



## Liste de contrôle (Check-list): Déménager ou adapter son habitat, c'est la question !

traduite par H.P. Graf de "**Check-liste: Umziehen oder Umbauen- das ist die Frage!**",  
**Ratgeber Wohnen im Alter**. Berlingen: Verlag TERTIANUM-Stiftung, Ausgabe Juli 2009, pp.  
25-27, rédigée par prof. Guido Oberer, architecte et membre du Conseil de fondation de la  
fondation Tertianum et par Bruno Peter, Tertianum AG.

*Vieillir "chez soi", voilà un désir communément partagé. Toutefois tous les logements ou toutes les maisons ne s'y prêtent pas nécessairement. Voilà pourquoi à un certain moment la question doit être posée : est-ce que, moyennant certaines adaptations d'ordre technique ou d'organisation, je pourrai exaucer ce vœu dans le futur ? Ou ai-je plutôt avantage à envisager de chercher un logement nouveau / une forme d'habitat alternative, plus appropriés ?*

*La présente liste de contrôle vous permettra d'examiner si dans votre cas les conditions indispensables pour un habitat approprié sont remplies.*

### Questions de base

- Est-ce que j'occupe aujourd'hui un logement approprié qui me permettra d'y vieillir ?
- Est-ce que je pourrai y rester, si ... ?
- Comment / où voudrais-je vieillir ?
- Déménagement envisageable : OUI / NON ?
- Qu'est ce que je perds ? / je gagne ?
- Réseau / besoins de contacts ?
- Seul ou en communauté ?
- Importance que j'accorde à la sécurité ?
- Est-ce que je devrais adapter mon habitat ou déménager ?

### Critères liés à l'emplacement

- Accès aux transports collectifs : TPG, CFF
- Commerces à proximité
- Proximité café, restaurants
- Possibilités de contact
- Médecin à proximité
- Offre de loisirs à proximité
- Accessibilité du nouveau logement
- Eglise / Poste / Banque à proximité
- Situation centrale ou périphérique
- Bruit, qualité de l'air, soleil, vue

- Sécurité dans le quartier

### Caractéristiques de l'habitat souhaité

- Importance de vivre dans son propre logement ?
- Habitat collectif envisageable ?
- Possibilité de bénéficier d'un habitat à encadrement social ou sanitaire ?
- Importance accordée à la sphère privée ?
- Sécurité du cadre de vie ?
- Possibilité d'obtenir renseignement et de conseil ?
- Offre culturelle ?
- Habitat et environs sans obstacles à la mobilité ?
- Offre d'aide et soins à proximité ?
- Offres de prestations de services ?
- Possibilité de contacts intergénérationnels ?

### Accessibilité à pied

- Sans seuil
- Revêtement (en cas de pluie)
- Eclairage
- En pente ou non
- Distance

### Entrée de l'immeuble

- Eclairage

- Aides à l'ouverture portes d'entrée
- Situation boîtes à lettre

#### Accès en voiture

- Largeur
- Bouteroues
- Portail automatique garage
- Cheminement garage - logement
- Sécurité en général, niches

#### Escaliers

- Sécurité anti-glisse
- Rapport surface/hauteur des marches
- Rampes
- Mains courantes (hauteur, forme)
- Paliers, possibilités de s'asseoir

#### Ascenseur

- Largeurs des portes
- Hauteur des boutons
- Eclairage
- Boutons d'alarme, téléphone

#### Couloirs

- Revêtement plancher, danger de glisser
- Eclairage (indirect)

#### Salle de bains

- Douche sans seuil
- Dimension de la douche
- Cabine de douche, possibilité de s'asseoir
- Siège WC ajustable en hauteur
- Surfaces d'entreposage autour des lavabos encastrés
- Espace de rangement/ hauteur de l'armoire à miroir
- Robinets, hauteur, confort d'utilisation
- Caractéristiques des parois – pour montage de barres d'appui rabattables
- Miroir ajustable (chaise roulante)

#### Cuisine

- Four, micro-ondes surélevés
- Lave-vaisselle surélevé
- Congélateur séparé
- Tiroirs dans placards en soubassement
- Tirettes
- Plaques de cuisine sécurisées
- Matériaux, couleurs
- Eclairage, non éblouissant
- Robinet douchette extensible

#### Salon, salle à manger, chambres à coucher

- Sans seuil, pas de tapis

- Prises électricité, radio, TV, téléphone, Internet
- Réglage lumière par télécommande
- Polyvalence dans l'utilisation des chambres

#### Balcons / extérieur

- Sans seuil ou à rampes de seuil
- Surface offerte, largeur

#### Fenêtres, portes de balcon

- Possibilité de fermer
- Vitrage de sécurité
- Stores, lamelles stables
- Fenêtres oscillo-battantes

#### Revêtements de plancher

- anti-glisse
- tapis sur nattes anti-glisse
- pas de réverbération

#### Portes d'entrée

- renforcement/armature
- limiteur(s) d'ouverture des portes
- interphone à caméra/ écran
- Espace d'entreposage devant la porte

#### Eclairage

- Valeur lumière salle de bain. env. 300 lux
- Valeur lumière cuisine. env. 500 -1000 lux
- Eviter éblouissement et réverbération

Voir aussi :

**Habitat pour personnes âgées. Directives - Standard suisse en matière de conception architecturale**, Zürich: Centre Suisse pour la construction adaptée aux handicapés, 2016, 54 p. + Liste de contrôle (Check-list), 4 p.

traduction française du document allemand *Altersgerechte Wohnbauten. Planungsrichtlinien. Der Schweizer Planungsstandard* :

Ces documents peuvent être **téléchargés ou commandés gratuitement** sur le site Internet du Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés, Kernstrasse 57, 8004 Zürich, 044 299 97 97, [info@construction-adaptee.ch](mailto:info@construction-adaptee.ch), [https://architecturesansobstacles.ch/normes\\_et\\_publications/directives-habitat-pour-personnes-agees](https://architecturesansobstacles.ch/normes_et_publications/directives-habitat-pour-personnes-agees) + [https://architecturesansobstacles.ch/normes\\_et\\_publications/directives-habitat-pour-personnes-agees-liste-de-contrôle](https://architecturesansobstacles.ch/normes_et_publications/directives-habitat-pour-personnes-agees-liste-de-contrôle)

Leur auteur, Felix Bohn cumule les diplômes d'architecte EPFZ, d'ergothérapeute, de gerontologue et de designer en éclairage.

Voir aussi les documents indiqués sur la page Logement des aînés de l'Office fédéral du logement: <https://www.bwo.admin.ch/bwo/de/home/wie-wir-wohnen/alter.html>