si vous souhaitez vous « isoler » de la ville, ou au contraire vivre au cœur de celle-ci. Évaluez l'importance que représente pour vous, le fait d'être situé à proximité d'une zone commerçante, d'avoir des transports en commun proches de votre domicile,...
- ▶ Une fois que vous aurez fait cela, « noircissez » un peu les choses en soustrayant de votre quotidien certains éléments qui participent de manière indiscutable à votre confort.
Imaginez, par exemple, que vous n'ayez plus de voiture, ou que, victime d'un banal accident de ski, vous vous retrouviez immobilisé chez vous.

Votre organisation en serait-elle totalement bouleversée ?
Auriez-vous toujours la possibilité de faire vos courses ?
Seriez-vous brusquement isolé, loin de vos proches ?

- ▶ Si à chaque hypothèse problématique imaginée, vous réussissez à substituer une solution de « repli », et que les avantages que vous procurent votre lieu de vie sont plus importants que les contraintes : vous êtes géographiquement bien situé et votre habitation est en parfaite concordance avec vos besoins.
- ▶ En revanche, si vous ne parvenez pas à vous sortir de votre « scénario catastrophe », vous devez en identifier les causes, mais surtout trouver des solutions afin de ne pas être pris au dépourvu, le jour où surviendra un problème.



- Suivez exactement la même démarche que celle que nous venons de décrire et privez-vous de certains éléments qui participent à votre confort. Envisagez toutes les hypothèses qui seraient pour vous, sources de problèmes.
- Évaluez ensuite, le plus justement possible les perturbations afférentes aux situations que vous aurez imaginées.
- Et enfin, pensez aux solutions à apporter.
Exemple de situation problématique : je ne me sens plus capable de conduire.
Solution de repli : aucun problème, ma commune est parfaitement desservie par les transports en commun, cela ne me gênera aucunement.
- Si vous ne trouvez pas de solution à un problème, il vous faudra envisager, en concertation avec vos proches, soit un aménagement de votre lieu de vie ou de vos habitudes, soit, solution plus radicale, un changement de domicile.
- Si vous souhaitez vous installer dans un appartement, ne visez pas le dernier étage. D'abord, parce que dans certains immeubles, il y fait beaucoup trop chaud l'été. Ensuite, parce qu'en cas de panne d'ascenseur, monter les escaliers à pied, peut considérablement vous fatiguer. À plus forte raison, si votre immeuble n'en est pas équipé, il est préférable que vous en mesuriez les conséquences tout de suite. Si vous le pouvez, préférez plutôt un rez-de-chaussée avec, dans la mesure du possible, un petit jardin.
- Concernant les maisons, optez plutôt pour des plain-pied. Privilégiez les surfaces « raisonnables », ne multipliez pas inutilement les chambres d'amis. Leur entretien vous prendra un temps précieux, que vous pourriez employer ailleurs. Maintenant que vous avez trouvé l'emplacement idéal pour votre pied à terre, voyons plus concrètement, comment aménager votre intérieur.

BIEN PENSER L'AMÉNAGEMENT DE SON INTÉRIEUR

La maison est généralement considérée comme un lieu privilégié où règne une sécurité absolue. Or, paradoxalement, c'est en ce lieu que surviennent de nombreux accidents. Examinons ensemble, les différentes pièces de votre lieu de résidence.

LA CUISINE

La cuisine, espace chaleureux et convivial, ne doit pas se transformer en un lieu de tous les dangers. Cette pièce doit être organisée de manière à éviter toute chute, brûlure ou encore escalade. Il vous faut donc l'agencer de telle sorte que vous et votre famille puissiez y circuler aisément.

- ▶ Ôtez tous les obstacles des zones de circulation.
- ▶ Faites poser vos placards à hauteur d'homme, et surtout, choisissez les peu profonds.
- ▶ Utilisez toujours un escabeau bien stable ou un marchepied pour récupérer des éléments rangés en hauteur. Ne montez jamais sur un siège à roulettes.
- ▶ Pour éviter les glissades, utilisez des tapis de sol antidérapants, et surtout, placez-en un devant votre évier.
- ▶ Évitez de tenir des charges trop lourdes (plat, casserole remplie d'eau). Préférez les récipients vous offrant une bonne prise en main et pas trop lourds.



- ▶ Prenez garde au jet de vapeur de l'autocuiseur, ainsi qu'aux projections d'huile de la poêle ou de la friteuse.
- ▶ Lorsque vous cuisinez, protégez-vous avec des gants adaptés et un tablier en coton, évitez les matières synthétiques.
- ▶ Si votre installation est au gaz, faites la contrôler au moins une fois par an.
 Cette obligation figure à l'article 31.6 du Règlement Sanitaire Départemental Type, du 9/08/1978 modifié.
 Notez que chaque département possède son propre Règlement Sanitaire Type. Renseignez-vous auprès de votre mairie.
 Pour plus de simplicité, souscrivez un contrat d'entretien auprès d'un professionnel agréé.
 Fermez systématiquement le robinet d'alimentation après chaque usage.
 Si vous avez une cheminée à bois, son entretien et son ramonage sont en général pluriannuels (dont une fois pendant la période de chauffe).
- ▶ Soyez vigilant à l'hygiène de votre cuisine. Pour éviter toute prolifération bactérienne, prenez l'habitude de passer régulièrement du produit désinfectant, en insistant sur les endroits qui sont en contact direct avec les aliments.
- ▶ Veillez aux consignes d'entretien relatives à vos congélateurs et réfrigérateur. Dégivrez-les régulièrement et lavez-les avec un produit désinfectant dilué.
- ▶ Soyez attentif aux dates de péremption des produits alimentaires et n'oubliez pas que certains aliments se conservent difficilement au-delà de quelques jours (bouteille de lait entamée, œufs...).



Pour la sécurité de vos petits-enfants, mais également pour la vôtre :

- Tournez toujours les queues des casseroles et poêles vers l'intérieur de votre cuisinière.
- Débranchez systématiquement les appareils ménagers, une fois que vous n'en avez plus besoin.
- Tenez hors de leur portée, les couteaux et ustensiles tranchants, fourchettes, ciseaux...
- Placez les produits ménagers bien en hauteur, ou bien alors, équipez les portes de vos meubles bas d'un système de fermeture adapté. Surtout ne transvasez jamais le contenu de ces produits dans des bouteilles alimentaires. Préférez les emballages équipés de bouchons dits « de sécurité ».



- Ne laissez jamais traîner de sacs en plastique, des briquets et des allumettes.
- Si vous avez l'habitude de placer vos petits-enfants dans une chaise haute, optez pour un modèle avec courroie de sécurité et surtout ne les laissez jamais seuls, sans surveillance.



- Si vous avez des choses à récupérer en hauteur, plutôt que de tenter une escalade quelque peu hasardeuse et périlleuse, attendez la visite des plus jeunes membres de votre famille et sollicitez-les afin qu'ils vous aident dans cette tâche. Si vous ne pouvez pas patienter, utilisez systématiquement un escabeau, ou un marchepied bien stable.
- Pour éviter de répéter trop souvent cette opération, sélectionnez les objets d'utilisation courante et placez-les à portée de main. Les étagères peuvent vous être d'une grande utilité, ne vous en privez pas. En revanche, vérifiez bien leur stabilité.
- À propos de vos appareils ménagers, optez pour des modèles simples, avec des commandes très faciles à manipuler.



LE SALON, LA SALLE À MANGER

Le salon étant une pièce généralement très utilisée par la famille, accordez une attention toute particulière à son organisation.

- ▶ Pensez d'abord au revêtement de sol. Sachez que la moquette est le matériau qui occasionne le moins de chute. Il en existe même pour la salle de bains. Recouvrez-en donc vos parquets, carrelages ou linoléum. Si vous n'aimez pas la moquette, il vous reste l'option des tapis. Choisissez-les antidérapants, ou bien fixez-les à l'aide d'un adhésif double face.
- ▶ Si vous êtes réfractaire, par goût ou pour cause d'allergies, à la moquette, aux tapis et souhaitez conserver vos parquets, carrelages ou linoléum : utilisez alors impérativement des cires ou des produits d'entretien non glissants, qui améliorent l'adhérence du pied. En revanche, gardez toujours présent à l'esprit, qu'une surface non traitée avec ces produits antiglisse (chez des amis ou bien en vacances) peut s'avérer dangereuse pour vous. Vos mouvements n'étant plus freinés par un produit « agrippant », vous vous exposez à un risque de chute.



- ▶ Soyez attentif aux obstacles encombrant les espaces de circulation. Méfiez-vous des fils électriques, des fils de lampes, de télévision, de téléphones... qui doivent être cachés derrière des meubles, accrochés sur les plinthes, ou mis sous gaines.
- ▶ Autre élément : vos plantes. Elles ne doivent surtout pas être placées dans les zones de circulation.
- ▶ Supprimez les meubles roulants ou instables. En cherchant à prendre appui sur ce type de meuble, vous risquez de chuter.
- ▶ Ne branchez pas plusieurs prises multiples entre elles, au risque de provoquer un échauffement et donc, un incendie.
- ▶ Si votre habitation possède une cheminée, vous devez obligatoirement assurer son entretien. Reportez-vous aux conseils qui sont détaillés pour la cuisine.

PETITS



ENFANT

- Pensez à protéger les coins saillants de vos meubles.
- Installez sur vos fenêtres des systèmes anti-ouverture, des garde-corps ou grillages de protection.
- Équipez vos prises électriques de systèmes de sécurité enfants (type cache-prise, prises à éclipses), et vos portes, de systèmes anti-pince doigt.
- Attention aux plantes, les enfants adorent y toucher, certaines pourtant peuvent être dangereuses. Les yuccas, par exemple, ont des feuilles se terminant par des épines qui entraînent fréquemment des blessures aux yeux chez les enfants. D'autres plantes encore peuvent être toxiques.
- À l'heure de l'apéritif, évitez d'attirer la curiosité des tout-petits, qui seront, à n'en pas douter, très friands des amuse-bouches de type cacahuètes, amandes, pistaches, et olives. Avant l'âge de 4 ans, ces aliments représentent de véritables dangers, pouvant entraîner des étouffements.

PETITS



SENIOR

- Si vous devez changer vos canapés et fauteuils, pensez à ne pas les choisir trop profonds ou trop bas. S'asseoir et se relever peut se révéler beaucoup plus compliqué.
- Optez plutôt pour des meubles bas. Si les vôtres sont trop hauts, le plus simple et le plus urgent est de mettre tous les objets dont vous vous servez fréquemment, à hauteur plus raisonnable.
- Avec l'âge, les problèmes de vue ayant plutôt tendance à s'accroître, prévoyez un téléphone muni de grosses touches et d'un amplificateur.



LES CHAMBRES À COUCHER



- ▶ Ici aussi, retirez les tapis ou les descentes de lit, ou fixez-les à l'aide de bandes adhésives ou de systèmes antidérapants.
- ▶ Veillez à régler la hauteur de votre lit, ni trop bas, ni trop haut.
- ▶ Optez, et ce dans toute la maison, pour des chaussons à semelles antidérapantes. Bannissez les patins sur vos parquets et carrelages.
- ▶ Placez une lampe de chevet à côté de vous, si vous êtes amené à vous lever pendant la nuit.
- ▶ Si vous avez l'habitude de vous réveiller pour boire, pensez à mettre une bouteille d'eau dans votre chambre afin d'éviter d'avoir à vous relever.
- ▶ Installez également un téléphone dans votre chambre. Vous n'aurez pas à courir pour décrocher. De façon générale, multipliez les postes téléphoniques dans votre habitat. Cela vous évitera tout déplacement dans la précipitation. Inscrivez à proximité de vos postes téléphoniques, les numéros d'appel utiles et pré-enregistrez les numéros de vos proches.



- Évitez, dans la mesure du possible, les lits superposés dans les chambres destinées à vos petits-enfants ou équipez-les d'un système de sécurité anti-chute. Pensez à bien vérifier, la stabilité du lit et de l'échelle.
- Ne placez jamais sous une fenêtre, un objet susceptible de faciliter l'escalade d'un enfant (tabouret, chaise, jouet, coffre à jouets...).
- Supprimez tous les jouets que l'enfant peut potentiellement porter à sa bouche, et avaler. Privilégiez pour des enfants de moins de 4 ans, des objets portant la norme NF puériculture.
- Équipez les prises électriques non utilisées de systèmes de sécurité enfants (type cache-prise, prises à éclipses) notamment dans les chambres d'accueil.



- Afin d'éviter toute perte d'équilibre au moment du réveil, asseyez-vous toujours quelques instants au bord de votre lit, avant de vous lever.
- Prenez l'habitude de vous asseoir lorsque vous enfiler vos vêtements (pantalons, chaussettes, collants et chaussures).
- Lorsque vous vous chaussez, ne vous contorsionnez pas dans tous les sens, utilisez un chausse-pied à long manche.
- Enfin, pour vous simplifier la tâche, optez plutôt pour des vêtements faciles à enfiler. Si vous avez quelques difficultés à bouger les membres supérieurs, évitez les vêtements qui nécessitent que vous les passiez d'abord par la tête, privilégiez plutôt les vêtements à boutons.



LA SALLE DE BAINS

Pour permettre à votre famille, d'évoluer dans la salle de bains en toute sécurité :

- ▶ Pensez aux revêtements antidérapants au fond de votre baignoire ou de votre bac à douche (tapis antidérapant ou à ventouses). Pour éviter toute mauvaise glissade, ne restez jamais avec les pieds savonnés. Nettoyez-les en dernier et rincez-les rapidement.
- ▶ Ne négligez pas la sortie du bain, installez des tapis de sol ou descentes de bain antiglisse.
- ▶ Équipez également votre baignoire de poignées et de barres de soutien. Veillez à ce qu'elles soient solidement fixées.
- ▶ Faites régler votre chauffe-eau pour que la température de l'eau reste toujours inférieure à 50°.
- ▶ Éloignez vos appareils électriques des points d'eau.
- ▶ Enfin, faites le tri dans votre armoire à pharmacie. Supprimez les médicaments périmés. Plus simplement encore, perdez l'habitude d'en stocker chez vous.



- ▶ Si votre état de santé nécessite une prise régulière de médicaments, utilisez un pilulier ou un semainier afin d'éviter les oublis, ou au contraire les doubles prises.
- ▶ Même en présence de symptômes que vous pensez avoir déjà développés, ne prenez jamais l'initiative d'une automédication.

PETITS



ENFANT

- Ne laissez jamais un jeune enfant sans surveillance dans son bain. Il peut se noyer en moins de trois minutes, et ce, dans très peu d'eau. Il peut également se brûler s'il prend l'initiative d'ouvrir le robinet d'eau chaude.
- Tenez les produits d'entretien ou de toilette hors de portée des tout-petits.
- Placez votre armoire à pharmacie de telle sorte que vos petits-enfants ne puissent y accéder, ou, prévoyez un système de fermeture à clés. Rangez-y soigneusement tous vos médicaments. Conservez-les toujours dans leur boîte d'origine, avec leur notice (vous pourrez ainsi facilement vérifier la date de péremption ainsi que la posologie).
- Placez également hors de leur portée, les paires de ciseaux ainsi que les rasoirs.

PETITS



SENIOR



- Si votre baignoire est trop haute et vous oblige à fournir un effort pour y prendre place, pensez à installer une douche avec un siège, ou une baignoire à porte.
- Engendrer des douleurs ou blocages lombaires, utilisez une brosse à long manche, pour vous frotter le dos.

LES SANITAIRES

- ▶ N'hésitez pas à équiper vos sanitaires de poignées et de barres de soutien afin de vous faciliter l'assise ainsi que le relèvement. Ces aménagements seront très appréciés des tout jeunes et des moins jeunes.
- ▶ Ici encore, bannissez les tapis de sol autour de la cuvette, qui non seulement sont dangereux, mais sont aussi porteurs de bactéries.
- ▶ Soyez également très attentif à la solidité de votre abattant WC qui doit être bien fixé à la cuvette. Il ne doit y avoir aucun « jeu » entre ces deux éléments.

PETITS



ENFANT

- Pensez à vos petits-enfants, n'oubliez pas leur adaptateur.



PETITS



SENIOR

- Si nécessaire, utilisez un rehausseur pour la cuvette de vos toilettes.

LES COULOIRS, LES ESCALIERS

Ces parties de l'habitation ont souvent tendance à être négligées.

Pourtant, les chutes y sont très fréquentes, tant chez les jeunes que chez les moins jeunes.

Près de 300 000 enfants et adultes sont victimes chaque année de chutes dans les escaliers, occasionnant des entorses (20 %) et des fractures (15 %).

Les personnes de plus de 65 ans sont particulièrement touchées.

- ▶ Pensez à ne pas encombrer les couloirs d'objets inutiles. Éliminez tous les obstacles au passage, dégagez au maximum les espaces de circulation.
- ▶ Équipez votre escalier d'une rampe ou d'une main courante.
- ▶ Soyez également attentif à vos marches, leur hauteur et leur profondeur doivent être constantes du début à la fin de l'escalier. Aucune marche ne doit empiéter sur les zones de circulation et aucune porte ne doit s'ouvrir sur une cage d'escalier.
- ▶ Évitez de laisser des jouets ou d'autres objets dans les escaliers.

- ▶ Si vous avez des tapis sur vos marches, il est préférable de les ôter, ou de les fixer solidement à l'aide de rubans antidérapants, ou mieux encore à l'aide de barres de seuil.
- ▶ Surtout ne cirez pas vos escaliers.
- ▶ En cas de chute, il peut vous être utile de savoir vous relever. Regardez bien notre croquis ci-contre, et tentez de le mémoriser.

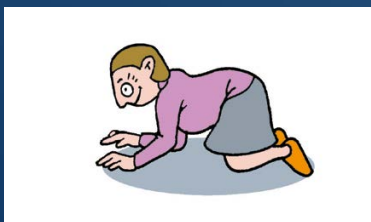




1 ► Allongé sur le dos, basculez sur le côté en ramenant le bras opposé. Retournez-vous sur le ventre.



2 ► Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et le genou.



3 ► Mettez-vous à 4 pattes.



4 ► Prenez appui sur une chaise et relevez-vous en douceur.

- ▶ Afin de minimiser les risques d'accident, veillez à avoir un bon éclairage dans toutes les pièces à vivre, sans oublier les couloirs et les escaliers. Si vos ampoules n'éclairent pas suffisamment, remplacez-les par d'autres plus puissantes.
- ▶ Utilisez des interrupteurs à témoin lumineux afin de mieux les voir dans le noir. Privilégiez des modèles va-et-vient afin de pouvoir allumer et éteindre aux différents points d'accès.



PETITS



ENFANT

- Un enfant en bas âge, ne doit pas s'aventurer seul dans les escaliers, il est donc prudent de fixer solidement des barrières de sécurité en haut et en bas de celui-ci, afin de l'empêcher d'y accéder.

PETITS



SENIOR

- Si monter les escaliers devient un exercice trop éprouvant pour vous, et que vos finances vous le permettent, faites installer par un professionnel agréé, un élévateur qui vous facilitera l'accès aux étages.
- Des aides financières peuvent être obtenues après avoir déposé un dossier auprès de la Maison du handicap de votre département.

LE GARAGE

Si votre garage ressemble un peu à la caverne d'Ali Baba, prenez l'habitude de temps à autre, de faire un tri de tout ce que vous y entreposez, en y associant les membres de votre famille. Évitez de placer trop en hauteur des éléments dont vous avez souvent besoin.

- ▶ Si vous aimez bricoler et entreposer machines et outils dans votre garage, prenez toujours la peine de les ranger soigneusement. Veillez également à leur bon état, l'usure peut

les rendre dangereux. Mais plus important encore, respectez leurs consignes d'utilisation.

- ▶ Au cours de votre activité de bricolage, si vous êtes amené à manipuler des produits toxiques, utilisez toujours des gants ainsi qu'un masque. Ceci, afin de vous protéger de toute inhalation potentiellement toxique.
- ▶ Ne laissez jamais un moteur de voiture tourner dans un garage fermé, le monoxyde de carbone pourrait vous intoxiquer.



LE JARDIN

Si vous avez la chance de disposer d'un jardin et aimez vous adonner au plaisir du jardinage, respectez au préalable quelques précautions, car le jardin comporte son lot de dangers.

- ▶ Choisissez toujours des outils (sécateur, taille-haie, râteau, bêche...) bien adaptés au travail que vous souhaitez entreprendre, et rangez-les soigneusement après utilisation.
- ▶ Utilisez avec beaucoup de prudence les appareils de type tondeuse, tronçonneuse, taille-haie. Lisez attentivement leur notice d'utilisation et changez régulièrement les éléments usés (lame, fil électrique...).
- ▶ Faites-en autant avec vos produits de jardinage qui peuvent s'avérer extrêmement toxiques.
- ▶ Afin d'éviter les égratignures, coupures et piqûres de toutes sortes, utilisez toujours des gants bien adaptés.
Pour autant, cette précaution ne vous dispense pas de vous tenir à jour de vos rappels de vaccinations, contre le tétanos notamment (tous les 10 ans pour les adultes, et tous les 5 ans pour les enfants).

- ▶ Pour éviter toute glissade, prenez toujours la peine de ramasser les feuilles mortes et humides, tombées dans votre jardin.
- ▶ Si les plaisirs du barbecue vous tentent, entourez-vous au préalable, de quelques précautions :
 - D'abord, optez pour un barbecue bien stable, en briques ou en parpaings.
 - Ensuite, ne vous servez jamais d'alcool à brûler ou d'essence pour allumer ou augmenter votre feu.
 - Prévoyez toujours, à proximité, un extincteur ou un grand seau d'eau.
 - Veillez à bien éteindre votre barbecue. N'hésitez pas à arroser les braises avec un peu d'eau.
 - Portez des gants spécifiques, et utilisez des ustensiles à long manche afin d'éviter toute brûlure.

PETITS



ENFANT

- Tenez vos petits-enfants bien éloignés de votre barbecue.
- Si vous avez la chance de posséder une piscine, notez que depuis le 3 janvier 2006, tout propriétaire de piscine enterrée, non close, privative à usage individuel ou collectif, doit équiper son bassin d'un dispositif de sécurité normalisé visant à prévenir le risque de noyades, et ce, sous peine d'une amende de 45 000 €.
- Prenez le temps d'expliquer à vos petits-enfants que certaines plantes peuvent être très dangereuses et qu'ils ne doivent surtout pas y toucher, et encore moins y goûter.
- Placez les produits et outils de jardinage bien en hauteur afin d'empêcher les « petits curieux » d'y toucher.

PETITS



SENIOR

- Jardiner, peut être un excellent moyen pour entretenir avec plaisir votre forme physique. Évitez cependant de vous lancer seul dans des tâches un peu trop ardues. Pour les gros travaux, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel ou à un membre de votre famille.



- ▶ La liste de conseils que vous venez de parcourir est loin d'être exhaustive, beaucoup d'autres aménagements sont possibles pour améliorer votre quotidien : volets roulants à ouverture électrique, réglage automatique de la température du chauffage, portail automatique, commande à distance de votre système d'éclairage... Jusqu'à pourquoi pas, l'aménagement domotique complet de votre logement.
- ▶ Sachez qu'un arrêté du 9 février 2005, définit les équipements, matériels et appareils ouvrant droit à un crédit d'impôt en matière d'aide aux personnes âgées, concernant l'aménagement de leur logement. Sont concernés les équipements sanitaires attachés à perpétuelle demeure (évier et lavabos à hauteur réglable, baignoires à porte, surélévateurs de wc,...) ainsi que les équipements de sécurité et d'accessibilité attachés à perpétuelle demeure (appareils élévateurs verticaux comportant une plateforme aménagée, mains courantes, poignées de rappel de portes, dispositifs de fermeture, d'ouverture ou systèmes de commande des installations électriques, d'eau, de gaz et de chauffage, revêtement de sol antidérapant, système de transfert à demeure ou potence au plafond,...).
Renseignez-vous auprès de votre Centre des impôts.

Maintenant que nous avons passé en revue toutes les pièces composant votre habitat, voyons dès à présent comment être toujours bien en sécurité chez soi.

ÊTRE BIEN EN SÉCURITÉ CHEZ SOI

Fermez toujours vos portes à clés, même lorsque vous êtes présent à votre domicile. Pensez à ôter les clés des serrures (mais laissez-les à proximité au cas où vous auriez à quitter rapidement votre domicile). Prenez le soin de fermer vos volets.

- ▶ Soyez toujours vigilant à l'égard des personnes qui se présentent à votre porte. N'ouvrez jamais avant d'avoir identifié votre visiteur. Utilisez une chaînette de sécurité qui vous permettra de pouvoir entrebâiller votre porte sans danger, ou mieux encore, un œil optique de porte.
- ▶ Ne faites pas aveuglément confiance aux personnes en uniforme. Si vous n'avez pas été avisé au préalable d'une visite, exigez toujours que l'on vous présente une carte professionnelle.
- ▶ Au moindre doute sur l'authenticité d'un document qui vous est présenté, n'ouvrez pas.
- ▶ Faites éventuellement installer un système d'alarme anti-intrusion, ou un système de télésurveillance à votre domicile.

PETITS



ENFANT

- Expliquez à vos petits-enfants, qu'en votre absence, ils ne doivent pas ouvrir la porte à une personne qu'ils ne connaissent pas.

PETITS



SENIOR

- Si vous souhaitez recevoir un démarcheur ou autre, à votre domicile, demandez à un proche, d'être présent, auprès de vous, ce jour-là.



UNE MOBILITÉ ASSURÉE EN TOUTE CIRCONSTANCE





Les victimes d'accidents de la route sont aujourd'hui encore, beaucoup trop nombreuses. Pourtant, l'application d'un certain nombre de conseils pourrait considérablement réduire ce constat.

Sur la route, c'est d'abord en tant que piétons que nous sommes le plus menacés. Sachant cela, certains comportements à risque doivent être identifiés et abandonnés.

EN VILLE, EN TANT QUE PIÉTON

- ▶ Évitez de traverser hors d'un passage pour piétons. D'ailleurs, si vous êtes à moins de 50 m d'un passage protégé, vous devez l'emprunter. L'article R412-37 du Code de la route vous y oblige et sachez que 22 % des piétons sont tués à moins de 50 m d'un passage protégé.
- ▶ Lorsque vous êtes face à un passage protégé, même si le feu est vert pour les piétons, et rouge pour les automobilistes, ne « foncez jamais tête baissée ». Assurez-vous toujours, au préalable, qu'aucun véhicule n'arrive, ni à votre gauche, ni à votre droite. Enfin, attendez pour vous engager que les véhicules soient bien tous arrêtés.
- ▶ Lorsque vous abordez un carrefour, évitez de « tracer une tangente », traversez-le en 2 temps.
- ▶ Ne surgissez jamais entre des voitures en stationnement.
- ▶ Redoublez d'attention la nuit, particulièrement en cas de faible éclairage. Évitez à tout prix, les zones mal éclairées ainsi que



les vêtements sombres. Pensez aux accessoires réfléchissants sur vos vêtements ou chaussures.

- ▶ Si vous êtes engagé sur un passage pour piétons, sans feux de signalisation, vous êtes en principe prioritaire et les automobilistes doivent vous laisser passer. Mais, ne considérez jamais cette priorité comme acquise, prenez le temps de bien regarder à gauche, puis à droite, avant de vous engager.

De façon générale, les piétons devraient prendre l'habitude de ne pas avoir d'attitudes brusques, susceptibles de surprendre les autres usagers de la route. Établir un « dialogue » tant visuel que gestuel, est souvent un gage de sécurité.

C'est également un moyen de calmer l'agressivité de certains conducteurs qui, surpris par un comportement inattendu, peuvent parfois réagir un peu violemment.

En ce sens, n'hésitez pas à regarder un conducteur et à lui faire des gestes annonciateurs de vos intentions. En échange, attendez quelques instants l'aval de ce dernier. Vous verrez qu'un peu de communication calme bien souvent les esprits...



PETITS



ENFANT

- Insistez auprès de vos petits-enfants pour qu'ils traversent systématiquement sur les passages pour piétons.
- Apprenez-leur à respecter la signalisation et donc à ne s'engager que lorsque le petit bonhomme est vert pour eux, et que le feu est rouge pour les automobilistes.
- Expliquez-leur qu'ils ne doivent jamais courir en traversant la chaussée.
- Du fait de leur petite taille, vos petits-enfants auront forcément une visibilité réduite et donc, une capacité d'anticipation, moindre que celle d'un adulte. N'oubliez pas d'en tenir compte.



- Si plus jeune, slalomer entre les voitures ou traverser à toute vitesse en dehors des passages prévus à cet effet, ne vous posait aucun problème, sachez qu'avec l'âge, votre rapidité n'est plus celle de vos 20 ans. Aussi, bannissez au plus vite, ces habitudes inutilement périlleuses.
- Si, alors que vous traversez tranquillement sur votre passage pour piétons, le feu passe au vert pour les véhicules et que vous n'avez pas encore fini de traverser, ne vous laissez pas perturber. Surtout ne revenez pas sur vos pas, achevez calmement la partie qu'il vous reste à parcourir, sans vous laisser distraire par d'éventuels coups de klaxon d'automobilistes impatientes.
- Sachez enfin qu'à 60 ans, vous aurez besoin de quatre fois plus de lumière qu'à 20 ans pour bien voir, et le champ visuel qui est de 180° au plan horizontal chez l'enfant n'est plus que de 120° à 70 ans.



DANS LES TRANSPORTS EN COMMUN

Si par préoccupation écologique ou par convenance personnelle, il vous est facile et agréable de prendre les transports en commun, nous ne pouvons que vous y encourager. Vous éviterez ainsi de nombreuses heures d'embouteillages, et pourrez en toute tranquillité, vous adonner à des activités qui vous sont agréables. Par exemple, vous lancer dans la lecture d'un bon livre, ou dans celle de votre quotidien préféré, faire des jeux, planifier vos activités des semaines à venir,...

PETITS



ENFANT

Les enfants ont souvent tendance à trouver les transports en commun particulièrement amusants. Veillez à bien garder vos petits-enfants sous votre surveillance car ils auront vite fait d'échapper à votre vigilance.

- Exigez qu'ils s'assoient sur les sièges car, debout, ils se retrouveraient à terre au moindre coup de frein.
- Si vous devez malgré tout rester debout, expliquez-leur qu'ils doivent bien se tenir aux barres métalliques pour éviter de tomber en cas de manoeuvres brusques du conducteur.
- S'ils sont en âge de comprendre, profitez-en pour les sensibiliser à quelques règles civiques dont ils auront rapidement besoin dans ce type de lieu.
- Afin d'éviter les pincements de doigts, soyez très vigilant lors de l'ouverture et de la fermeture des portes.
- Si vous transportez un enfant dans une poussette, n'oubliez pas d'en bloquer les roues.





Afin que les transports en commun restent un mode de locomotion plaisant et agréable :

- Si vous n'avez pas d'impératifs horaires à respecter, évitez absolument les heures de forte affluence. Les bousculades n'y sont pas rares, et s'asseoir s'avère souvent être « mission impossible ».
- Prenez l'habitude, si les plans de bus ou de métro vous semblent un peu compliqués, de préparer vos itinéraires à l'avance. Vous n'aurez ainsi pas à le faire dans la précipitation.
- Sachez qu'en tant que senior, vous pouvez bénéficier de réduction tarifaire lorsque vous utilisez les transports en commun. Renseignez-vous à ce propos, notamment sur les sites www.sncf.fr et www.ratp.fr Enfin, dernier point, de nombreux usagers des transports en commun sont victimes d'accidents lorsqu'ils descendent du bus, du car ou du tramway.

Aussi, quelques règles à respecter pour votre sécurité :

- Ne traversez jamais derrière un bus, un car ou un tramway à l'arrêt. De cet endroit, vous n'avez strictement aucune visibilité sur les voitures qui viennent de votre droite. Attendez que le véhicule s'éloigne pour avoir une vue complète de la chaussée.
- Ne surgissez jamais de l'avant du bus, du car, ou du tramway car vous y êtes entièrement caché et risqueriez de surprendre les automobilistes engagés dans un éventuel dépassement.



À VÉLO

Si, pour vous déplacer ou par plaisir, vous faites le choix de temps à autre, de prendre votre vélo, votre choix est doublement judicieux. D'une part, d'un point de vue écologique, vous apportez votre contribution au respect de l'environnement, mais d'autre part, vous exercez une activité physique, bénéfique à votre santé.

- ▶ Choisissez votre vélo en fonction de votre taille, il ne doit être ni trop bas ni trop haut pour vous. En selle, les jambes un peu fléchies, vous devez pouvoir poser vos pieds au sol.
- ▶ Équipez votre vélo, des éléments de sécurité suivants :
 - freins avant et arrière,
 - éclairage avant et arrière (feu blanc ou jaune à l'avant et rouge à l'arrière),
 - avertisseur sonore,
 - catadioptres (éléments réfléchissants à l'avant, à l'arrière, sur les pédales et les côtés).
- ▶ Entretenez tous ces éléments très régulièrement.
- ▶ Pensez à vos propres équipements de sécurité, à savoir casque, coudières, et gants de protection.



- ▶ Portez des vêtements de couleur claire ou avec des bandes réfléchissantes.
- ▶ À vélo, le mot d'ordre est toujours le même. Prévenez impérativement les autres usagers de vos intentions. Évitez, autant que faire se peut, les gestes brusques et changements de direction de dernière minute. Lorsque vous souhaitez tourner, surtout annoncez-le à l'aide de vos bras.

- ▶ Empruntez toujours les pistes et bandes cyclables. Attention néanmoins, ce n'est pas parce que vous êtes situé dans des espaces qui vous sont réservés que vous y êtes forcément à l'abri de tout accident. Faites bien attention aux piétons, 2 roues, et véhicules.
- ▶ Adaptez toujours votre vitesse en fonction du lieu où vous circulez.
- ▶ N'oubliez pas que le Code de la route vous est applicable, vous devez impérativement le respecter. Ne prenez pas de risque inconsidéré. Lorsque le feu est rouge, vous devez comme n'importe quel autre usager de la route, vous arrêter.

PETITS



ENFANT

- Assurez-vous que le vélo est bien adapté à la taille de l'enfant. Assis sur la selle, ses pieds doivent pouvoir toucher totalement le sol.
- Équipez impérativement son vélo, de tous les éléments sécuritaires précédemment cités.
- Insistez auprès de lui, pour qu'il porte systématiquement un casque. Optez pour un système de fixation réglable, facile à ouvrir mais pas élastique.
- Si l'enfant éprouve quelques difficultés à tenir en équilibre, équipez son vélo de petites roues à l'arrière.
- Si vous accompagnez un enfant, également à vélo, faites-le toujours passer devant vous afin de pouvoir le surveiller.
- Si vous circulez avec un enfant de moins de 5 ans sur votre bicyclette, prévoyez obligatoirement un siège, muni de courroies d'attache et l'empêchant de se prendre les pieds dans les rayons.



SENIOR

- Avec l'âge, il peut arriver de rencontrer des petits problèmes d'équilibre. Prenez cet aspect en considération pour modifier un peu votre façon de pratiquer le vélo. Évitez de jouer aux acrobates en vous faufilant entre les différents obstacles. Efforcez-vous de toujours tenir votre guidon à deux mains.
- Autre point, à vélo, voir ce qui se passe derrière vous est très important, par exemple, pour tourner à gauche. Installez un rétroviseur sur votre guidon.

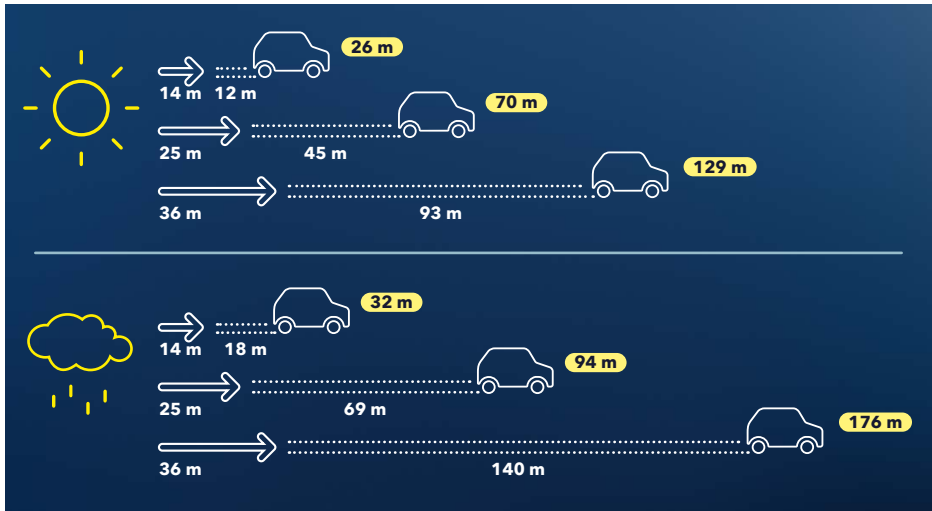


EN VOITURE

Au risque de faire écho à des conseils que vous avez déjà maintes fois lus et entendus, listons ensemble les quelques fondamentaux indispensables à votre sécurité en voiture :

- ▶ Lorsque vous prenez le volant, ayez systématiquement le réflexe d'attacher votre ceinture. Positionnez-la correctement et surtout n'utilisez pas de pince entravant son fonctionnement. Veillez également à ce que tous vos passagers en fassent autant. Si tel n'était pas le cas, lors d'un contrôle de police, vous seriez passible de sanctions financières pour vous-même mais également pour vos passagers mineurs ; les personnes majeures étant personnellement responsables.
- ▶ Ne lésinez pas sur les équipements de sécurité et choisissez un véhicule équipé :
 - de l'ABS (Système anti-blocage). Sachez cependant, que l'ABS ne réduit pas la distance de freinage mais évite simplement le blocage des roues. Il permet également, sur route sèche, de maîtriser le véhicule et de garder un contrôle sur la trajectoire de celui-ci.
 - de l'AFU (Aide au Freinage d'Urgence) dont la fonction est d'aider le conducteur lors d'un freinage difficile, particulièrement lorsque les conditions d'adhérence se dégradent.
 - d'airbags frontaux, latéraux, voire de tête.





- ▶ Respectez les limitations de vitesse. Sans rentrer dans des formules de calcul complexes, sachez juste que plus votre véhicule est lancé à vive allure, et plus vous aurez du mal à l'arrêter lors d'un freinage brusque.
- ▶ Revoyez systématiquement à la baisse, les limites de vitesse par temps de pluie, neige, brouillard et verglas.
- ▶ Perdez l'habitude de conduire trop près des véhicules qui vous précèdent. Pour savoir si vous laissez une distance suffisante, prenez un repère fixe (arbre, panneau de signalisation,...) situé juste au niveau du véhicule qui vous précède et comptez 1 seconde puis 2 secondes.

Si vous dépassez le point de repère avant d'avoir fini de compter ces 2 secondes, vous roulez trop près, et vous exposez à un réel danger.



- ▶ Lorsque vous êtes au volant, ne vous laissez pas distraire par votre téléphone portable, branchez votre messagerie, ne répondez jamais.
- ▶ Bannissez toute bifurcation de dernière minute. Annoncez toujours vos changements de direction par l'usage de vos clignotants.
- ▶ Surveillez toujours les angles morts et soyez particulièrement attentif à nos amis motards. Avant d'engager une manœuvre, regardez toujours votre rétroviseur, tournez la tête et assurez-vous que la voie est libre.
- ▶ Astreignez-vous à faire des pauses très régulières lorsque vous faites un long trajet, même si vous n'en ressentez pas le besoin.
- ▶ Aux premiers signes de fatigue, arrêtez-vous et reposez-vous, surtout si vous ressentez certains symptômes d'hypovigilance tels que clignements des paupières, picotement des yeux, nuque douloureuse...
- ▶ Afin d'éviter toute somnolence en voiture, proscrivez certains aliments, notamment ceux de la catégorie des glucides. Qu'il s'agisse de sucres lents ou rapides (sucrieries, pâtisseries, féculents), ces derniers ont tendance à favoriser l'endormissement, trente à soixante minutes après leur ingestion. Il est donc préférable de ne pas en consommer lorsque vous êtes amené à prendre le volant.
- ▶ Proscrivez également et ce, de manière catégorique, la consommation d'alcool qui ne fait pas bon ménage avec la conduite.
- ▶ N'ouvrez pas brusquement votre portière lorsque vous quittez votre véhicule au risque de surprendre les autres usagers de la route. Redoublez donc de vigilance.



- Lorsque vous prenez la voiture en compagnie de vos petits-enfants, sachez que depuis Juillet 2013, la norme R129, ou Isize, renforce la sécurité des enfants en voiture en imposant le système de fixation Isofix sur tous les véhicules neufs, en classant les sièges selon la taille de l'enfant et en allongeant la période obligatoire d'installation dos à la route (15 mois et 80 cm minimum). Cette norme remplace progressivement le standard R44 (système de retenue en fonction du poids de l'enfant) qui reste celui-ci :
 - de 0 à 13 kg :
l'enfant doit être transporté dans un siège « dos à la route », avec désactivation obligatoire du dispositif de sécurité frontal (airbag) s'il est installé sur le siège avant.
 - de 13 à 18 kg :
l'enfant doit voyager à l'arrière du véhicule dans un siège à baquet fixé par un harnais 5 points.
 - à partir de 18 kg :
l'enfant doit également être placé à l'arrière dans un siège rehausseur.
- Sachez qu'un décret du 29 novembre 2006, applicable à partir du 1^{er} janvier 2008, imposera que chaque place, équipée d'une ceinture de sécurité ne puisse plus être occupée que par une seule personne. Pour simplifier :
1 personne = 1 place = 1 ceinture.
Il ne vous sera donc plus possible d'attacher 2 enfants de petite taille, avec une seule ceinture de sécurité.





- L'avancée en âge ne rend pas obligatoirement un conducteur plus dangereux. En effet, rien ne peut remplacer l'expérience acquise au cours de multiples années de conduite. La seule chose qu'il faille admettre est qu'avec le temps, certaines aptitudes physiques ont tendance à décroître. Ces diverses diminutions peuvent altérer et perturber la conduite des seniors et exigent un réel ajustement du comportement au volant.

Voyons ensemble ces différentes évolutions :

**PREMIER POINT :
LES CAPACITÉS DE RÉACTION,
LES RÉFLEXES DIMINUENT
AVEC L'ÂGE.**

La constatation de ce phénomène est tout à fait normale et ne doit pas vous inquiéter outre mesure. Il vous suffit simplement d'agir en ayant présent à l'esprit ce nouveau paramètre.

- Évitez le plus possible les situations qui exigent des

réactions ainsi que des décisions rapides, et plus précisément :

- les axes routiers comportant de nombreux giratoires, des carrefours en T, en croix... à des heures de trop forte fréquentation,
- les voies rapides et autoroutes.

- Laissez une distance importante entre vous et la voiture qui vous précède.
- Préparez à l'avance vos itinéraires routiers et abandonnez la conduite en ayant un œil sur la route et un autre sur un plan.

SECOND POINT QUI DOIT ATTIRER VOTRE ATTENTION : VOTRE VISION.

La vue est sans aucun doute, celui des sens dont l'affaiblissement est le plus répandu. Vous pensez peut être qu'une bonne paire de lunettes solutionnera tous vos problèmes, et vous avez en partie raison. En ce sens, il vous faut absolument des lunettes bien adaptées à votre vue, mais malheureusement, ces dernières ne peuvent tout corriger.

-
- Listons ensemble les modifications que les années entraînent :
 - baisse de la vision de près ou de loin,
 - allongement du temps d'accommodation entre la vision de près et de loin,
 - altération de la perception de la luminosité, des contrastes et des couleurs, diminution de la résistance à l'éblouissement, allongement du temps pour se réadapter après un changement de luminosité,
 - rétrécissement du champ visuel.
 - Il est donc impératif que vous consultiez, au moins une fois par an, votre ophtalmologiste afin qu'il vous prescrive des lunettes qui corrigeront une partie de vos troubles visuels.

Si vous constatez des symptômes inhabituels, n'hésitez pas à augmenter votre fréquence de consultation.
 - Évitez de conduire la nuit sachant qu'une vision déficiente augmente les risques d'accident, ne serait-ce qu'en raison de l'éblouissement et de la fatigue que cela entraîne.
 - Choisissez, bien évidemment et dans la mesure du possible, un véhicule offrant une assise plus haute afin que votre champ visuel soit meilleur. Un modèle, avec une grande surface vitrée, vous permettra de diminuer les angles morts et augmentera encore plus votre visibilité.

TROISIÈME POINT QUI DOIT ÊTRE VÉRIFIÉ : L'AUDITION.

Avec l'âge, l'acuité auditive diminue, parfois même de manière significative. Or, l'information auditive est essentielle pour une bonne conduite.

- Par conséquent, si vous constatez que vous avez tendance à faire répéter plus souvent que d'habitude votre entourage, ou que vous avez plus de mal à identifier la provenance d'un bruit, n'hésitez pas à consulter un oto-rhino-laryngologiste. Ce dernier saura vous conseiller.

**QUATRIÈME POINT :
LA DIMINUTION DES RÉFLEXES
PEUT S'ACCOMPAGNER
DE DIFFICULTÉS POUR EFFECTUER
CERTAINES MANŒUVRES.**

Certaines opérations de conduite ainsi que certaines fonctionnalités d'un véhicule peuvent avec les années être plus difficiles à appréhender.

- Si vos finances vous le permettent, optez pour une voiture plus facile à conduire, équipée, par exemple, d'une boîte de vitesses automatique, d'une direction assistée, d'un réglage électrique des rétroviseurs, ou d'un dispositif d'aide au stationnement.

**CINQUIÈME POINT :
SACHEZ QUE LE CODE DE LA ROUTE
ÉVOLUE RÉGULIÈREMENT.**

À cet effet, il serait profitable à chacun, toutes catégories d'âges confondues, de réviser de temps à autre ses connaissances en la matière. Vous serez surpris des nombreux ajouts que vous pourrez y trouver. Si vous jugez la tâche un

peu trop ardue, surtout, n'hésitez pas à reprendre quelques heures de cours théoriques.

- S'il vous arrive parfois en conduisant, d'avoir quelques craintes ou doutes, d'être un peu moins sûr de vous, notamment lorsque vous abordez des secteurs complexes, n'hésitez pas à reprendre quelques heures de conduite, en compagnie d'un professionnel. Il vous aidera à faire le point sur les difficultés que vous rencontrez. Certains assureurs prévoient des stages à cet effet. Renseignez-vous.

Vous pouvez aussi vous procurer notre guide sur la Signalisation Routière auprès de votre agence GMF.

**SIXIÈME POINT :
NE NÉGLIGEZ PAS LES EFFETS
QUE CERTAINES MALADIES
OU CERTAINS MÉDICAMENTS
PEUVENT AVOIR SUR VOUS ET
PARTICULIÈREMENT SUR VOTRE
CONDUITE.**

Les symptômes de certaines maladies peuvent perturber votre aptitude à la conduite.

C'est notamment le cas de l'hypertension artérielle ou du diabète.

Il est impératif que vous soyez correctement suivi par votre médecin.

- Certaines substances médicamenteuses peuvent également se révéler incompatibles avec la conduite, notamment parce qu'elles entraînent une somnolence, une baisse de la vigilance, des troubles visuels, des vertiges, des étourdissements, ou bien une diminution des réflexes. Pour dissiper tout doute, demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.
- Même sans médicament, l'avancée en âge peut vous rendre un peu plus enclin à la fatigue. Tenez-en compte lorsque vous envisagez de prendre le volant. D'abord, en ne prenant la route que lorsque vous êtes bien reposé. Ensuite, en évitant les longs trajets en voiture et en privilégiant plutôt le train ou l'avion.

Si vous rencontrez une série de petits accrochages en un laps de temps assez court, ou si vous constatez un peu trop souvent certains signes de mécontentement des autres usagers de la route quant à votre façon de conduire, sachez vous remettre en question. Surtout, ne vous « braquez » pas, en rejetant la faute sur les autres.

Soyez responsable. Peut-être est-ce le moment de vous interroger sur un éventuel ajustement de votre comportement au volant, ou même sur l'éventualité d'un arrêt de la conduite ?

Ces petits « incidents » à répétition peuvent être le signe annonciateur d'un accident beaucoup plus grave. C'est pourquoi il est important de ne pas les négliger. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre entourage.

À MOTO

La panoplie du « parfait motard » exige, et ce, sans aucune possibilité d'approximation, un habillement complet. Votre équipement étant votre seule protection, il est donc primordial de vous protéger à l'aide de vêtements adaptés, et de bonne qualité.

Équipez-vous de la tête au pied : casque, blouson, pantalon, gants, bottes...

Respectez quelques règles propres à la circulation des motards :

- ▶ Pensez à vous rendre visible : allumez systématiquement les feux de votre engin.
 - ▶ Équipez vos vêtements de bandes réfléchissantes.
 - ▶ Faites-en sorte de ne jamais avoir d'attitudes pouvant surprendre les autres usagers de la route.
 - ▶ Gardez vos distances par rapport au véhicule qui vous précède.
 - ▶ Anticipez les éventuels changements de direction des autres usagers de la route et adaptez votre conduite en conséquence. Si un automobiliste vous annonce son intention de tourner à gauche, freinez et laissez-le tourner.
- ▶ Lorsque vous dépassez, ne le faites jamais à vive allure, actionnez systématiquement vos clignotants.
 - ▶ Méfiez-vous de la route et de ses aménagements, surtout par temps de pluie : pavés, plaques d'égout, gravillons, marquages au sol sont autant de pièges pour le motard. Même s'il est difficile de les prévoir, soyez attentif aux flaques d'huile ainsi qu'aux plaques de verglas.
 - ▶ Roulez toujours à distance des voitures en stationnement. Laissez si possible la largeur d'une porte.

Nous vous recommandons la lecture de notre guide pratique des DANGERS A MOTO.

PETITS



ENFANT

- Un enfant de moins de 5 ans transporté sur une moto doit être impérativement installé dans un siège homologué, muni de sangles et fixé à la moto. Il doit être attaché et équipé d'un casque à sa taille.

PETITS



SENIOR

- Faites régulièrement le point sur vos aptitudes à conduire un 2 roues et ce, tant physiques, que théoriques (Code de la route).





UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE À TOUT ÂGE





Garder la forme à tout âge ne s'improvise pas du jour au lendemain.

Il s'agit plutôt d'un travail de longue haleine et régulier. Avec quelques conseils, un peu d'entraînement, beaucoup de volonté, de discipline et de rigueur personnelle, il est tout à fait possible « d'effacer » ou du moins d'atténuer considérablement les signes du temps qui passe.

Avant cela, il est encore plus important de savoir correctement s'alimenter.

UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET DIVERSIFIÉE

Sachez que vous devez impérativement avoir trois repas complets par jour, éventuellement un quatrième, si vous ne pouvez vous passer de votre petite collation aux environs de 16 h.

Vos repas doivent être composés de crudités, de légumes, de protéines végétales ou animales, de sucres lents, ainsi que de fruits.

Pour assurer vos besoins en protéines et en fer, il vous faut manger une fois par jour, du poisson, de la viande, ou des œufs.

Privilégiez les aliments complets.

Il n'y a pas de recette miracle pour composer vos repas, l'important est de diversifier votre alimentation, de manger de tout, en quantité suffisante et raisonnable.

Buvez chaque jour, au minimum, 1,5 litre d'eau ou de boissons non alcoolisées.

PETITS



ENFANT

- Les chiffres de l'obésité infantile ne cessant d'augmenter, soyez attentif à l'apport calorique de l'alimentation de vos petits-enfants.
- Sans être trop répressif, évitez de leur laisser sous le nez, des goûters industriels beaucoup

trop caloriques pour eux, et sans réelle qualité nutritive.

Réintégrez progressivement, des aliments moins « transformés industriellement ».

En ce sens, privilégiez les sucres lents, les fruits, ainsi que les produits laitiers sans adjonction de sucre.



- Avec l'âge, il peut arriver que certaines personnes ressentent moins les sensations de faim ou de soif. Malgré cela, il est primordial de conserver des habitudes de table régulières et ceci trois fois par jour. Un senior a exactement les mêmes besoins nutritionnels qu'un adulte plus jeune et doit composer ses repas de la même façon. L'apport protéinique journalier (viandes maigres, poissons ou œufs) ne doit en aucun cas être abandonné. De plus, les aliments riches en calcium, en vitamines et en fer doivent également être consommés en quantité suffisante.
- Il en est de même, à propos des besoins « liquides ». Tout adulte doit boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour. Si vous n'avez pas soif, il vous faudra vous « forcer » un peu, et y penser le plus régulièrement possible. En revanche, rien ne vous oblige à ne boire que de l'eau plate, vous pouvez parfaitement consommer des soupes, des tisanes, du thé, ainsi qu'un peu de café.
- Pour vous mesdames, si vous souffrez d'ostéoporose, il vous faudra veiller à avoir dans votre alimentation, un apport suffisant en calcium, en vitamine D, ainsi qu'en protéines, indispensables pour préserver votre capital osseux.
- Sachez que la vitamine D, nécessaire pour faciliter la fixation du calcium sur les os, est présente dans les aliments contenant des matières grasses (poissons gras, huile, laitages, volailles, foie...), mais elle est surtout fabriquée par l'organisme grâce à une exposition aux rayons du soleil. Prenez donc, dès que le temps vous le permet, (et si possible 15 minutes par jour), un petit bain de soleil. Bien évidemment, évitez les heures de fort ensoleillement (entre 11h et 16h).

PETITS



ENFANT

- Évitez à tout prix, la sédentarité excessive. Un enfant a besoin de se dépenser. Encouragez-le à avoir, le plus tôt possible, une activité physique. Privilégiez avant tout, les envies que votre

petit-enfant exprime. Mais attention, il peut être utile de demander un avis médical concernant le choix du sport à pratiquer.

PETITS



SENIOR

- Ne commencez jamais brutalement une activité physique.
- Consultez toujours un médecin avant de vous lancer. Ce dernier pourra vous aider à choisir la discipline qui vous convient le mieux. Quel que soit votre choix, l'important est de ne pas se décourager en cours de route. Ne cherchez donc pas à trop en faire, il est primordial que vous preniez du plaisir. Plus votre activité vous fera souffrir et plus vous serez enclin à l'abandonner. Orientez-vous vers des activités qui vous plaisent et vous font envie. Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, évitez peut-être les sports exigeant une très bonne condition physique. Optez plutôt pour des disciplines douces qui solliciteront sans

violence votre rythme cardiovasculaire, vos articulations, ainsi que votre souplesse.

- Si vous êtes d'heureux grands-parents, profitez de vos petits-enfants, pour les associer à vos activités sportives.
- À propos de l'ostéoporose, sachez mesdames, qu'une activité physique régulière vous permettra de préserver de manière non négligeable votre masse osseuse.

Peu importe donc, la discipline que vous aurez choisie pour maintenir votre condition physique, l'essentiel est d'en avoir une, et ce, la plus régulière possible.

Mais d'autres éléments doivent venir compléter votre démarche.

DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES ET VARIÉES

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le secret ne réside pas tant dans l'intensité de l'effort fourni, mais plutôt dans la régularité de celui-ci.

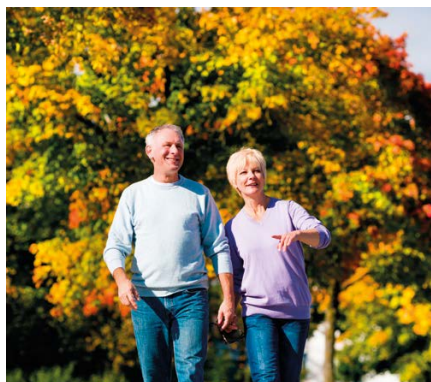
Il est totalement inutile de vous « tuer » à l'effort, si vous ne pouvez conserver cette intensité dans le temps. Plus vous ajusterez vos efforts à vos capacités physiques et plus vous pourrez maintenir vos activités sportives sur le long terme.

L'ENTRETIEN DE SA FORME

Si vous pensez faire partie de ceux qui n'aiment vraiment pas le sport, n'abandonnez pas pour autant l'entretien de votre forme physique :

- ▶ Faites une trentaine de minutes de marche rapide par jour. Elle conserve le tonus de l'organisme, sollicite l'activité cardiaque et respiratoire, tout en évitant le risque d'accident lié aux efforts trop brusques. À propos de balades, essayez de temps à autre d'aller dans la forêt, profiter de la nature.
- ▶ Ne prenez pas systématiquement l'ascenseur et empruntez les escaliers.
- ▶ Laissez votre voiture plus souvent au garage, et prenez davantage votre vélo.

- ▶ Lorsque vous prenez les transports, descendez un peu plus tôt que votre arrêt habituel.
- ▶ Faites du jardinage.
- ▶ Si vous avez un chien, promenez-le plus souvent.



PETITS



ENFANT

- Évitez à tout prix, la sédentarité excessive. Un enfant a besoin de se dépenser. Encouragez-le à avoir, le plus tôt possible, une activité physique. Privilégiez avant tout, les envies que votre

petit-enfant exprime. Mais attention, il peut être utile de demander un avis médical concernant le choix du sport à pratiquer.

PETITS



SENIOR

- Ne commencez jamais brutalement une activité physique.
- Consultez toujours un médecin avant de vous lancer. Ce dernier pourra vous aider à choisir la discipline qui vous convient le mieux. Quel que soit votre choix, l'important est de ne pas se décourager en cours de route. Ne cherchez donc pas à trop en faire, il est primordial que vous preniez du plaisir. Plus votre activité vous fera souffrir et plus vous serez enclin à l'abandonner. Orientez-vous vers des activités qui vous plaisent et vous font envie. Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, évitez peut-être les sports exigeant une très bonne condition physique. Optez plutôt pour des disciplines douces qui solliciteront sans

violence votre rythme cardiovasculaire, vos articulations, ainsi que votre souplesse.

- Si vous êtes d'heureux grands-parents, profitez de vos petits-enfants, pour les associer à vos activités sportives.
- À propos de l'ostéoporose, sachez mesdames, qu'une activité physique régulière vous permettra de préserver de manière non négligeable votre masse osseuse.

Peu importe donc, la discipline que vous aurez choisie pour maintenir votre condition physique, l'essentiel est d'en avoir une, et ce, la plus régulière possible.

Mais d'autres éléments doivent venir compléter votre démarche.

LE CHOIX DES LOISIRS

En plus de vous ménager des disponibilités pour l'entretien de votre forme physique, il est important que vous consacriez un peu de votre temps à vous changer les idées en ayant des activités de loisirs régulières et variées. Allez au cinéma, au théâtre, au

musée, chinez dans les brocantes, promenez-vous, faites les magasins, lisez, voyez vos amis, bref tout ce que vous souhaitez, du moment que cela vous distrait, vous fait plaisir, et vous fait du bien au moral.



PETITS



ENFANT

- Dans la mesure du possible, il faut diversifier au maximum, les loisirs des enfants. Si votre petit-enfant exprime une lassitude par rapport à une activité qu'il aimait jusque-là, ne le faites pas arrêter immédiatement. Tentez de le convaincre de continuer. Il est important qu'il intègre,

qu'il ne peut pas, au gré de ses humeurs, se désengager comme cela, d'une activité à laquelle il a été inscrit. Face à une résistance prolongée de l'enfant, essayez de comprendre ce qui se cache derrière et envisagez, ensemble et avec ses parents, l'arrêt de l'activité.



- Arrangez-vous pour avoir une ou plusieurs activités de loisirs (sorties culturelles, lecture...).
- Si vos finances vous le permettent, faites des voyages. Cependant, même avec très peu de moyens, vous pouvez parfaitement trouver de quoi vous occuper. D'abord parce que votre « statut » de senior vous ouvre droit à de nombreuses réductions, ensuite parce que certaines activités, qui peuvent vous prendre beaucoup de temps et vous passionner, ne nécessitent pas un investissement financier important. Par exemple, participez activement à la vie locale de votre quartier (associations, clubs).
- Avoir des activités de loisirs est important, car cela peut vous permettre de lier différentes relations, et ainsi de ne pas vous isoler, de toujours rester en prise avec l'extérieur. Il est toujours agréable d'échanger à propos d'expériences communes, il serait dommage de vous en priver. Plus votre quotidien sera rempli de petits éléments qui sauront vous réjouir en toute simplicité, et plus votre moral sera bon. L'isolement social est souvent un premier pas non négligeable vers une tristesse du quotidien qui peut dans certains cas, conduire à des épisodes de faiblesse psychologique.
- Si nos petits conseils vous font sourire car vous n'avez pas une minute à vous et avez la chance d'être très entouré, continuez à multiplier vos activités. Cependant, au moindre signe de fatigue, pensez tout de même à vous reposer un peu.

LE RÉFLEXE MÉDECIN

Prenez l'habitude de faire régulièrement un petit bilan de santé avec votre médecin traitant. Il se chargera de contrôler votre poids, votre tension, votre taux de cholestérol, votre glycémie, ainsi que le fonctionnement de votre cœur.

PETITS



SENIOR

- Il se peut qu'avec l'âge vous ayez davantage besoin de consulter votre médecin. Ne prenez pas cela comme un signe de mauvaise santé, mais voyez plutôt le côté préventif des choses. Au moindre symptôme qui vous tracasse, parlez-en à votre entourage, ou directement à votre médecin. Plus un problème est détecté tôt et plus vos chances de guérison seront importantes. Il serait bien dommage de vous en priver, par négligence ou par peur du diagnostic. Il vaut toujours mieux être dans une démarche de « prévention », plutôt que dans une démarche de « guérison ». Soyez actif et prenez en mains votre santé.
- Renseignez-vous auprès de votre mairie, afin de connaître



les éventuelles campagnes de dépistage organisées dans votre ville.

- Bannissez l'automédication, notamment afin d'éviter toute interaction ou surconsommation médicamenteuse.
Si vous prenez des tranquillisants, un suivi médical régulier s'avère indispensable.
- Autre point important, n'oubliez pas votre mémoire. Votre attention doit toujours rester en éveil et être abondamment sollicitée. Obligez-vous régulièrement à retenir des

petites choses, exercez votre mémoire en apprenant par exemple des poèmes que vous récitez, non sans fierté, à votre entourage. Lisez un nombre varié de journaux, faites des mots croisés, écrivez des courriers, aidez vos petits-enfants à faire leurs devoirs, bref, faites travailler votre mémoire, votre réflexion, car l'inactivité mentale fait vieillir le cerveau prématurément.

Vous l'aurez donc aisément compris, aménager son logement, conserver son capital santé, tant physique, psychologique qu'intellectuel ne s'improvise pas. Il s'agit plutôt d'un travail de longue haleine, dont les fruits se récoltent au fur et à mesure, pensez-y...



DÉCOUVREZ AUSSI NOS AUTRES THÉMATIQUES :

- ▶ **ANTICIPER CATASTROPHES & RISQUES MAJEURS**
- ▶ **PRÉVENIR LES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE**

**POUR OBTENIR
UN OU PLUSIEURS DE CES GUIDES,
RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS
DE VOTRE CONSEILLER GMF.** _____

DÉCOUVREZ AUSSI NOS AUTRES THÉMATIQUES :

- ▶ **ANTICIPER CATASTROPHES & RISQUES MAJEURS**
- ▶ **PRÉVENIR LES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE**

BESOIN DE PARLER D'ASSURANCE ?

- ▶ Appelez le **0 970 809 809** (numéro non surtaxé)
- ▶ Connectez-vous sur **gmf.fr**
- ▶ Prenez rendez-vous avec **un conseiller GMF**



ASSURÉMENT HUMAIN

Ce document vous est offert par GMF,
1^{er} assureur des Agents du Service Public et acteur engagé de la Prévention.

