Eviter les dangers au quotidien

AG2R LA MONDIALE

INSTITUT DE GERONTOLOGIE SOCIALE

Sommaire

Introduction **3**

Sécurité domestique au sein du foyer **4**

- L'environnement 5
- Les intoxications alimentaires 8
- Les médicaments 11
- Petit questionnaire pratique 14
- Les intrusions à domicile 16

Sécurité domestique à l'extérieur du foyer **22**

- Le voisinage 22

Sûreté dans la rue **26**

- L'environnement urbain et rural 26
- Les comportements dans les sorties en ville 28
- Les effets du vieillissement et ses conséquences sur la relation à l'environnement quotidien 29
- Et la délinquance urbaine dans tout ça ? 31

Notes **34**

Les accidents domestiques sont légion, chaque année, mais ils ne constituent pas une fatalité et l'on doit se donner, à tous âges, les moyens de les combattre.
Il en est de même des agressions en tous genres dont nous pourrions être l'objet.

Prévenir avant que le malheur n'arrive.

C'est une phrase que l'on connait et que l'on entend depuis toujours.
En des temps de grande médiatisation, le rôle d'une association de prévention médico-sociale est avant tout de rappeler, de manière, certes répétitive et éducative, les règles essentielles du Bien-vieillir.
Ce Bien-vieillir passe par un bien-être chez soi comme lorsque nous sortons à l'extérieur.
Avec ce guide, il ne s'agit pas, bien entendu, d'alimenter ou de créer de nouvelles névroses et inquiétudes, mais simplement de rappeler que, de tous temps, *« l'homme est et a été un loup pour l'homme »* et de se remémorer des règles de base qui ne visent qu'à nous protéger des prédateurs ou des objets qui nous entourent.
AG2R LA MONDIALE et l'équipe de l'Institut de Gérontologie Sociale sont, et ont toujours été, à l'écoute des personnes vieillissantes voire de celles fragilisées par l'avancée en âge.
Ce guide traduit l'une des préoccupations majeures entendue par les écoutants, médecins, psychologues de l'Institut de Gérontologie Sociale.
Il est une réponse à leurs questionnements et leurs attentes en la matière.
Faites-en un bon usage pour un meilleur être en devenir.

Sécurité domestique, au sein du foyer

La maison est l'endroit où l'on se sent le plus en sécurité et, pourtant, chaque année, entre 10 et 12 millions d'accidents de la vie courante (AcVC) se produisent – conduisant à 4,5 millions de recours aux urgences avec 500 000 hospitalisations pour environ 200 000 décès.

Ces AcVC touchent toute la population mais sont le plus courant chez les enfants de moins de 15 ans et les personnes âgées de plus de 65 ans : en effet, 2 décès sur 3 surviennent chez des personnes de 75 ans et plus, d'après les chiffres donnés par l'Institut de Veille Sanitaire en 2010 – statistiques mises à jour en 2015.

Ces accidents ne sont pas une fatalité mais ils surviennent dès lors que l'on baisse sa vigilance. Il ne s'agit pas pour autant d'avoir peur de sa maison mais juste d'en connaitre les risques, de savoir en déjouer les pièges et de retenir quelques astuces simples pour limiter, voire pour éviter, ces éventualités.

En outre, les dangers liés au foyer peuvent revêtir la forme d'intrusions au domicile : telles que les arnaques – directes ou indirectes (par téléphone ou internet).

L'environnement

L'environnement peut devenir un danger dans tout ce qui le compose, dès lors qu'on n'y prête pas assez attention : prise électrique défaillante, denrée périmée et mêmes médicaments censés soigner.

Les risques liés à l'environnement

Les dangers de l'environnement

. Les brûlures ou tout accident causé par le feu, les asphyxies/suffocations (au gaz), les coupures, les risques d'électrocution.
- Les efforts excessifs, les « faux mouvements », les chutes.

Les pièges de l'environnement

- Le gaz et les appareils électriques qu'on laisse branchés.
- Le placement de certains meubles ou objets (tapis, tabourets, chaises, couteaux, etc.).

Quelques conseils à suivre pour déjouer les pièges

L'aménagement de l'environnement

- Ayez un éclairage adapté c'est-à-dire suffisamment puissant pour voir son environnement.
- Facilitez l'accès à vos pièces ou à l'étage par des rampes, des barres (dans la salle de bains, par exemple), des « monte-escaliers », etc.
- Facilitez également la prise en main de vos objets en les plaçant à votre hauteur.

- Utilisez des systèmes antidérapants :
  Dans la salle de bain notamment : afin de sécuriser la douche et/ou la baignoire, mais aussi dans le salon (ou tout autre pièce) si il/elle contient des tapis.
- Faites preuve d'attention quant à vos sols :
  Ayez toujours en tête que les parquets, lino et carrelages peuvent être extrêmement glissants (surtout après le ménage ou s'ils sont mouillés !) et par conséquent à l'origine de chutes.
- Evitez de laisser des obstacles sur votre trajet habituel : Enlevez les fils électriques, plantes, jouets (des petits-enfants ou des animaux) et petits objets de toute sorte, des couloirs, entrées de portes ou tout passage emprunté.

A retenir

Utilisez des systèmes antidérapants.
- Évitez les tapis et privilégier la moquette.
-Portez vos lunettes de vue, si vous en possédez une paire.
-Utilisez une canne pour vos déplacements, même à la maison !

Dans le jardin

- Rangez tout ce qui est susceptible de provoquer un déséquilibre.
- Soyez vigilant quant aux plantes rampantes, tuyaux d'arrosage ou à tout outil de jardinage non rangé.
- Faites attention aux dalles, pierres, cailloux, galets, surtout s'ils sont instables, aux herbes hautes, à la boue, à la mousse et aux feuilles – notamment par temps de pluie.
- Surveillez votre terrasse ou votre balcon en cas de verglas.

Les chutes

1 personne sur 3 de plus de 65 ans est victime de chutes. Avec l'avancée en âge, le corps devient moins souple et plus fragile. Le fait de tomber revêt alors des conséquences plus lourdes (fractures, hospitalisation) ; ce qui nécessite de prévenir les risques de chutes au maximum, en plus de sécuriser son logement, afin de maintenir son indépendance le plus longtemps possible au sein de sa maison.

Ne pas grimper sur ...

Pour éviter tout risque, il est important de ne pas monter sur un escabeau, une échelle, une table, une chaise, ou tout mobilier haut, sans avoir vérifié au préalable sa stabilité.
Chez la personne âgée lorsqu'il y a chute, il y a très souvent une chute après. La personne pourra chuter encore !

NB : Mieux vaut prévenir celles-ci au maximum

Les 5 indispensables anti-chutes
- Le kit lumineux.
- La rampe d'escalier.
- Le marchepied.
- L'escabeau.
- Le rehausseur de toilettes

Les intoxications alimentaires

Quelques remarques alimentaires
- Fiez-vous à vos sens : odeur, goût, couleur, emballage non abîmé.
- 9 millions de tonnes de nourriture sont jetées ou gaspillées en France.

Les symptômes de l'intoxication alimentaire
Douleurs abdominales, nausées, vomissements, fièvre, fatigue physique, diarrhée, gastro-entérite.

En France, il existe « l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments » (AFSSA), créée en 1999, dont les missions principales sont : l'évaluation des risques sanitaires et nutritionnels, présents dans les aliments comme dans l'eau, l'alerte des pouvoirs publics en cas de risques, mais aussi l'information du public.
Depuis 2010, elle a fusionné avec « l'Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail ».
Pour les professionnels : il convient de prendre des mesures d'hygiène : vêtements spécifiques, mains, ustensiles, etc.

Pour les particuliers : il s'agit de respecter les conditions de conservation des aliments, se laver les mains, et nettoyer son réfrigérateur une fois par mois à l'aide de vinaigre blanc et de citron.

Les agents pathogènes
- L'Escherichia Coli (viande non cuite)
- Le Clostridium (compote faite maison)
- La Salmonelle (présente à 64%)
- Les bactéries : Staphylocoque doré (pâtisserie, crème fraîche, mayonnaise)
- Les virus : Hépatite A
- Les parasites : le Tænia (aussi appelé « ver solitaire »)
- Les toxines naturelles (aliments consommés crus, toxines des champignons, etc.)

Les dates de péremption

Il convient de distinguer :
La DLC « Date Limite de Consommation », c'est-à-dire à consommer jusqu'au... Au-delà, la consommation peut comporter des risques pour la santé.
Elle concerne la viande, les œufs, le poisson, la charcuterie, les jus de fruits frais pressés, les desserts lactés, les yaourts – qui peuvent néanmoins être consommés 3 semaines après la date indiquée.

De la DDM « Date de Durabilité Maximale », c'est-à-dire à consommer de préférence avant le... laquelle laisse une marge de manœuvre permettant de consommer au-delà de la date.

Elle concerne le pain frais (2 à 3 semaines de conservation), le fromage à pâte molle (type camembert), les gâteaux et biscuits fourrés, le pâté, la terrine, le hareng, la morue, les friandises, les sauces (supérieur à 2 mois en principe), les pâtes, le riz, les conserves (jusqu'à un an), le sel, le sucre, la semoule, le café, le thé, le lait UHT, le miel (qui se conserve... à vie !), les produits surgelés.

Attention cependant à l'état du produit, il doit être en parfait état pour être consommé ! De plus, passé la date indiquée, le produit perd en qualité gustative et/ou nutritionnelle.

10 réflexes pour éviter les intoxications alimentaires

1. Faites confiance à vos sens.
2. Vérifiez l'intégralité de l'emballage.
3. Découpez vos aliments sur une planche en métal ou plastique. Evitez le bois.
4. Mettez de l'ordre dans votre réfrigérateur et nettoyez-le régulièrement (une fois par mois minimum).
5. Consommez vos restes jusqu'à 24h, pas plus !
6. Jetez les denrées fragiles entamées.
7. Congelez la viande ou le poisson frais si vous prévoyez de la/le manger cru. (Deux jours avant si vous décidez de préparer des sushis ou un tartare).
8. Décongelez vos aliments dans le réfrigérateur.
9. Changez régulièrement vos éponges et torchons dans la cuisine.
10. Ne mélangez pas les aliments sains avec ceux qui présentent des souillures.

Les médicaments

Les dates de péremption

A l'instar des aliments, les médicaments ont une utilisation limitée dans le temps.
La plupart des produits ont une durée de conservation d'un an à cinq ans.
Ils doivent être stockés dans leurs emballages d'origine.
Deux catégories de médicaments se distinguent :

- Les médicaments peu actifs : conservent 90 % de leur fonctionnement même après leur péremption.
- Les médicaments très actifs : conservent la totalité de leur efficacité pendant 28 voire 40 ans !

Attention aux fortes consommations !
Les personnes de plus de 75 ans sont souvent fragilisées par certains désordres fonctionnels liés au vieillissement et sont, par conséquent, plus exposés aux risques médicamenteux – le risque principal étant celui du surdosage.
De plus, elles ont tendance à être plus déshydratées ce qui entraîne un risque de surdosage plus fort.

En outre, l'avancée en âge est souvent corrélée avec la polymédication – hypertension artérielle, diabète, maladie cardiovasculaire, etc.
En rajoutant des médicaments, on prend le risque de créer des interactions.
Par exemple : la prise d'un antalgique et/ou d'un anti-inflammatoire accompagnée de celle d'un anticoagulant comporte des risques !

La France est actuellement le pays d'Europe où la consommation de médicaments est la plus forte !
10% de la population consomme des anxiolytiques et hypnotiques tous les jours. 40% des personnes de plus de 60 ans consomment des somnifères alors qu'ils ne sont que 20% de la population globale !
On constate un abus dans la consommation de tranquillisants mais aussi d'antibiotiques.

L'automédication

Elle consiste à se procurer des médicaments, non remboursés, sans prescription et conseillés par le pharmacien pour de petits « maux ».
Ils visent en premier lieu les troubles assez bénins : douleurs, insomnies, fatigue, toux, constipation, rhume, etc.

IATROGÉNIE (< du grec)

Il s'agit d'un phénomène provoqué par le médecin ou le pharmacien. Elle sera induite par l'ordonnance en elle-même ou par une association de médicaments. Avec l'âge, la consommation de médicaments augmente mais l'organisme élimine moins bien – diminution des capacités mnésiques, avec risque de se tromper, etc.
L'Iatrogénie médicale est la cause de 130 000 hospitalisations par an.
De plus en plus de produits sont disponibles par correspondance (internet principalement, sur catalogue, etc.) ainsi qu'en grande surface.
L'influence des proches et des voisins peut devenir rapidement un argument pour consommer.
L'exemple le plus frappant reste celui du rhume : pseudo-Ephédrine (= risque cardiovasculaire), Actifed, Nurofen Rhume, Dolirhume, Rhinadvil.

BENZODIAZÉPINES

Ils constituent des « anesthésiants de l'état anxieux » et font le lit de la maladie d'Alzheimer.
En 2015, 117 millions de boites de : Xanax, Tranxène, Lexomil, etc. ont été vendues à 12 millions de Français.

Les effets à long-terme peuvent être :

1. L'augmentation de la dépendance qui oblige à hausser les doses.
2. Le syndrome du sevrage qui apparaît dès l'arrêt du traitement.
3. La possibilité de provoquer une démence ainsi que des troubles du sommeil.
4. Le risque accru de développer la maladie d'Alzheimer :
   - De 51% au-delà de 3 mois d'utilisation,
   - De 80% au-delà de 6 mois d'utilisation.
5. Le risque également de générer des idées délirantes, de l'anxiété, des convulsions, de l'amnésie, etc.

20% des Français avouent avoir déjà consommé au moins une fois des benzodiazépines.
60% des consommateurs sont des femmes.
La moitié des personnes traitées le sont pendant une durée de 2 ans.

Petit questionnaire pratique : faites-vous attention à votre environnement ?

Adaptation du logement

Éclairage

1. Les accès – interrupteurs – à vos lumières sont-ils faciles ?
2. Avez-vous une lampe de chevet près de votre lit et à portée de main ?
3. Avez-vous une lampe de poche dans un tiroir de chevet ou à portée de main ?
4. Vos pièces, entrées et/ou couloirs sont-ils équipés d'interrupteurs faciles d'accès ?

Aides à l'accessibilité

5. Y'a-t-il des rampes d'accès installées dans les pièces à risques ? (Salle de bain, toilettes entre autres)
6. Votre baignoire ou bac à douche contient-elle/il une rampe ?
7. Rangez-vous les objets du quotidien à portée de main ?
8. Utilisez-vous un tabouret pour accéder aux rangements les plus hauts ?

Pièges à éviter

9. Vos couloirs et escaliers sont-ils suffisamment dégagés ?
10. Vos fils électriques sont-ils dégagés du passage ?
11. Fermez-vous tiroirs et placards après vous en être servi ?
12. Eteignez-vous vos appareils électriques après utilisation ?

Vérification des denrées périssables

13. Contrôlez-vous régulièrement les dates sur les emballages ?
14. Contrôlez-vous régulièrement l'état de vos aliments ?
15. Nettoyez-vous votre réfrigérateur au moins une fois par mois ?
16. Consommez-vous vos plats préparés moins de 24h après ouverture ?

Contrôle des médicaments

17. Utilisez-vous un pilulier pour vos prises quotidiennes ?
18. Les ordonnances et notices de vos prescriptions sont-elles conservées et rangées à portée de main ?
19. Suivez-vous les indications de votre ordonnance ?
20. Pensez-vous à vérifier régulièrement votre armoire à pharmacie ?

Pour calculer votre résultat sur 20

Comptez un point pour chaque réponse affirmative et reportez-vous aux résultats !

Résultats

Entre 15 et 20 : Vous faites ce qu'il faut pour sécuriser votre foyer, continuez ainsi !

Entre 10 et 14 : Vous faites attention mais certains points vous échappent peut-être ? Suivez les conseils de ce guide afin de vous éclairer davantage.

Moins de 10 : Attention à votre sécurité au sein de votre foyer, lisez attentivement notre guide.

Les intrusions à domicile

Eu égard à une individualisation croissante de la société versus un affaiblissement des relations de voisinage, il devient également nécessaire de prêter attention aux dangers pouvant s'immiscer au sein du foyer, telles que les intrusions à domicile - mais également les démarchages et /ou arnaques dont vous pouvez être parfois les victimes.

Les cambriolages

En France, malgré une diminution des vols, 470 000 foyers déclarent avoir été victimes en 2016 d'un cambriolage ou d'une tentative de cambriolage, parfois à de multiples reprises, selon les chiffres donnés par le Ministère de l'Intérieur. Ce chiffre représente environ 1,6 % du total des ménages.
Le voleur, dans la majeure partie des cas, revêt la forme d'un prédateur qui repère une opportunité (absence ou sommeil) et dans le cas d'une personne plus âgée, une situation de fragilité.
La difficulté de riposte chez une personne plus âgée entraîne en effet une plus grande vulnérabilité.
En outre, les réseaux sociaux (tels que Facebook, Instagram, Gmail, Skype, etc.) peuvent devenir de véritables systèmes de surveillance pour des cambrioleurs : géolocalisation automatique, photographies de vacances, etc.

Conseils à suivre pour prévenir les intrusions à domicile

Au quotidien

- Veillez à ce que vos installations (serrures, verrous) soient solides.
- Si vous égarez vos clés : changez les serrures de chaque clé perdue.
- Photographiez vos effets de valeur : cet acte peut permettre de remarquer leur absence en cas de vol et de les déclarer plus facilement à votre assurance.
- Evitez d'avoir trop d'argent liquide à votre domicile.

En cas d'absence du domicile

- Bloquez tous les accès à votre domicile.
- Evitez de laisser vos clés à proximité de la maison, même cachées (sous un paillasson, un pot de fleurs, une plante, dans votre boîte aux lettres, etc.).
- Si vous avez un jardin, rangez tout outil (pied de biche, pince) susceptible d'être utilisé par un cambrioleur pour accéder à votre domicile.
- Si vous partez en vacances, informez-en votre entourage.
- N'hésitez pas non plus à demander à un proche ou un voisin de relever votre boîte aux lettres. En effet, une boîte remplie peut être synonyme de longue absence pour un cambrioleur.

Lorsque vous rentrez chez vous ou êtes déjà à votre domicile

- Lorsque vous rentrez chez vous, jetez un petit coup d'œil rapide pour voir si vous n'êtes pas suivi.
- Ne laissez pas entrer un inconnu, avec vous, à votre domicile.
- Pensez à fermer toute entrée à votre domicile (porte, garage) ainsi que les fenêtres au moment du coucher.
- En été, et lorsqu'il fait chaud, utilisez un système de climatisation. Si ce n'est pas le cas, fermez vos volets pour plus de sécurité.
- Evitez de laisser ouverte la fenêtre/porte-fenêtre d'une pièce dans laquelle vous ne vous trouvez pas. Ce conseil vaut particulièrement si vous vivez au rez-de-chaussée d'un appartement ou dans une maison de plain-pied.

Que faire en cas d'intrusion ?

L'article 226-4 du Code Pénal dispose que : toute « introduction dans le domicile d'autrui à l'aide de manœuvres, menaces, voies de fait ou contrainte, hors les cas où la loi le permet, est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende. »

Le droit pénal insiste aussi sur le fait que : « Le maintien dans le domicile d'autrui à la suite de l'introduction mentionnée au premier alinéa, hors les cas où la loi le permet, est puni des mêmes peines. »

Un fois l'intrusion constatée

1. Si vous ne vous trouviez pas à votre domicile et constatez une effraction, attendez à l'extérieur au cas où le cambrioleur se trouverait toujours dans votre domicile.
2. Laissez votre habitat en l'état et ne touchez à rien avant l'arrivée des forces de l'ordre.
3. Prévenez la police (17) ou la gendarmerie.
4. Faites opposition auprès de votre établissement bancaire si vous constatez le vol de votre carte bancaire ou de votre chéquier
5. Effectuez une déclaration de vol auprès de votre assurance, par courrier recommandé dans les deux jours ouvrés.

Quelques numéros utiles

- Opposition carte bancaire : 0 892 705 705
- Opposition chéquier : 0 892 68 32 08
- Téléphones portables volés :
  - SFR : 10 23
  - Orange : 0 800 100 740
  - Bouygues Telecom : 0 800 29 10 00

Le démarchage à domicile

« Je vais vous faire une offre que vous ne pourrez pas refuser ». Ce genre de discours vous est familier ? Il est toujours utile de demeurer attentif aux « marchands de rêves » qui essaieront parfois de vous vendre des objets ou services dont vous n'avez pas besoin. L'idée étant pour ces commerciaux de créer un besoin, inexistant au départ, chez une personne - le plus souvent en situation de fragilité. Plus grave encore, il peut s'agir d'une escroquerie.

Le démarchage téléphonique

Il peut s'agir d'un coup de téléphone anodin d'une personne qui semble intéressée par votre consommation (quelle qu'elle soit), à laquelle vous vous dévoilez petit à petit et qui utilise les informations recensées pour vous proposer une offre. L'interlocuteur se montre en général à la fois courtois mais insistant.

Le porte à porte

Une personne se présente à votre domicile en vous proposant un objet ou un service, le plus souvent sous forme d'achat direct ou de contrat à souscrire. Dans les deux cas de figure, il ne s'agit pas de catégoriser tout type de démarchage de cette façon mais de repérer les « beaux-parleurs ». Comment refuser leur offre lorsque celle-ci se veut insistante ?
L'une des attitudes conseillées sera celle de vous montrer très ferme et clair sur vos positions. En effet, une attitude hésitante pourra inciter le démarcheur à adopter une attitude oppressante.

Les arnaques sur internet

Aujourd'hui, le démarchage prend aussi forme sur la toile web, il est donc nécessaire de rester vigilant sur les escroqueries qui pullulent sur internet. Ces attaques à la consommation ne sont en effet pas des moindres !

Quelques exemples d'arnaques type sur la toile

Quatre caractéristiques peuvent attirer votre attention :

1. La forme du message reçu : « Vous avez gagné un magnifique voyage », « Vous venez d'être tirés au sort », etc.
2. Le type de contenu proposé : Une promesse, une menace, des phrases type du genre : « cliquez-ici », de fausses alertes ou publicités mensongères, etc.
3. L'étrangeté d'un message doit aussi vous alerter : adresses mails / fautes d'orthographe/ mauvaise qualité.
4. Attention également aux faux mails soi-disant émis par votre établissement bancaire ou votre opérateur internet/téléphonie. N'indiquez jamais votre RIB si on vous le réclame par mail. Mieux vaut joindre un conseiller ou le service client en question pour vous assurer de la véracité du mail reçu.

Les recours possibles

Si vous pensez avoir été victime d'une escroquerie (promesse mensongère, règlement/achat non conforme, consentement biaisé, etc.) : la première démarche à effectuer est de contacter votre banque afin de faire opposition au règlement, à la condition que celui-ci ait consisté en un virement.

La loi indique en revanche qu'il n'est pas possible de faire opposition à un règlement effectué par chèque ou carte bleue si ceux-ci n'ont pas été volés ou perdus.

Vous disposez en outre, le cas échéant, de deux types de recours, si un remboursement n'a pas été possible et si vous estimez avoir été lésé.

Le recours amiable

Vous pouvez tenter de joindre, s'il existe, le service client de l'entreprise de vente ou du site en ligne d'où provient l'achat : par mail ou par lettre recommandée suivie.

Pensez toujours à conserver le récépissé de votre envoi ainsi que la copie de la lettre, ou à imprimer le mail que vous avez adressé.

Vous avez éventuellement la possibilité de saisir : un médiateur de la consommation ou une association de consommateurs qui pourra vous conseiller et aiguiller dans vos démarches juridiques.

Vous pouvez également saisir la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF).

Le recours juridique

Vous avez la possibilité de déposer plainte, jusqu'à six ans à compter du bien (argent ou autre) offert à l'escroc, au Commissariat de Police ou à la Gendarmerie la plus proche. La plainte sera sous X si l'identité de la personne qui a reçu votre règlement n'est pas connue, ou incorrecte (si la personne vous a donné une fausse identité, par exemple).

La plainte reçue sera ensuite déposée devant le Procureur de la République.

Info Escroqueries

Du lundi au vendredi de 9h à 18h30

0 805 805 817 (numéro vert / appel gratuit)

« Pour se renseigner sur les escroqueries ou pour signaler un site internet ou un courriel d'escroqueries, un vol de coordonnées bancaires… »

Sécurité domestique, à l'extérieur du foyer

Se sentir bien dans son foyer passe aussi par la quiétude et va concerner ce qui peut se passer à l'extérieur.

Le voisinage

Les troubles de voisinage

L'article R1334- 31 du Code de la Santé Publique dispose que : « Aucun bruit particulier ne doit, par sa durée, sa répétition ou son intensité, porter atteinte à la tranquillité du voisinage ou à la santé de l'homme, dans un lieu public ou privé, qu'une personne en soit elle-même à l'origine ou que ce soit par l'intermédiaire d'une personne, d'une chose dont elle a la garde ou d'un animal placé sous sa responsabilité. »
Le droit public se précise en indiquant : « Le bruit ou les nuisances olfactives générées par vos voisins peuvent constituer des troubles de voisinage et être sanctionnés sous certaines conditions. »
Le droit caractérise trois types de nuisances :
- Les bruits de voisinage liés au comportement
- Les bruits d'activités
- Les nuisances olfactives

Les bruits de voisinage liés au comportement pourront être dus à :
- Un locataire, un propriétaire ou encore un occupant (cri, talons, chant, ...),
- Un objet (instrument de musique, chaîne hi-fi, outil de bricolage, pétard et feu d'artifice, électroménager, ...),
- Un animal (des aboiements par exemple...).

Lorsque ces bruits sont commis la nuit, on parle de tapage nocturne. Aujourd'hui, on ne distingue plus le tapage diurne du tapage nocturne. En revanche, contrairement à la journée, il n'est pas nécessaire que le bruit soit « intense, répété ou de longue durée » pour être sanctionné.

Les bruits d'activité pourront consister en :
Des travaux (chantier), ou de la musique forte, des groupements de personnes (discothèques, clubs, bar, etc.). Par essence, ces bruits seront considérés comme une infraction sans nécessité qu'un seuil ne soit dépassé.
Il peut y avoir une sanction dès lors que les conditions de réalisation des travaux ou de l'activité (tels que le respect des horaires) ou d'utilisation des équipements ne sont pas respectées.

Les nuisances olfactives vont concerner :
Les odeurs provoquées par des professionnels ou des particuliers : la restauration, les usines, mais aussi le barbecue, les ordures ménagères, etc.
L'anormalité de cette nuisance s'apprécie, au cas par cas, par le Juge du Tribunal d'Instance.

Les recours et les conseils

Concernant les bruits de comportement, 2 types de démarches sont envisageables : amiables ou contentieuses.

Pour les démarches amiables,

Plusieurs étapes successives s'envisagent :

1. Adressez-vous à l'auteur des faits pour lui indiquer les désagréments subis.
2. Vérifiez votre règlement de copropriété – éventuellement – qui peut limiter voire interdire certaines nuisances.
3. Et/ou vous informer auprès de votre mairie sur l'existence d'un arrêté concernant le bruit en question.
4. Adressez un courrier, simple, à la personne fautive.
5. Ayez recours à une tierce personne afin de régler le conflit, apaiser les tensions. Il est possible à ces fins de faire appel gratuitement à un conciliateur de justice.
6. Faites appel à un huissier de justice si les nuisances sont répétitives en vue de les constater.

Pour les démarches contentieuses

Il va s'agir de recours juridiques ou de démarches auprès de la police ou de la gendarmerie.

Même s'il est conseillé en premier lieu d'engager des démarches amiables (entrevue, courrier, recours à un conciliateur de justice), il est possible de prévenir le Commissariat de Police ou la Gendarmerie.

Pour les bruits d'activité :

1. La démarche amiable : Il s'agira de contacter le syndic de copropriété si le bruit provient d'un rez-de-chaussée. La mairie ou préfecture peut également mettre en demeure le fautif voire faire cesser temporairement l'activité.
2. La démarche juridique : Quelques preuves seront à réunir afin de saisir la justice (tribunal d'instance ou de grande instance). Constat d'huissier, témoignages, certificat médical si l'état de santé (physique et/ou moral) s'est dégradé, peuvent constituer des preuves fiables.

Pour ce qui relève des nuisances olfactives

Toute preuve (constat d'huissier, témoignages, pétitions, demandes écrites, intervention des services d'hygiène de la mairie) peut se rapporter. Le but est de vérifier le règlement de copropriété si l'on vit en appartement ou de faire appel au syndic de copropriété.

Un recours à un conciliateur de justice est possible, tout comme celui auprès de la mairie qui peut rappeler à l'ordre ou mettre en demeure le fauteur de troubles s'il persiste. En dernier recours, et seulement en dernier lieu, il est possible de saisir le tribunal (d'Instance ou de Grande Instance).

L'environnement urbain et rural

Le piéton est le seul usager de la route qui n'est pas protégé et qui reste indécis naturellement. Les personnes malvoyantes et/ou malentendantes peuvent être imprévisibles dans leurs choix.
Il est important de comprendre que la rue se partage. Les piétons représentent, en fait, plusieurs types d'usagers : marcheurs, individus en rollers ou qui tiennent leur vélo, personnes handicapées en fauteuil, etc. qui ont des droits dans un espace restreint à partager.

Sur un trottoir, la vitesse de déplacement et les comportements de ces différents types de piétons peuvent présenter des contraintes pour les autres. Comme en tout lieu, des règles de droit (loi) et d'usage (respect de l'autre) s'imposent.

Sur les routes de campagne, hors agglomération, lorsqu'il est seul, le piéton doit circuler sur le bord gauche de la route face aux véhicules afin d'être plus visible. En groupe, les piétons doivent marcher sur le côté droit de la chaussée afin d'être doublés par les véhicules.
Attention aux utilisateurs de rollers, qui se déplacent plus vite et prennent plus de place sur le trottoir par leurs gestes, utilisés pour garder l'équilibre. L'utilisateur de rollers doit adapter son allure par rapport à la présence d'autres usagers. Il doit aussi se rappeler que le freinage et l'arrêt ne sont pas immédiats. (D'où l'importance pour le piéton de renforcer sa vigilance !)

De même, certains enfants n'ont pas la connaissance des risques qu'ils peuvent occasionner avec les personnes âgées, en les exposant souvent involontairement, suite à un jeu (courses poursuites, slalom entre les piétons) pouvant occasionner des bousculades et notamment à l'encontre des personnes âgées fragiles et instables.

En outre, les personnes âgées marchent plus lentement. Il faut aussi prendre en compte qu'elles peuvent moins apprécier les obstacles, qu'elles voient moins bien et qu'elles entendent moins bien l'arrivée d'autres usagers dans leur dos. Il faut donc éviter de les surprendre ! Un acte de civilité serait de les aider, par exemple, à traverser la chaussée.
65% des piétons tués dans les accidents de la circulation sont âgés de 65 ans et plus.

En France, il n'existe pas de loi réglementant la mixité piétions-cyclistes sur une partie de la voirie. Par conséquent, le piéton âgé, qui se déplace, souvent plus lentement, a plus de risque de se faire renverser par un vélo ou de chuter, à cause d'un simple coup de guidon !
NB : En Belgique, la mixité existe dans les espaces de circulation piétons-cyclistes.

Les comportements dans les sorties en ville

Les sorties font partie des activités nécessaires à un bon équilibre, tant physique qu'émotionnel. Cependant, il est essentiel d'adapter ses comportements à son âge.

La stratégie de compensation du déclin moteur

Les piétons âgés courent souvent moins vite à l'approche de la traversée et au cours de la traversée.

La stratégie de compensation de la peur de tomber

Les personnes âgées regardent plus souvent le sol avant de traverser que le trafic à l'approche d'un passage.

La stratégie de protection lors des traversées

Les personnes âgées attendent fréquemment que le nombre de piétons augmente avant de traverser, afin de le faire « en groupe », ce qui a pour conséquence d'augmenter la densité du trafic – et donc les risques de collision !
La présence de véhicules stationnés près de passages piétons peut constituer un danger pour les personnes âgées.

Quelques freins à la pratique de la marche

- Dénivelés des trottoirs (trous, obstacles, par exemple)
- Éloignement des commerces
- Absence de bancs pour se reposer
- Peur d'être bousculé et/ou de chuter
- Densité des piétons (plus jeunes et plus actifs)
- Non-respect des feux de signalisation par les conducteurs
- Type et qualité du revêtement des sols et trottoirs
- Présence de crottes de chiens sur les trottoirs !

Les effets du vieillissement et ses conséquences sur la relation à l'environnement quotidien

Si la marche, comme nous l'avons vu, est un élément essentiel au maintien de votre bien-être, une santé fragilisée peut la mettre en péril – d'où la nécessité d'effectuer quelques contrôles routiniers réguliers auprès de spécialistes.

L'audition

Entre 50 et 55 ans, on constate une altération des facultés d'audition plus rapide et dont le développement est progressif et insidieux.
On parle de « presbyacousie » pour les pertes d'audition qui ont des conséquences néfastes sur la vie courante et l'environnement : difficultés pour suivre une conversation, surtout dans un groupe d'interlocuteurs.
Les troubles de l'audition constituent un phénomène normal avec l'avancée en âge.
Actuellement, un tiers des personnes de 75 ans ont des troubles de l'audition.
Ils peuvent provenir de facteurs environnementaux (exposition au bruit) comme héréditaires. Ils sont souvent perçus comme un fatalisme : la vieillesse étant vécue comme une lente décrépitude dont la surdité est la compagne inexorable !
Consultez un ORL, qui posera le diagnostic, dès l'apparition de vos troubles. Ils ne constituent pas une fatalité !

Le coton-tige, s'il est mal utilisé, peut causer des dommages au tympan. Mieux vaut nettoyer ses oreilles avec des produits adaptés tels que du sérum physiologique.

La vision

La déficience visuelle touche 13 à 30% de la population âgée.
Quelques troubles de la vision connus et leurs caractéristiques

La Presbytie
- Typiquement lié à l'âge
- Diminution du champ de vision
- Atténuation de la vision des couleurs

La DMLA
- Perte importante de la vision centrale
- Brouillage et distorsion de l'image
- Lésions irréversibles
- 15 % des personnes âgées de plus de 80 ans touchées

La Cataracte
- Cristallin opacifié
- Chirurgie et pose d'implant

Le Glaucome
- Augmentation de la pression à l'intérieur de l'oeil
- Obstruction progressive et irréversible du nerf optique

Quelques conseils

- Utilisez le système de couleurs, vives et distinctes au quotidien, afin de vous repérer plus facilement.
- Sortez systématiquement avec vos lunettes de soleil et une casquette, par grandes chaleurs.
- Consultez l'ophtalmologue régulièrement. Dès 50 ans, il est nécessaire de faire contrôler sa vision une fois par an.

Petit pense-bête en cas de chute

Notez le numéro de téléphone d'une personne à contacter en cas d'urgence ou de besoin – en vue dans le sac ou collé sur le téléphone portable. Une mauvaise chute, une perte d'équilibre peuvent arriver dans la rue.

Et la délinquance urbaine dans tout ça ?

La délinquance urbaine , si elle peut survenir, ne doit pas vous empêcher de mener à bien vos activités quotidiennes (faire vos courses, acheter le pain, vous rendre à une exposition, etc.). Nous vous proposons quelques conseils néanmoins pour éviter les vols ainsi que les réactions à adopter en cas d'agression.

Quelques tuyaux contre les vols urbains

Concernant le transport d'argent ou d'objets de valeur :

- Évitez autant que possible de transporter de l'argent liquide (billets de grande valeur notamment) sans nécessité. Privilégiez les autres moyens de paiement : les chèques, la carte bleue, par exemple – en prenant soin de ne pas avoir inscrit votre code secret sur un papier ou un carnet glissé dans le sac !
- Évitez de mentionner à haute voix le code secret de votre carte bleue ou les sommes d'argent que vous transportez sur vous.
- Évitez de faire des retraits importants en pleine rue.
- Privilégiez les distributeurs intérieurs.
- Bien fermez votre sac (surtout s'il s'agit d'un sac à dos ou d'un sac à main) et y ranger votre porte-monnaie à l'intérieur.

- Pensez à la ceinture « porte billets ».
- Portez votre sac côté mur. Cela diminue les risques de vols à l'arraché.
- Ne téléphonez pas en marchant : privilégiez l'arrêt à une terrasse de café ou une boutique pour téléphoner en étant tranquille. L'esprit est concentré sur la conversation durant l'appel et non sur l'environnement.
- Rangez votre carte bleue (petite en taille, elle se perd facilement) de préférence toujours au même endroit, afin de la retrouver facilement. Il s'agit d'éviter de piéger son cerveau.
- Ne laissez pas votre porte-monnaie ou votre portefeuille en vue. C'est-à-dire dans la poche arrière de votre pantalon, par exemple, ou dans celle de votre gilet ou veste.
- En revanche, achetez un porte-monnaie de couleur vive peut s'avérer utile pour le retrouver dans votre sac.

En cas de vol et/ou agression physique

- Seul, si vous vous sentez suivi en pleine rue, n'hésitez pas à vous rapprocher des passants ou à rentrer dans un commerce.
- Ne vous accrochez pas à votre sac (ou n'importe quelle autre affaire) en cas d'agression afin de ne pas être blessé davantage. Un vol matériel vaut mieux qu'une blessure ou une mauvaise chute !
- Utiliser votre voix est important. Pensez à crier, interpeller les gens en cas d'agression, et/ou à porter une alarme portative autour du cou.

Les sources

www.prevention-maison.fr

www.invs.santepubliquefrance.fr www.stopauxaccidentsquotidiens.fr

www.service-public.fr

https://justice.ooreka.fr/

Notes

Sous la direction du Professeur **Philippe PITAUD**, Président de l'Institut de Gérontologie Sociale,
Document réalisé par **Rémi DESCHAMPS**, Directeur de l'Institut de Gérontologie Sociale et le **Dr Jean-Claude MOUNITION**, Médecin consultant.

Guide réalisé avec le soutien d'AG2R Agirc-Arrco

AG2R LA MONDIALE
14-16, boulevard Malesherbes
75008 Paris
www.ag2rlamondiale.fr

AG2R LA MONDIALE

INSTITUT DE GERONTOLOGIE SOCIALE

062021 - IGS&ALM - Illustrations : Domas