

Guide pratique

Adapter son logement après 60 ans

Pour rester chez soi le plus longtemps possible

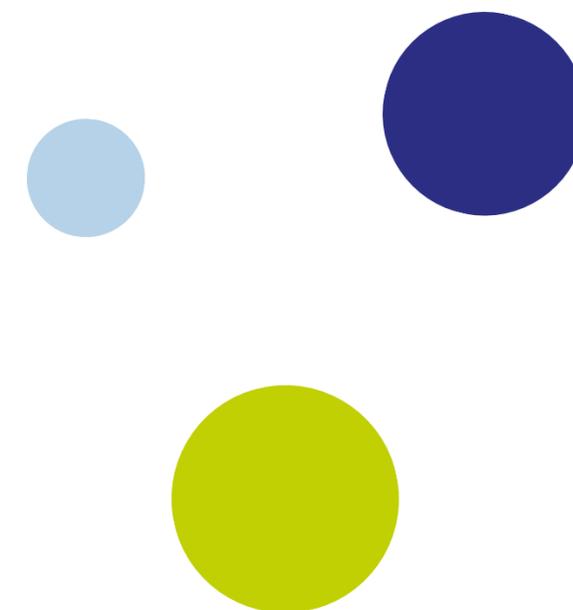
Guide proposé par le
Gérontopôle di Corsica

www.gerontopole.corsica
contact@gerontopoledecorse.com



Sommaire

1. Pourquoi anticiper l'aménagement de son logement ?
2. Les difficultés les plus fréquentes en vieillissant
3. En quoi consiste l'adaptation du logement ?
4. Diagnostiquer son logement
5. Les solutions pièce par pièce
6. Comment être accompagné pour adapter son logement ?
7. Les aides financières possibles
8. Qui peut m'aider





1. Pourquoi anticiper l'aménagement de son logement ?

Vieillir chez soi est le souhait de la grande majorité des personnes âgées. Pour y parvenir :

Il est essentiel d'anticiper les pertes d'autonomie et d'adapter son logement avant qu'un accident ne survienne.

Un logement bien aménagé, c'est plus de sécurité, de confort et de sérénité pour soi et ses proches.

2. Les difficultés les plus fréquentes en vieillissant

Baisse de la vision

1

Chutes, mauvaise
perception des
obstacles

Diminution de la mobilité

2

Difficultés à se déplacer,
à monter les escaliers

3

Faiblesse musculaire

Chutes, difficultés à se relever, se laver

4

Oublis

Confusion avec les appareils

5

Troubles de l'équilibre

Perte de confiance, isolement



Ces situations ne sont pas une fatalité. Des solutions existent !

3. En quoi consiste l'adaptation du logement ?

Différentes interventions sont possibles pour rendre votre logement plus adapté. Il est important de définir au préalable votre besoin actuel et à venir, en tenant compte de l'agencement de votre lieu de vie.

Les travaux d'adaptation peuvent concerner par exemple :

- l'installation d'une rampe d'accès dans votre maison
- la pose de volets roulants motorisés
- l'adaptation de l'éclairage pour éviter les risques de chutes, la pose d'un chemin lumineux
- l'installation d'une douche de plain-pied en remplacement d'une baignoire
- l'installation de WC surélevés
- la pose d'un revêtement de sol antidérapants
- l'installation d'équipements spécifiques comme un siège de douche mural, des nez de marches antidérapants, une pose de mains courantes...

Vous pouvez également trouver des informations et être conseillé sur l'adaptation de votre logement et sur les aides techniques dans un **CICAT** (centre d'information et de conseil en aides techniques)

04 95 20 40 03

4. Diagnostiquer son logement

Avant d'envisager des travaux, il est utile de réaliser un diagnostic d'accessibilité de son domicile.



Adapter son logement à la perte d'autonomie | France Rénov'

Découvrez les travaux possibles pour adapter votre logement suite à une perte d'autonomie liée à l'âg...

[gouv.fr](https://www.gouv.fr)



Astuce

Faites appel à un ergothérapeute ou à un conseiller habitat pour une évaluation personnalisée.



Y a-t-il des marches à franchir ?



Les pièces sont-elles bien éclairées ?



Les sols sont-ils glissants ?



Y a-t-il des obstacles (tapis, meubles bas) ?



Les équipements sont-ils accessibles facilement ?

5. Les solutions pièce par pièce

Entrée et Circulation Générale

- Installer une rampe d'accès ou une main courante
- Supprimer les tapis glissants
- Poser un revêtement antidérapant
- Élargir les passages si usage d'un déambulateur ou fauteuil roulant

Cuisine

- Réorganiser les rangements pour éviter de se baisser ou grimper
- Utiliser des ustensiles à manches larges ou antidérapants
- Préférer une table à bonne hauteur pour cuisiner assis(e)
- Sécuriser les plaques et robinets (faciles à utiliser, bien visibles)

Chambre

- Lit adapté à une hauteur confortable (pas trop bas)
- Installer une lumière de nuit automatique (détecteur de mouvement)
- Garder les objets essentiels à portée de main (téléphone, lunettes, télécommande)
- Supprimer les tapis glissants

Salle de bain

- Remplacer la baignoire par une douche à l'italienne
- Poser un revêtement antiglisse
- Installer un siège de douche mural ou mobile
- Ajouter des barres d'appui dans la douche et près du lavabo

Toilettes

- Installer une barre d'appui à côté des WC
- Rehausser la cuvette si besoin
- Prévoir un bon éclairage, même la nuit

Salon / Séjour

- Éclairer suffisamment toutes les zones de passage
- Supprimer les meubles encombrants ou instables
- Éviter les rallonges électriques au sol
- Avoir un fauteuil avec accoudoirs pour faciliter l'assise et le lever

5. Les solutions pièce par pièce

🛡️ Sécurité Générale

- ❑ Installer un détecteur de fumée (obligatoire)
- ❑ Ajouter un détecteur de gaz si vous utilisez une cuisinière au gaz
- ❑ Mettre en place une solution de télé assistance
- ❑ Motoriser les volets ou équiper les fenêtres de poignées ergonomiques

🏠 Et pour les travaux ?

- ❑ Ai-je contacté un conseiller habitat ou un ergothérapeute ?
- ❑ Ai-je vérifié si je peux bénéficier d'aides (ANAH, caisses de retraite, PCH, etc.) ?
- ❑ Ai-je fait établir un devis clair et fiable avant travaux ?

Quelques conseils en vidéo pour adapter votre logement



6. Comment être accompagné pour adapter son logement ?

Choisir un professionnel pour réaliser ses travaux

Pour réaliser les travaux d'aménagement de votre logement, il est important de choisir un professionnel compétent. L'article [Choisir un professionnel pour aménager son logement](#) vous donne des conseils.

Être accompagné dans le cadre du dispositif MaPrimeAdapt'

MaPrimeAdapt' est un dispositif d'aide pour les travaux d'adaptation du logement. Si vous êtes éligible à cette aide, un assistant à la maîtrise d'ouvrage vous accompagne dans la réalisation du diagnostic de votre logement, dans le choix des professionnels qui réaliseront les travaux ...

Pour en savoir plus sur MaPrimeAdapt', consultez [la brochure de présentation](#) et [le site France Rénov'](#).

7. Les aides financières possibles

Selon votre situation, vous pouvez bénéficier d'aides financières et fiscales.

Pour en savoir plus, consultez [l'article Les aides financières pour adapter son logement](#).

MaPrimeAdapt' accorde une subvention financière aux propriétaires occupants et aux locataires du parc privé sous conditions de revenu et si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- **vous avez 70 ans ou plus ;**
- **vous avez entre 60 et 69 ans et disposez d'une évaluation de GIR comprise entre 1 et 6 ;**
- **vous justifiez d'un taux d'incapacité d'au moins 50% ou êtes éligibles à la PCH ([prestation de compensation du handicap](#)).**

MaPrimeAdapt' finance jusqu'à 70% de votre projet avec un plafond de travaux subventionnables de 22 000€ HT.

+ d'infos : <https://france-renov.gouv.fr/aides/maprimeadapt>

8. Qui peut m'aider

Le guichet de la Collectivité de Corse pour les personnes âgées et leur entourage :

CLIC - Centre Local d'Information et de Coordination :

Numéro vert : **0 800 888 888 (Service & appel gratuits)**

Accessible le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h00 à 16h00

Maisons France- service :

<https://www.france-services.gouv.fr/le-reseau/corse>

Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) / Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) :

CIAS d'Ajaccio - 3 rue Sœur Alfonse – 04 95 51 52 88

CCAS de Bastia - Ancienne mairie – 04 95 55 96 45

CCAS de Biguglia - Piazza di l'Albore – 04 95 58 98 58

CCAS de Borgo - Route des Marines de Borgo – 04 95 30 04 10

CCAS de Furiani- ZI de Furiani – 04 95 30 04 10

CCAS de L'Île Rousse - Hôtel de Ville – 04 95 60 14 64

CCAS de Portivechju - Mairie – 04 95 70 37 49

CCAS de Porticcio - Mairie Cauro, Porticcio – 04 95 28 40 11

CCAS de Lucciana - 1045 Corsu Lucciana – 04 95 58 45 45



www.gerontopole.corsica
contact@gerontopole.corsica

