

INTÉRÊT D'UN ÉCLAIRAGE ADAPTÉ AU DOMICILE DES PERSONNES ÂGÉES

Dr C. ORSSAUD

Président du Collège Santé de l'AFE
Responsable de l'UF d'Ophtalmologie et
CRMR OPHTARA, HEGP – HUPO, AP-HP

Avec l'allongement de la durée de la vie dans des conditions de santé et d'autonomie souvent bien conservées, un nombre croissant d'octogénaires et souvent de nonagénaires vivent à leur domicile. Il est reconnu que cette solution est souvent préférable à leur « placement » au sein d'un établissement spécialisé. Il a été démontré que tant qu'une personne âgée garde un degré d'autonomie suffisant, il est conseillé de la laisser dans son environnement familial. Outre l'absence de perte des repères immédiats, ce maintien à domicile permet de préserver des interactions sociales avec l'entourage (amis, voisins). Les pouvoirs publics ont, du reste, mis en place de nombreuses aides le favorisant.

Néanmoins, ce maintien à domicile se fait dans une maison ou appartement dans lequel ces personnes vivent souvent depuis longtemps. Elles n'ont pas réellement modifié ou adapté l'agencement ni l'éclairage des pièces de vie (salon, salle à manger, chambre ou bureau), des zones de circulation et des pièces à risque d'accident (cuisine, salle de bain).

De ce fait, l'architecture intérieure de leur domicile ne s'accorde plus à leur état physiologique qui, tout en restant bon, s'est quand même modifié. Les besoins visuels, de lumière et d'éclairage des personnes de plus de 75 ans ne sont pas ceux d'une personne de 55 / 60 ans. Du fait du vieillissement physiologique de l'œil et de la rétine, il est nécessaire d'avoir plus de lumière pour la réalisation de tâches nécessitant une certaine précision. Ce besoin est accru en cas de pathologies telles que le glaucome et la cataracte, ou d'atteintes oculaires liées au diabète ou à des médicaments. Aussi, une baisse de l'acuité visuelle peut, en partie, être compensée par un éclairage de qualité chez ces personnes âgées.

Il faut rappeler l'importance de la vue dans la vie quotidienne : celle-ci apporte 80 % des informations essentielles aux activités courantes, dont certaines nécessitent une plus grande précision et, avec l'âge, un éclairage plus intense. Il faut citer la lecture, facilitée par une lampe d'appoint. Mais, d'autres tâches quotidiennes demandent de bien discerner ce que l'on fait : prendre sans les confondre ses médicaments, préparer et couper des aliments, ... C'est pourquoi un éclairage inadapté dans sa direction et/ou son intensité, auquel s'ajoute souvent une baisse des capacités visuelles au sens large¹ et de multiples autres altérations liées à l'âge², constitue une cause d'accidents domestiques mais aussi d'erreurs dans la prise des médicaments avec parfois des conséquences graves. De plus, un éclairage inadapté multiplierait par sept le risque de chute.

¹ Une baisse d'acuité visuelle, mais aussi des moindres capacités oculomotrices qui limitent l'exploration de la scène visuelle et notamment des obstacles sur le trajet ;

² Il faut citer des troubles articulaires qui font qu'on bute plus dans les obstacles (tapis, ...), des troubles de l'équilibre gênant la capacité de se rattraper en cas de déséquilibre, une lenteur de réaction...

Les chutes des personnes âgées sont potentiellement graves. Elles sont volontiers responsables de 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, pouvant avoir un impact psychologique. Après une telle expérience, les personnes âgées peuvent développer une peur de sortir pour éviter de retomber. Cette crainte est, du reste, justifiée puisqu'il est souvent admis qu'une personne « chuteuse » a 20 fois plus de risque de retomber qu'une personne n'ayant jamais fait de chute. Il résulte de cette crainte de sortir un syndrome de glissement du fait de la perte des interactions sociales, ainsi qu'un besoin de placement en EHPAD.

Le coût humain mais aussi financier de ces chutes est important. Selon une évaluation faite en 2001 en Australie, le coût, des chutes dues à la mauvaise vision chez les personnes âgées, s'élèverait à 500 millions de dollars.

A côté des chutes, il faut rappeler qu'un mauvais éclairage naturel peut entraîner des troubles de l'humeur, avec des tendances dépressives et un certain degré de désorientation temporel. Il est difficile de savoir l'heure en se basant sur la luminosité de la pièce. Enfin, il faut rappeler l'impact négatif sur le sommeil des nuisances lumineuses liées à l'éclairage urbain. Il est préférable de disposer de veilleuses dans un couloir plutôt que de laisser les rideaux ouverts pour avoir une lumière de fond pour se déplacer la nuit.

C'est pourquoi il est essentiel d'insister sur la nécessité d'améliorer la prise d'information visuelle par les personnes âgées. Celle-ci a un triple enjeu, sanitaire, social et économique pour la société. Elle va réduire les accidents domestiques et les chutes ; réduire le coût des chutes des personnes âgées, permettre un maintien à domicile dont nous avons déjà évoqué l'importance pour le maintien des liens sociaux et limiter le besoin de places en EHPAD.

Améliorer les capacités visuelles des personnes âgées a deux volets : d'une part la prise en charge des pathologies ophtalmologiques et l'adaptation de la correction optique. Et d'autre part, l'amélioration de l'architecture intérieure des domiciles.

Cette amélioration passe par la suppression de tous les obstacles (tapis, ...) et l'adaptation de l'éclairage.

Il est important de travailler sur la disposition des sources lumineuses pour supprimer les zones de travail mal éclairées et/ou pour éviter que les personnes ne créent des zones d'ombre dans leurs activités. Pour ce faire, il est intéressant de multiplier les sources en associant des éclairages larges et des systèmes à diffusion plus ponctuelle.

En plus d'une source d'éclairage large venant du plafond, des spots peuvent éclairer spécifiquement le plan de travail à la cuisine et des lampes à éclairage directionnel placées près d'un canapé pour la zone de lecture. Enfin, il faut apporter un soin particulier aux zones de circulation. Ceci est important la nuit pour permettre de voir dans un couloir lorsqu'il n'est pas possible d'allumer la totalité de l'éclairage pour ne pas réveiller l'ensemble de la maison. L'éclairage doit être tout à la fois peu intense mais faire ressortir les éventuels obstacles. Des solutions techniques existent qui doivent être discutées avec des éclairagistes.

Le choix de la température de couleur de la lumière est également important et doit être adapté à la destination de la pièce. Ainsi, il faut recommander des températures élevées (lumières froides) avec un éclairage le plus proche de la lumière naturelle pour les zones nécessitant une très bonne vision comme la cuisine ou la salle de bain. Par contre, des températures plus chaudes sont préférables et plus confortables dans les pièces de vie.

Rappelons que prendre l'avis d'un spécialiste de l'éclairage est toujours souhaitable pour éviter des solutions coûteuses et parfois peu adaptées. Ces aménagements viennent en complément et doivent souvent être envisagés conjointement avec d'autres travaux visant à faciliter les déplacements et une meilleure ergonomie dans le logement. Mais ils permettent le maintien à domicile des seniors et leur assure une meilleure qualité de vie. Des aides financières existent pour réaliser de tels travaux qu'il ne faut pas hésiter à demander.

L'importance de l'éclairage au domicile est souvent mal connue du grand public ou négligée alors qu'il est essentiel à tout âge, mais plus encore chez les personnes âgées. C'est pourquoi l'AFE et l'Asnav se sont associées à la CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie) pour insister sur le risque d'accidents domestiques de tout ordre liés à une mauvaise perception visuelle.



[Cliquez ici pour voir la vidéo CNSA / AFE / AsnaV](#)

Contact presse :

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

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