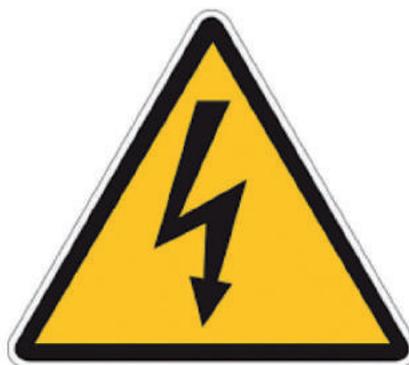




## Personnes Agées : Comment éviter au domicile les dangers au quotidien ?



*Le Guide des risques électriques et autres risques courants  
dont l'automédication*





## Table des matières

Introduction .....	4
L'environnement au sein du foyer .....	6
Les risques liés à l'environnement.....	9
Les effets du vieillissement et ses conséquences sur la relation à l'environnement quotidien.....	14
Les dangers de l'électricité.....	21
Les risques médicaux ; le point de vue du médecin.....	27
Les dangers de l'incendie.....	39
Les risques résultant de l'automédication.....	44
Les benzodiazépines .....	49
Sources .....	54
Répertoire pratique sur Marseille .....	55

## INTRODUCTION

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. Parmi la diversité des accidents domestiques, nombre résulte des risques électriques et de l'un de ses effets pervers possible, l'incendie.

On estime à environ 200 le nombre de décès annuels dus à une électrocution en France, et à environ 4 000 celui des électrisations graves entraînant handicaps et séquelles graves.

Sur 250 000 incendies annuels, 80 000 seraient d'origine électrique. 40% des victimes sont des enfants de moins de 9 ans.

Prévenir avant que le malheur n'arrive.

C'est une phrase que l'on connaît 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.

Avec ce Guide, il ne s'agit pas, bien entendu, d'alimenter ou de créer de nouvelles névroses et inquiétudes, mais simplement de rappeler les règles de base qui ne visent qu'à nous protéger

des objets qui nous entourent et en particulier ceux liés à notre installation électrique comme ceux résultants de notre réserve de médicaments.

L'équipe de l'Institut de Gérontologie Sociale est et a 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 nos écoutants, nos médecins, nos psychologues.

Il est une réponse à leurs questionnements et leurs attentes en la matière à savoir la peur de l'électrocution, celle du feu ou encore et comme on dit « de s'empoisonner ».

Faites un bon usage de nos conseils pour un meilleur être en devenir car quelque soit votre âge, demain est un autre jour.

Professeur Philippe PITAUD

Président de l'Institut de Gérontologie Sociale



## L'ENVIRONNEMENT AU SEIN DU FOYER

La maison est à appréhender dans l'universalité du terme compris non pas comme abri construit mais comme espace organisé, vécu et symboliquement marqué. Aussi, nous faut-il mettre en exergue, ici que la maison toute entière est passible d'une lecture symbolique des représentations sociales que la société se fait d'elle-même et que par là-même, pour chacun d'entre nous, le domicile constitue le lieu privilégié de notre développement psycho-social, la place où nous mettons en œuvre les mécanismes de récupération des forces vives de notre être; ceci pour mieux repartir à l'assaut du monde extérieur, au petit matin de chacun des jours de notre vie.

En ce sens on soulignera que le domicile est avant tout la conjonction de deux pôles identitaires à savoir qu'il est en premier lieu un repaire au sens du repaire du renard, l'endroit où l'on se réfugie après avoir subi les assauts de la vie quotidienne voire les mille et unes petites agressions du monde extérieur à une intimité généralement protectrice.

C'est le lieu de l'en-soi, du repos, là où nous ne sommes théoriquement plus en représentation de nous-même, ni acteur, ni spectateur.

Mais le domicile est également le lieu où nous avons nos repères identitaires et avec l'avancée en âge, le lieu où nous voyons, côtoyons ces objets qui ont rythmé notre vie et constituent autant de traces de notre cheminement individuel et ou familial quand il ne s'agit pas des deux.



La maison est donc 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 connaître les risques, de savoir en déjouer les pièges et de retenir quelques astuces simples pour limiter, voire pour éviter, ces éventualités.

L'environnement peut devenir un danger dans tout ce qui le compose, dès lors qu'on n'y prête pas assez attention: prise électrique défectueuse, denrée périmée, et même 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.).

## 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.

- **Évitez 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**

- ⇒ **Utiliser ses 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...

- **Ne pas grimper 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 6 indispensables anti-chutes

1. Le kit lumineux.
2. La rampe d'escalier.
3. Le marchepied.
4. L'escabeau.
5. Le rehausseur de toilettes.
6. Le tapis antidérapant

## LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT ET SES CONSÉQUENCES SUR LA RELATION À L'ENVIRONNEMENT QUOTIDIEN

Si la marche 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

- o Diminution du champ de vision
- o Atténuation de la vision des couleurs

### La DMLA

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



## La Cataracte

- o Cristallin opacifié
- o Chirurgie et pose d'implant

## Le Glaucome

- o Augmentation de la pression à l'intérieur de l'œil
- o 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.*



*La prévention des chutes*

- ⇒ Des guides conseils sont à votre disposition à l'Institut de Gérontologie Sociale.
- ⇒ Un atelier équilibre bimensuel, animé par un éducateur sportif, est mis à votre disposition gratuitement au sein de nos locaux.
- ⇒ Il suffit de vous renseigner auprès du secrétariat de l'Institut de Gérontologie Sociale : **04.91.37.03.79**.

## Petit questionnaire pratique : Faites-vous attention à votre environnement ?

### 1. 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. Ya 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 ?

### 2. 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 ?

### 3. Vérification des denrées périssables

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

### 4. 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 ?



**Total (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 DANGERS DE L'ÉLECTRICITÉ

L'électricité est une énergie aujourd'hui indispensable à notre mode de vie. Elle rend de multiples services et nous ne pouvons plus nous passer du confort qu'elle nous apporte dans tous les domaines. Eviter les accidents électriques tout en améliorant le confort de la vie quotidienne ; c'est le projet à réaliser par chacune et chacun en s'informant sur les risques encourus. Confort et sécurité font bon ménage à domicile.



Selon l'Anah (Agence Nationale de l'Habitat), 80 % des français pense que la maison n'est pas un lieu à risques. Pourtant, chaque année en France, des millions d'accidents domestiques sont à déplorer. S'ils sont généralement bénins, ils peuvent toutefois avoir de graves conséquences. Pour prévenir ces dangers quotidiens, il faut avant tout repérer les risques !

Par ailleurs et d'après l'étude TNS Sofrès (octobre 2012), 2/3 des logements de plus de 15 ans sont en insécurité électrique. En cause ? Les prises usagées, les fils dénudés ou les appareils électriques vétustes et mal entretenus.

Au-delà du risque d'électrisation, ceux-ci peuvent occasionner des départs de feu plus ou moins importants dans une habitation. Selon l'Association Promotelec, 30% des incendies sont, en effet, d'origine électrique et 80 000 cas se déclenchent chaque année. Mais, ce n'est pas tout. L'eau est la cause d'électrocutions qui peuvent s'avérer mortelles dans des situations de contact direct et prolongé.

Ainsi donc, parmi les **risques domestiques**, ceux liés à l'**électricité** se placent en bonne position. Un millier d'enfants souffrent de séquelles plus ou moins graves causés par l'électricité et chaque mois un enfant meurt en France des suites d'une électrocution.

Il existe deux types d'**accidents** provoqués par l'**électricité** : l'électrocution et l'électrisation. Dans les deux cas l'électricité traverse le corps mais en empruntant des chemins différents.

L'électrocution provoque un arrêt cardiaque. En traversant le corps le courant passe par le coeur qui se met en fibrillation (il se met à trembler) et ne peut plus assurer son rôle de pompe.

C'est l'arrêt cardiaque

L'électrisation provoque des brûlures et des lésions graves dans le corps sur tout le chemin de circulation et sur les points d'entrée et de sortie de l'électricité. Ces brûlures peuvent entraîner des handicaps divers et défigurer l'enfant.

En France, nous utilisons un courant alternatif à basse tension de 220 Volts. Pour circuler dans le corps humain l'électricité doit emprunter un circuit «aller» et un circuit «retour».

**Les dangers des appareils électriques** (source : HomeServe « les bons tuyaux » -2017)

Nos maisons regorgent d'appareils électriques en tout genre. S'ils nous facilitent sans conteste la vie, ils sont aussi parfois sources d'accidents domestiques.

En effet, avec la multiplication des appareils électroménagers, hi-fi et informatiques, ou les aménagements dans un logement les installations électriques se compliquent. Elles peuvent devenir dangereuses quand les fils et les prises sont mal adaptés à la puissance appelée ou quand les dispositifs de protection sont insuffisants ou trop vieux. Pour éviter les accidents de la vie domestique, des règles élémentaires de prudence, du bon sens et quelques aménagements sont nécessaires...

En touchant les deux fils de courant d'un câble électrique nous permettons à l'électricité de nous traverser. La même chose se passe en touchant un seul fil et le sol. Le sol fait office de second fil et permet au courant de circuler.

A l'inverse toucher un seul fil en étant isolé du sol (par des chaussures en bois par exemple) ne permet pas à l'électricité de circuler

C'est un fait que la majeure partie des accidents électriques (61% très précisément) sont des accidents domestiques. Chaque année, 2 300 personnes sont blessées par une installation ou un appareil électrique et 160 succombent à leurs blessures.

## **Des dangers spécifiques selon les pièces**

Certaines pièces, donc, sont plus propices que d'autres aux accidents électriques. Dans la chambre des enfants par exemple, mieux vaut supprimer la lampe reliée à une prise électrique et la remplacer par une veilleuse automatique ou une applique murale protégée, bien entendu validées par la norme NF.

Dans la cuisine, les pièges sont partout : le four, les ustensiles électriques... tout peut devenir potentiellement dangereux. C'est pourquoi vous devez prendre l'habitude de ranger systématiquement les ustensiles dès que vous avez fini de les utiliser.

La salle de bain est tout aussi dangereuse, car elle fait cohabiter l'électricité et l'eau. Que ce soit pour les enfants ou pour les adultes, veillez à ne jamais toucher un matériel électrique avec les mains humides et débranchez puis rangez votre rasoir ou votre sèche-cheveux dès que vous avez fini de l'utiliser.

## Comment supprimer les accidents domestiques liés aux appareils électriques ?

La majorité des accidents électriques, si ce n'est tous, pourraient être évités en appliquant des règles très simples.

Commencez par vérifier l'ensemble de vos appareils électriques pour détecter la moindre anomalie, par exemple des fils abîmés ou à nu. Si tel est le cas, apportez-les, sans vous poser de question, à la déchetterie. Si vous devez démonter un appareil, coupez l'alimentation générale et vérifiez bien qu'il n'y a plus de courant avant de tenter quoi que ce soit.



En effet, la plupart des accidents d'origine électrique se produisent au domicile sous une tension de 220V.  
(source : HomeServe « les bons tuyaux » -2017)

## LES RISQUES MÉDICAUX ; LE POINT DE VUE DU MÉDECIN

L'électricité fait partie intégrante de notre vie. Peu de domaines ont été aussi fertiles en réalisations ayant autant d'influences sur l'économie et le comportement humain. Si l'électricité procure à la civilisation humaine un choc semblable à celui de la découverte du feu, cette nouvelle source de lumière peut également être source de dangers. Face à l'électrification, on note d'un point de vue médical que :

\*La main est la zone-source la plus fréquente.

\*Le pied est la zone-terre la plus fréquente.



Les conséquences locales de l'électrification sont souvent plus graves chez l'enfant que chez l'adulte car celui-ci est plus lent à dégager la zone touchée que l'adulte. En effet, l'enfant met plus de temps à établir le lien entre la douleur ressentie et son origine, qui aboutira à l'action de retrait. Les atteintes locales concernent essentiellement des brûlures au niveau des mains ou des commissures des lèvres dont la gravité fluctue selon l'intensité du choc et sa durée d'exposition.

Le risque principal de l'électrisation est sa complication vers l'électrocution. En cas de choc électrique, le rythme cardiaque s'accélère, on parle de **fibrillation ventriculaire**.

Si le choc électrique est de faible intensité et que la victime n'a pas de fragilité particulière (antécédents cardiaques notamment), le cœur reprend son rythme habituel et les conséquences de l'atteinte locale sont infimes.

Si le choc électrique est de plus forte intensité et/ou que la victime a une fragilité cardiaque, la fibrillation ventriculaire va continuer/s'intensifier et le cœur va battre de manière anarchique. Le débit sanguin ne sera alors plus assuré, entraînant une hypotension puis un arrêt cardio-respiratoire.

**En cas de choc électrique et même si l'atteinte locale est minime, il est fortement conseillé aux personnes âgées de contacter les pompiers sans tarder.**



## Des conseils à suivre pour éviter un accident qui peut être mortel



(Source : teteamodeler.com › Savoir › Santé › Sécurité à la maison)

C'est pourquoi, avant toute intervention, même pour le remplacement d'une ampoule, **on ne doit pas intervenir sur une installation sous tension**. Pour ce faire, couper le disjoncteur ou les fusibles est le moyen le plus simple.

D'une manière générale :

Ne bricolez pas seul vos branchements. Ne laissez pas non plus des rallonges branchées et non raccordées à un appareil trainer dans la pièce.

Attention : Ne touchez jamais une prise de courant ou manipuler un appareil électrique en marche avec les mains ou les pieds mouillés, ou même humides ; ceci vous expose au risque grave

de l'électrocution. Débranchez toujours un appareil électrique avant de le nettoyer et rangez-le après usage. (CNAMTS ; 1996)

Si vous résidez dans un logement ancien, faites raccorder vos installations à la terre

faites monter un disjoncteur différentiel

Si vous doutez de votre installation, n'hésitez pas à faire vérifier par un électricien patenté qui en même temps regardera vos divers appareils

Ne pas brancher trop d'appareils sur les prises multiples  
utilisez des fusibles calibrés (source : Protaix)

En touchant les deux fils de courant d'un câble électrique nous permettons à l'électricité de nous traverser. La même chose se passe en touchant un seul fil et le sol. Le sol fait office de second fil et permet au courant de circuler.

A l'inverse toucher un seul fil en étant isolé du sol (par des chaussures en bois par exemple) ne permet pas à l'électricité de circuler.

Pour les plus âgés apprenez-leur à utiliser les prises de courant en toute sécurité :

Ne jamais manipuler une prise ou un fil électrique avec des mains sèches ou humides.

Ne jamais tirer sur un fil électrique pour le débrancher.

Manipuler la prise en en la tenant par les extrémités protégées.

Ne jamais toucher un fil ou une prise endommagée.

Ne jamais toucher des fils dénudés.

Ne jamais toucher les fiches métalliques d'une prise de courant.

Ne jamais manipuler un objet électrique sur un sol humide ou mouillé.

Ne pas poser un verre sur ou à côté d'un objet fonctionnant à l'électricité (TV, jeux vidéo, ordinateur ..)

Débrancher un appareil électrique avant de le nettoyer.

Débrancher une lampe avant d'en changer l'ampoule.



( Source : teteamodeler.com > Savoir > Santé > Sécurité à la maison)

Voici d'autres règles de sécurité à appliquer vis-à-vis de vos appareils électriques :

un fusible fondu ne doit jamais être remplacé par un fusible d'un plus gros calibre ;

un appareil de grosse puissance ne doit pas être branché sur une prise électrique réservée aux appareils de puissance inférieure ; ne branchez pas 36 appareils sur vos multiprises pour éviter le risque de surchauffe ;

votre appareil électrique fait des bruits bizarres ? Ne traînez pas et faites-le réparer rapidement ;

débranchez les rallonges quand des enfants sont présents ;

séchez-vous systématiquement les mains avant de toucher tout appareil électrique ;

lorsque vous sortez de votre douche ou pendant que vous la prenez, ne vous approchez d'aucun appareil électrique ou de luminaire ;

en cas d'orage, n'utilisez aucun appareil électrique...

En suivant ces conseils de bon sens, vous risquerez beaucoup moins, vous ou votre entourage, d'être victimes d'un accident avec un appareil électrique. Eh oui, se tenir au courant, c'est essentiel ! (source : HomeServe « les bons tuyaux » -2017)

Quelle que soit votre situation (locataire ou propriétaire) et si vous avez un doute, n'hésitez pas à faire vérifier votre installation électrique par un électricien.

## Les démarchages abusifs.

Attention au démarchage abusif des fournisseurs d'énergie (source : **enquête menée par P. Frasnetti** in le Particulier, 2019)

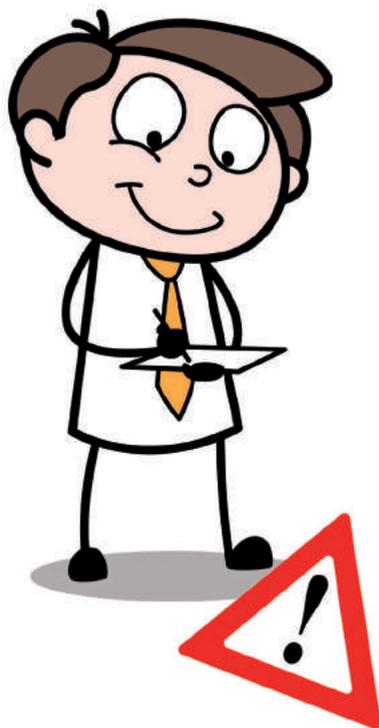
NOS CONSEILS - Une personne se présente à votre domicile pour relever votre compteur de gaz ou d'électricité et demande à vérifier votre facture ? Méfiance! Il s'agit sans doute d'un commercial qui va tenter d'obtenir votre signature pour vous faire changer de fournisseur... Voici ce qu'il faut savoir pour ne pas se faire avoir.

Malgré l'ouverture à la concurrence des marchés de l'énergie, en 2007, les fournisseurs historiques conservent 71% de parts de marché sur le gaz (Engie) et jusqu'à 78% sur l'électricité (EDF). Pour tenter de leur arracher des clients, certains opérateurs alternatifs font donc le pari du démarchage à domicile. Et les vendeurs, payés à la commission, usent parfois de tous les stratagèmes pour faire signer le client.

### **Les pratiques de vente abusives sont-elles fréquentes ?**

Même si ces abus sont connus de longue date, les plaintes en matière de porte-à-porte se sont récemment accumulées dans le secteur de la fourniture de gaz et d'électricité. La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression de fraudes (DGCCRF) a ainsi reçu 1 832 plaintes

en 2018, soit quatre fois plus qu'en 2016. De son côté, la Médiation de l'énergie a recensé 1 416 litiges en 2018 et déjà 874 pour le seul premier trimestre 2019. Et plus de 70 % des litiges concernent deux fournisseurs.



**Le linky** est un compteur communicant qui est installé par ENEDIS en amont de chaque installation électrique. Il est totalement gratuit. S'il apporte des bénéfices aux distributeurs d'énergie, il apporte aussi des avantages aux usagers.

Pour ENEDIS le linky permet le relevé des compteurs à distance sans vous déranger et l'utilisateur peut bénéficier d'une facture plus précise basée sur des consommations réelles et non des estimations.

Le linky permet à ENEDIS de diagnostiquer plus rapidement des pannes sur le réseau et permet une remise en route plus rapide. Il protège plus efficacement vos appareils électroniques en coupant l'alimentation sur des surtensions détectées sur le réseau.

Par un relevé plus précis, il met à votre disposition vos données de consommation détaillées qui vous permettent de mieux comprendre et mieux gérer votre énergie électrique.

Ces données sont cryptées et personne n'y a accès sans votre autorisation (respect des obligations de la CNIL). Le stockage de ces données est complètement sécurisé.

Les CPL technique de communication utilisé par ENEDIS dans le Linky n'est pas plus émetteur d'onde électrique qu'un téléphone ou qu'une ampoule basse consommation ou qu'un ordinateur, et bien sûr, est très en dessous des normes actuelles. S'il y a eu quelques problèmes rencontrés au début de

l'installation de ce nouveau compteur on peut aujourd'hui dire qu'ils sont marginaux et résolus. En effet, plus de 20 millions sont déjà installés et n'ont pas générés de « catastrophe » comme certains le prédisaient. A terme, 35 millions d'installations électriques en France en seront équipées.(Michel FAURE, retraité, ancien ingénieur en génie électrique).





## LES DANGERS DE L'INCENDIE

L'incendie représente un autre grand danger de l'électricité. En effet, environ 30% des incendies qui ont lieu chaque année dans l'hexagone sont d'origine électrique. Le plus souvent, il s'agit d'une installation électrique vétuste qui commence à se dégrader qui est le plus susceptible d'engendrer le problème. Câbles usés, une décharge électrostatique, la foudre... autant de causes peuvent entraîner un incendie. Il est donc important de remplacer tout élément vétuste de son installation électrique pour prévenir les risques de flammes. (Source : Jimmy GRDF)

En France, un début d'incendie toutes les deux minutes.

Le feu a besoin de trois éléments :

- combustible
- comburant
- énergie d'activation

Que faire ?

- suppression du combustible : barrage de dispersion
- suppression du comburant : étouffement
- suppression de l'énergie d'activation : refroidissement

La fumée : Plus dangereuse que le feu composée de nombreux toxiques. Elle se développe très rapidement. L'intoxication est la première cause de décès chez les victimes d'incendie.

Elle rend la visibilité nulle. Elle peut être brûlante et tout détruire sur son passage.

Dans la fumée baissez-vous, l'air frais est au sol.

Avoir chez soi un détecteur de fumée est obligatoire ; **Obligation** d'installer des détecteurs de **fumée** dans les logements. La loi n° 2010-238 du 9 mars 2010 rend **obligatoire** l'installation de détecteurs de **fumée** dans les lieux d'habitation. Au plus tard le 8 mars 2015, tous les logements devront être équipés d'au moins un **détecteur** autonome avertisseur de **fumée** (DAAF).

### **En cas d'incendie : conduite à tenir selon les circonstances**

Après avoir constaté un incendie, prévenez sans attendre les pompiers (**appelez le 18**) ou le **112** (numéro d'urgence européen).

Ensuite, tentez d'éteindre le feu avec un extincteur ou une couverture.

## Éteindre l'incendie

Dans le cas d'un **feu de cuisine** :

- Si le feu est dans le four, fermez le four, puis coupez l'alimentation de chaleur (tuyau de gaz ou électricité au compteur) : le feu s'éteindra de lui-même. (Attendez très longtemps avant de rouvrir.)
- Si le feu part d'une poêle ou d'une casserole, mettez un couvercle dessus (ou une planche, voire un torchon trempé mais en faisant attention à ne pas créer d'éclaboussure par un geste trop vif), et coupez l'alimentation de chaleur et la hotte. Attendez longtemps.

**Ne jetez jamais d'eau sur un feu de cuisine, ou ne mettez la poêle en feu sous le robinet dans l'évier : l'eau disperse les huiles enflammées, et cela accroît l'incendie.**



Dans le cas d'un **feu de rideaux** :

- Arrachez les rideaux, jetez-les au sol et piétinez-les.
- S'il y a une cheminée à proximité, jetez les rideaux enflammés dedans.

Avec quoi éteindre un début d'incendie ?

- Si le feu n'est pas trop fort, une couverture peut suffire pour l'étouffer.
- Si le feu a pris sur une matière solide (textile, bois), vous pouvez utiliser de l'eau.
- Si vous utilisez un extincteur, visez les flammes à leur base.

**Vous n'avez pas réussi à éteindre le feu : évacuation**

En cas d'échec, quittez la pièce et fermez les portes et ouvertures derrière vous. Faites évacuer les victimes :

- utilisez les issues de secours s'il y en a,
- dans un immeuble, évitez de prendre l'ascenseur.

**Attention ! Ne retournez jamais dans un bâtiment en feu**

**Vous êtes piégé par le feu : surtout pas d'appel d'air !**

- Si vous êtes piégés par le feu :
- fermez toutes les issues,

- évitez de quitter la pièce où vous êtes réfugiés,
- si vous n'avez pas le choix, touchez les portes avant de les ouvrir : si vous sentez de la chaleur, n'ouvrez pas.
- Si vous devez ouvrir une porte, faites-le doucement et refermez aussitôt si vous sentez un appel d'air).

Vous pouvez aussi :

- déverser de l'eau sur les portes, les bords de fenêtres, afin d'augmenter leur résistance,
- boucher les aérations avec des serviettes mouillées,
- signaler la pièce où vous êtes situés (accrochez un vêtement par exemple).

Couvrez votre nez avec un tissu et allongez-vous sur le sol (l'air frais est localisé vers le bas), puis attendez l'arrivée des secours. (Source : Ooreka santé)

# RISQUES RÉSULTANTS DE L'AUTOMÉDICATION



## 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 poly médication – 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.*



*Nota Bene*

*En novembre 2015, après les attentats du Bataclan à Paris, on note une hausse de 18.2% des utilisations d'anxiolytiques et hypnotiques du vendredi au mardi.*

## **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'iattrogénie 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.



## LES BENZODIAZÉPINES

Ils constituent des « anesthésiants de l'état anxieux » et font le lit de la Maladie d'Alzheimer.

*En 2012, 131 millions de boîtes de : Xanax, Tranxène, Lexomil, etc. sont vendus 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 :
  - o De 51% au-delà de 3 mois d'utilisation,
  - o 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.*

# Êtes-vous en sécurité électrique dans votre logement ?

## 6 POINTS DE SÉCURITÉ À VÉRIFIER !

1

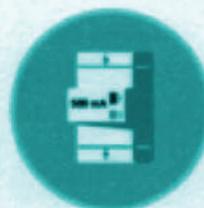


Présence d'un appareil général de commande et de protection de l'installation, facilement accessible.

**Cet appareil permet de couper facilement l'alimentation de toute installation électrique.**

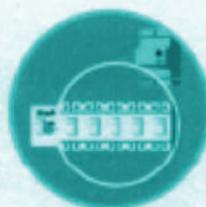
Présence, à l'origine de l'installation électrique, d'au moins un dispositif de protection différentielle de sensibilité appropriée aux conditions de mise à la terre.

**Ce dispositif détecte les fuites de courant qui s'écoulent vers la terre et coupe automatiquement le courant.**



2

3

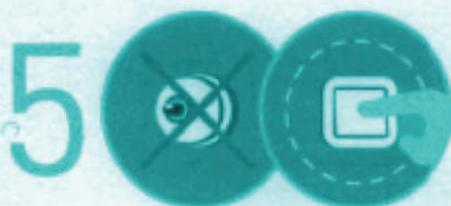


Présence, sur chaque circuit, d'un dispositif de protection contre les surintensités, adapté à la section des conducteurs.

**Les disjoncteurs et les fusibles protègent les conducteurs électriques de l'installation des échauffements anormaux du fait de surcharges ou de courts-circuits.**

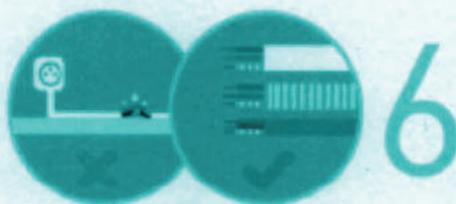
Présence d'une liaison équipotentielle et d'une installation électrique adaptées aux conditions particulières des locaux contenant une baignoire ou une douche.

Dans ces locaux, la présence d'eau aggrave fortement le risque d'électrocution. Ceci impose de limiter l'équipement électrique au voisinage de la baignoire ou de la douche et de relier entre eux les éléments métalliques accessibles.



Absence de matériels électriques vétustes, inadaptés à l'usage ou présentant des risques de contacts directs avec des éléments sous tension. Ces matériels présentent d'importants risques d'électrification, voire d'électrocution.

Absence de conducteurs non protégés mécaniquement. Les fils doivent être mis sous conduits, plinthes, moulures en matière isolante pour éviter leur dégradation.



En partenariat avec **FASE** Fédération Française des Associations de Spécialistes de l'Électricité

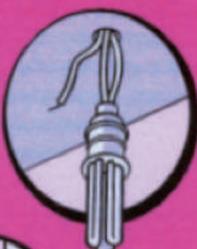
[www.promotelec.com](http://www.promotelec.com)

Association  
**Promotelec**  
Le bon sens dans l'habitat

N'utilisez pas d'appareils électriques les mains mouillées ou les pieds dans l'eau, ni lorsque vous êtes dans votre bain ou sous la douche.



Ne laissez pas les douilles de chantier ni des fils non raccordés, installez des luminaires.



N'installez pas de circuit électrique chez vous ni dans les parties communes de l'immeuble.



N'intervenez pas dans le tableau électrique : contactez votre bailleur en cas d'incident.

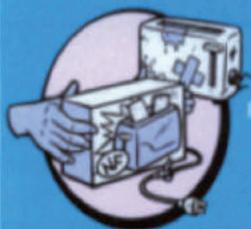


Ne laissez pas de connexions de type « dominos » ou de fils dénudés accessibles directement.

**Localisez la coupure générale de votre installation électrique pour pouvoir l'actionner en cas d'incident. Souvenez-vous que vous êtes responsable du maintien de l'installation électrique du logement dans l'état dans lequel elle vous a été fournie.**

Ne pas dégrader l'installation électrique de votre logement, c'est préserver son fonctionnement et votre sécurité dans le temps.

## LES BONS GESTES



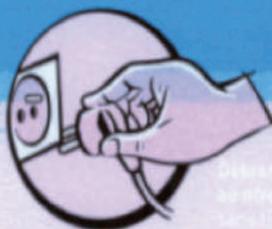
Remplacez vos appareils  
vétustes : achetez  
de préférence des  
équipements électriques  
portant le marquage NF.



Évitez les rallonges  
et les multiprises en  
cascade.



Débranchez toujours  
vos appareils électro-  
ménagers avant de  
les réparer ou de  
les remplacer.



Débranchez les appareils  
sensibles au feu avant  
de les réparer ou de  
les remplacer.

## LES SOURCES

www.prevention-maison.fr

www.invs.santepubliquefrance.fr

www.stopauxaccidentsquotidiens.fr

www.service-public.fr

https://justice.ooreka.fr/

Promotelec ; <http://www.promotelec.com/>

HomeServe « les bons tuyaux » -2017

<https://www.teteamodeler.com> › [Savoir](#) › [Santé](#) › [Sécurité à la maison](#)

Ooreka santé

# LE RÉPERTOIRE PRATIQUE SUR MARSEILLE

## **L'Institut de Gérontologie Sociale**

148 Rue Paradis – 13006 MARSEILLE

**04.91.37.03.79**

## **Union Fédérale des Consommateurs : Que Choisir ?**

5 Rue Colbert – 13001 MARSEILLE

**04 91 90 05 52**

## **Les Pôles Infos Seniors**

Marseille Centre (1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup>  
arrondissements)

64 Rue Longue des Capucins – 13001 MARSEILLE

**04.91.91.56.22**

Marseille Sud-Est (8<sup>ème</sup>, 9<sup>ème</sup>, 10<sup>ème</sup> et 11<sup>ème</sup> arrondissements)

11 Rue Borde – 13018 MARSEILLE

**04.86.94.40.46**

Marseille 4<sup>o</sup> et 12<sup>ème</sup> arrondissements

176 Avenue de Montolivet – 13012 MARSEILLE

**04.91.34.96.73**

Marseille Nord (13<sup>ème</sup>, 14<sup>ème</sup>, 15<sup>ème</sup> et 16<sup>ème</sup> arrondissements)

3 Boulevard Basile Barrelier – 13014 MARSEILLE

**04.91.60.37.16**



septembre 2020

Document réalisé par :

Le Professeur Philippe PITAUD, Président  
de l'Institut de Gériatologie Sociale,

Rémi DESCHAMPS, Directeur,

Les Docteurs Jean-Claude MOUNITION et Louis TOSTI,  
médecins consultants,

Avec le concours de Michel FAURE,  
retraité, ancien ingénieur en génie électrique.