

# LES APPORTS DE LA PSYCHOLOGIE DE L'ARCHITECTURE À L'AMÉLIORATION DE L'HABITAT ET DE LA VIE AU GRAND ÂGE

NICOLA MOCZEK ET RIKLEF RAMBOW



## LES AUTEURS

**Nicola Moczek** est psychologue de l'environnement et s'intéresse aux interrelations entre l'individu et son environnement construit et non construit.

**Prof. Dr Riklef Rambow** dirige le secteur Communication architecturale de l'Institut pour la technologie (KIT), à Karlsruhe (D).

Ensemble, ils dirigent PSY:PLAN, l'Institut pour la psychologie environnementale et architecturale, à Berlin.

[www.psyplan.de](http://www.psyplan.de)

## IMPRESSUM

### Éditeur

CURAVIVA Suisse, Domaine spécialisé personnes âgées  
Zieglerstrasse 53  
Case postale 1003  
3000 Berne 14

Téléphone 031 385 33 33  
[info@curaviva.ch](mailto:info@curaviva.ch)  
[www.curaviva.ch](http://www.curaviva.ch)

**Copyright photo de couverture:** istockphoto.com

**Mise en page:** Satzart SA, Berne

**Édition:** février 2015

Pour des raisons de lisibilité, la forme masculine, respectivement féminine, est parfois utilisée seule dans le texte. Elle fait naturellement toujours référence aux deux sexes.

# Sommaire

<b>1. Résumé</b>	<b>4</b>
<b>2. Remarques préliminaires</b>	<b>4</b>
<b>3. Brève introduction à la psychologie de l'architecture</b>	<b>4</b>
<b>4. Les apports de la psychologie de l'architecture à l'amélioration de l'habitat et de la vie au grand âge</b>	<b>5</b>
Environnements spécialisés ou design universel?	5
Modes de vie et centres d'intérêts	5
Comportement social, émotionnalité et communication	7
Compétences cognitives	8
Motricité et mouvement	8
Perception sensorielle et esthétique	10
<b>5. Littérature recommandée</b>	<b>12</b>
<b>6. Liste de liens</b>	<b>12</b>

## 1. Résumé

La psychologie de l'architecture définit l'adéquation de l'individu avec son environnement construit et fournit des indications pour améliorer cette adéquation par des mesures de construction et d'aménage-

ment. Le dossier «Habitat et vie au grand âge» décrit les compétences psychiques et les besoins des personnes âgées et en tire des recommandations pour concevoir leur milieu de vie.

## 2. Remarques préliminaires

Ce document s'intéresse à l'environnement de vie des personnes âgées d'un point de vue psychologique, sans le rattacher à des tranches d'âge concrètes. En effet, il est tout aussi difficile de formuler des affirmations générales concernant le mode de vie, les valeurs, les habitudes, la personnalité ou encore les préférences des personnes âgées, que de faire des généralisations pour des personnes plus jeunes à ce même propos.

En substance, ce document présente les principaux concepts psychologiques et les transformations possibles qui surviennent avec l'avancée en âge et, partant, émet des recommandations. La délimitation entre les concepts n'est pas toujours très nette – naturellement, ils sont étroitement imbriqués les uns aux autres. La plupart des transformations décrites sont

progressives et apparaissent chez les uns plus tôt ou plus tard que chez les autres, voire pas du tout. Il faut en tenir compte lorsque le texte fait état de généralités ou que l'argumentation repose sur des valeurs moyennes.

Le texte se concentre sur la situation de personnes âgées en habitat collectif ou en établissement. Cependant, de nombreux aspects abordés ici s'appliquent également aux logements privés. En établir une liste exhaustive dans le cadre du dossier n'est pas possible. Par conséquent, l'accent a volontairement été mis sur des éléments se rapportant à la conception spatiale ou architecturale. Les recommandations ne s'appliquent pas aux personnes souffrant de maladies spécifiques telles que les démences.

## 3. Brève introduction à la psychologie de l'architecture

L'environnement bâti influence continuellement notre vécu et notre comportement de multiples façons. Il n'est donc pas surprenant que la psychologie, en tant que science du vécu et des comportements humains, se préoccupe depuis longtemps des questions d'architecture et d'urbanisme. La psychologie de l'architecture est une discipline de la psychologie bien établie depuis les années 1970, même si elle demeure toujours relativement modeste.

La psychologie de l'architecture s'inspire des théories et connaissances psychologiques relatives à la perception, à l'attention, à la motricité, à l'interaction, etc., pour les appliquer à notre rapport aux bâtiments et à

l'espace public. Elle œuvre de manière empirique: ses connaissances se basent sur les observations systématiques, les enquêtes ou les expérimentations. Une telle démarche est plutôt inhabituelle dans le monde de l'architecture. La psychologie de l'architecture vient soutenir les réflexions des concepteurs et conceptrices et leur apporte une précieuse contribution. La notion de «evidence-based design» – la création de projet basée sur des références et sur des preuves – s'est ainsi imposée au cours de ces dernières années.

## 4. Les apports de la psychologie de l'architecture à l'amélioration de l'habitat et de la vie au grand âge

La psychologie de l'architecture définit l'adéquation de l'individu avec l'environnement construit et fournit des indications pour améliorer cette adéquation par des mesures de construction et d'aménagement. Pour apporter sa contribution à l'habitat et à la vie au grand âge, la psychologie de l'architecture observe les transformations des compétences psychiques et les besoins qui se manifestent au cours du processus de vieillissement et analyse la façon dont la conception de l'environnement devrait réagir à ces changements. Dans ce contexte, l'environnement construit revêt au moins trois fonctions centrales:

- soutenir l'identité et l'individualité et encourager les échanges sociaux,
- contribuer au bien-être et procurer un plaisir esthétique,
- compenser les pertes sensorielles, motrices et cognitives.

### ENVIRONNEMENTS SPÉCIALISÉS OU DESIGN UNIVERSEL?

Fondamentalement, il y a deux approches possibles pour répondre aux besoins des personnes âgées: créer des espaces spécialisés à leur intention et adaptés à leurs besoins, ou alors concevoir le plus grand nombre d'éléments de l'environnement de vie «normal» de telle façon qu'ils soient accessibles à tous les individus, indépendamment de leur âge – cette approche recouvre la notion de «**design universel**». De nombreux psychologues et concepteurs sont d'avis qu'une telle planification universelle doit être un objectif à privilégier à long terme. Partout là où c'est possible, le principe de design universel s'applique aux situations décrites ci-dessous dans les structures de soins de longue durée accueillant des personnes âgées.

Selon diverses estimations, une personne sur dix au sein de la population dépend entièrement des espaces construits libres de toute barrière architecturale et facilement accessibles, tandis que 30 à 40% de la population en auraient de temps en temps besoin – quoi qu'il en soit, ces espaces sans obstacle servent à l'ensemble de la population. L'objectif est donc de

créer des environnements construits et aménagés pour tous les individus, qui favorisent l'autonomie et la responsabilisation et qui garantissent une bonne qualité de vie. Dans ce cadre, deux concepts sont importants, qui n'émanent pas de la psychologie de l'architecture, mais qui ont valeur de principes dans le débat sur la conception de l'espace et l'aménagement de l'habitat des personnes âgées: le principe de normalité et l'idée de confort et d'intimité.

Rester le plus longtemps possible à la maison est le souhait de la grande majorité des personnes âgées, et lorsque ça n'est plus possible, alors seulement elles s'installent dans un établissement médico-social ou dans un logement protégé. Être à la maison signifie la «normalité» – le chez-soi est lié au sentiment de sécurité, à l'autodétermination et à l'appartenance à un quartier familial. Par conséquent, l'urbanisme et l'architecture doivent prendre en considération dans leurs réflexions ce besoin de «normalité» pour créer des modèles d'habitat qui procurent la sensation du chez-soi et qui sont intégrés à la vie sociale «normale».

Le concept de **confort et intimité** découle de cette compréhension de la normalité. Cela signifie que les principaux besoins des individus en termes d'espace habité sont au cœur des préoccupations des concepteurs également dans le domaine de l'habitat collectif, et que l'exploitation administrative et technique de l'infrastructure doit se faire aussi discrète que possible. Dans les structures institutionnelles, le logement communautaire est la forme la mieux adaptée pour traduire le sentiment du chez-soi.

Les différentes exigences des personnes âgées en termes d'architecture et d'architecture d'intérieur sont présentées ci-après.

### MODES DE VIE ET CENTRES D'INTÉRÊTS

Les modes de vie et les centres d'intérêts des personnes âgées varient fortement. Les orientations fondamentales, les valeurs et les représentations des différents milieux sociaux sont préservées. Parallèlement, on observe une individualisation des modes de

vie. Dès lors, avant de planifier, il importe de recueillir de façon empirique les désirs et les besoins des groupes d'utilisateurs concernés et d'en dégager des propositions. Cela exige de tous les partenaires impliqués dans la planification et la réalisation, non seulement d'adopter une autre approche de la problématique, mais aussi d'être prêts à se confronter aux changements qui s'opèrent dans les développements architecturaux et techniques et, surtout, dans l'évolution sociale, et de traduire ces changements, ensemble avec les utilisateurs, dans une culture durablement ancrée de la communication et de la participation. Les généralisations ne sont ni appropriées ni pertinentes.

Les personnes âgées passent la majeure partie de la journée, environ les deux tiers du temps de veille, entre leurs quatre murs. Le logement et son environnement immédiat deviennent ainsi le centre le plus important de la vie quotidienne. Cela s'explique d'une part par les forces physiques qui diminuent progressivement, d'autre part par un besoin croissant de sécurité et un manque d'assurance pour oser encore emprunter des chemins éloignés ou inconnus. L'appartement ou la chambre doivent donc favoriser l'autonomie, le sentiment de sécurité, la familiarité et l'ancrage biographique, et permettre ainsi à l'identité et à l'individualité de (continuer à) s'exprimer.

Les **activités qui se déroulent à l'intérieur** durant la période d'éveil peuvent être classées en trois catégories. À peine un tiers du temps est consacré aux soins personnels (toilette, habillement, soins du corps) et aux activités de la vie quotidienne comme le ménage et la préparation des repas. Les loisirs et les activités sociales occupent près de la moitié du temps et les moments de repos un cinquième. Les temps de repos augmentent avec l'avancée en âge. Les contacts sociaux se vivent également de plus en plus à l'intérieur ou sont maintenus par téléphone ou par internet.

#### Recommandations

- Dans l'esprit du design universel, les chambres et les appartements devraient être conçus de façon à soutenir les activités intérieures, à favoriser l'autonomie et l'indépendance, à inciter, stimuler et distraire tout en préservant la sphère privée, l'intimité et la sécurité. Les paragraphes suivants développent des recommandations plus concrètes.

Les **activités qui se déroulent à l'extérieur** touchent divers domaines, qui se répartissent entre l'espace de vie immédiat et un environnement plus large. Le premier gagne en importance avec l'avancée en âge. Selon diverses recherches, les personnes âgées passent quatre heures ou plus hors de leur domicile pour effectuer des achats, participer à des manifestations culturelles, rencontrer des proches ou des amis, aller au café, se promener, etc.

De nombreuses études attestent les effets positifs de la nature sur le bien-être physique et psychique. Les arbres, les fleurs et les espaces verts à proximité immédiate de la chambre ou de l'appartement permettent de vivre les changements de saison et les variations climatiques et d'observer les animaux. Rien qu'un regard par la fenêtre peut déjà susciter beaucoup d'enthousiasme; mais plus l'accès aux espaces verts sera facilité, plus ils pourront être fréquentés.

#### Recommandations

- Les appartements pour personnes âgées, les homes et les autres structures sont mieux implantés dans la mixité des quartiers des villes ou dans le cœur des villages plutôt qu'en bordure des communes.
- Les services et les offres de prestations nécessaires à la vie quotidienne doivent être accessibles à pied; et plus la distance est courte, mieux c'est. Cela concerne les magasins d'alimentation de base, le médecin, le coiffeur et la pédicure, la pharmacie, les restaurants, mais aussi le raccordement aux transports publics. Dans le rapport 2013 de la Fondation Age, «la proximité des commerces» figure parmi les aspects les plus importants de l'habitat (c'est d'ailleurs valable pour les personnes de tous les groupes d'âge). De plus, les services de livraison et de prestations à domicile facilitent le quotidien.
- Un espace vert soigné, dégagé et aménagé avec variété, à proximité immédiate de l'habitation, procure un plaisir quotidien et constitue un point de rencontre. Dans l'idéal, il est déjà bien visible depuis la fenêtre.
- Des petits jardins ou des zones au sein de cet espace vert, qui pourraient être aménagés ou entretenus par les usagers eux-mêmes, encouragent les activités et les contacts. L'installation de jardinières surélevées et de sièges

favorise également les rencontres. La présence d'animaux, comme les oiseaux ou les écureuils, est source de plaisir.

- Pour répondre au besoin croissant de sécurité, il s'agit de veiller à la propreté et d'éviter les amas d'ordures dans l'environnement direct de l'habitation. Les graffitis et la saleté sont davantage ressentis comme une menace par les personnes âgées que chez les plus jeunes.
- Avec l'âge avançant, il semble toujours plus difficile de s'adapter activement aux changements. Mais comme ils sont inéluctables, il est important de prévoir une gradation des espaces familiers, c'est-à-dire de prévoir des zones et des lieux qui se caractérisent par une immuabilité rassurante et qui ne surprennent pas lorsqu'on y pénètre.

### COMPORTEMENT SOCIAL, ÉMOTIONNALITÉ ET COMMUNICATION

Des études dans le domaine de la psychologie de la personnalité ont montré que les femmes et les hommes ont tendance à être plus introvertis en vieillissant. De façon générale, ils sont plus tranquilles et plus calmes que les jeunes et sont moins soumis aux variations d'humeur. En prenant de l'âge, la satisfaction dans la vie demeure, parfois même elle s'améliore au moment de quitter la vie professionnelle. L'entrée en retraite, une maladie sévère ou la mort du conjoint constituent sans aucun doute des ruptures majeures qui déterminent l'état d'esprit, le comportement et le bien-être d'une personne âgée.

L'aménagement de l'environnement bâti doit tout à la fois tenir compte des besoins de tranquillité et d'introspection et proposer des possibilités bien graduées d'interaction et de communication. Les espaces extérieurs et intérieurs devraient paraître aussi «normaux» que possible: individualisés, confortables et protecteurs, et rappeler le moins possible l'établissement médico-social.

#### Recommandations

- Chaque individu devrait disposer d'un espace privé dans lequel il peut se retirer au besoin. Idéalement, ce lieu devrait permettre une certaine autonomie dans l'aménagement, c'est-à-dire donner la possibilité de collecter des objets familiers qui ont une grande valeur person-

nelle et déterminer librement certains aspects de l'agencement. Dans les lieux aux dimensions restreintes, un espace à soi, plutôt qu'une chambre individuelle, peut parfois suffire. Dans les chambres à plusieurs lits, par exemple, l'architecture peut prévoir des niches modulables d'un point de vue visuel et acoustique, qui satisfont, en partie du moins, aux besoins d'intimité.

- Afin de promouvoir le bon fonctionnement des contacts sociaux, les habitats collectifs devraient idéalement compter entre huit et douze résidents.
- Dans les plus grands établissements, des unités distinctes ou des logements communautaires peuvent être organisés intelligemment, par exemple en les aménageant autour d'une place centrale ou d'un jardin.
- Les espaces collectifs constituent le centre du logement communautaire. Idéalement, les chambres sont regroupées autour des espaces collectifs et non pas de part et d'autre de longs couloirs.
- L'accessibilité aux espaces communautaires la plus totale devrait être garantie. Les seuils et les obstacles, au sens propre comme au figuré, sont à bannir. Il peut être utile, par exemple, de pouvoir, depuis l'extérieur déjà, voir qui se trouve dans la pièce. Ces espaces sont équipés des infrastructures nécessaires (p.ex. des toilettes), qui sont aussi à la disposition des invités.
- Les espaces pour les entretiens et les réunions n'ont pas besoin d'être grands ni bien structurés. Ils sont visuellement et acoustiquement conçus de façon à ce que le bruit et les mouvements incessants ne dérangent pas. Les corridors et couloirs ne remplacent donc jamais une salle commune.
- Dans l'idéal, chaque logement communautaire dispose de sa propre cuisine. Cuisiner et manger ensemble font partie intégrante de la vie en communauté. Le bruit de la vaisselle qui s'entrechoque, les odeurs qui se répandent et la possibilité de participer à la préparation du repas donnent du sens et rythment le quotidien. Ces cuisines doivent être organisées en portant une attention particulière aux besoins des résidents. Les ustensiles, la vaisselle et les aliments doivent être facilement accessibles. Des plans de travail suffisamment généreux facilitent la

préparation des plats. Des sièges et une table permettent de s'installer pour des activités un peu plus longues et de prendre le repas sur place, sans avoir à traverser tout l'établissement avec un plateau instable. L'agencement des placards sur une seule ligne, en forme de L ou de U, a fait ses preuves, de même que l'îlot de cuisson central. Les cuisines aménagées sur deux pans de mur sont déconseillées.

- Il faudrait multiplier et diversifier les opportunités de rencontres sans pour autant forcer les contacts. Les bancs sont propices à une observation active et à des rencontres inopinées avec des voisins ou des passants. Le fait de se saluer entre voisins est déjà une façon intéressante d'entretenir les liens.

### COMPÉTENCES COGNITIVES

La mémoire, en particulier la mémoire à court terme, décline avec l'âge chez la plupart des individus. C'est particulièrement vrai lorsqu'un grand nombre d'informations doit être traité dans un court laps de temps. Dans le même temps, il est plus difficile de faire abstraction des éléments de diversion. La capacité à s'orienter, c'est-à-dire à se situer dans l'environnement spatial tridimensionnel, tend également à diminuer avec l'âge.

#### Recommandations

- La configuration des immeubles, en particulier des maisons d'habitation pour personnes âgées, doit être compréhensible et simple. Dans les grands établissements, des unités de vie peuvent être créées, qui se distinguent les unes des autres de façon claire et intelligente.
- L'expérience a prouvé que la chambre d'un résident ne doit pas s'ouvrir sur un couloir ou un corridor, mais sur un plus grand espace. En effet, lorsqu'il quitte sa chambre, le résident est ainsi directement en contact avec son environnement, et c'est d'autant plus vrai si cet espace ou ce foyer accueille des activités d'intérêt général, comme un café ou un coin pour la lecture. Il est également intéressant d'offrir une vue sur l'extérieur ou une cour intérieure agrémentée de plantes vertes.
- Il faut éviter les croisements compliqués avec de nombreuses bifurcations. L'utilisation de symboles ou de signes clairs, de plantes, de cou-

leurs, d'éléments architecturaux ou de décorations participe au maintien des capacités de reconnaissance et d'orientation dans l'espace. Il faut cependant toujours garder à l'esprit que ces éléments d'orientation doivent être intégrés de façon ciblée, conséquente et durable, sans quoi ils risquent de produire l'effet contraire à celui recherché et d'engendrer l'inquiétude et la confusion.

- De façon générale, il faut éviter les impasses, à l'intérieur comme à l'extérieur. Idéalement, les corridors conduisent aux espaces communs ouverts; ils peuvent aussi être conçus comme des chemins en boucle.

### MOTRICITÉ ET MOUVEMENT

Avec l'âge, les forces physiques s'amenuisent. Les distances parcourues à pied sont plus courtes, les paliers et les marches d'escaliers constituent de véritables obstacles, les sacs ou les paquets sont plus vite trop lourds. Se pencher ou s'étirer devient de plus en plus difficile. Les personnes âgées vont tenter de gérer leurs tâches quotidiennes comme avant et d'adapter leurs activités à leurs forces. Si elles y parviennent, elles éprouveront des émotions positives comme le bien-être, la satisfaction et la fierté. Si, au contraire, les efforts d'adaptation échouent et le champ d'action se réduit, la personne âgée ressentira de la déception, de la frustration, du découragement, de la colère ou de la tristesse.

Pour adapter les espaces de vie aux compétences qui se modifient, il s'agit en premier lieu d'identifier les barrières et les obstacles et de les supprimer autant que possible. Le texte qui suit ne donne que quelques exemples. Vous trouverez davantage d'informations – notamment les recommandations sur les dimensions et les volumes – dans les check-lists du «Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés» et dans la Norme SIA 500 de la Société suisse des ingénieurs et architectes.

#### Recommandations

- Des pièces trop petites ou trop remplies obligent les résidents à déplacer les meubles ou les objets à chaque changement d'activité. Cela représente un grand nombre d'actions quotidiennes qui coûtent inutilement des efforts. Disposer de davantage de place dans l'ap-

partement, par exemple pour installer deux tables – l'une pour les repas, l'autre pour les loisirs –, est une motivation pour s'adonner à diverses activités. Dans les unités, avoir suffisamment de place autour de la table, de la chaise et du lit permet de mieux profiter de l'espace, même en présence du personnel soignant.

- Les pièces où les objets s'accumulent et les débarras ne peuvent plus être utilisés que dans une certaine mesure. Les armoires hautes, les rayonnages bas, les tiroirs profonds ne sont plus adaptés. Il n'est plus possible de grimper sur une échelle ni de se plier en deux. Il faut en revanche plus de place pour ranger les objets familiers préférés et fréquemment utilisés.
- Les prises électriques ne devraient pas être installées à hauteur de cheville.
- Pour les moments de repos, les personnes âgées ont besoin d'un fauteuil, d'un canapé ou d'un lit suffisamment haut, ou dont la hauteur est réglable, pour se lever plus facilement. L'espace autour de la zone de repos doit être fonctionnel: une table ou une console à portée de main (pour y déposer une boisson, des lunettes, des livres, par exemple), une prise et une lampe.
- Les tapis et les paillasons qui glissent sont à l'origine de chutes. S'ils n'ont pas de revêtement antidérapant ou s'ils ne sont pas fixés, ils doivent être enlevés. Il faut être attentifs de la même façon aux câbles, aux seuils, aux pieds des meubles, etc. Pour limiter les risques de chutes, nous renvoyons au [> dossier thématique](#) sur la prévention des chutes.
- Les poignées et les mains courantes servent d'appui et de sécurité, par exemple pour franchir un seuil ou une marche, pour entrer ou sortir du bain, pour se rendre sur le balcon ou la terrasse.

Il n'y a pas qu'au grand âge que le bien-être psychique et le bien-être physique sont étroitement liés. Il est donc souhaitable que les personnes âgées bougent régulièrement et entraînent ainsi leurs capacités physiques. Outre les offres spécialisées, qui demandent souvent un gros investissement et qui sont chères (p. ex. les centres de fitness ou les piscines pour la gymnastique aquatique), la conception architecturale peut apporter sa contribution pour maintenir un peu d'exercice physique au quotidien. Naturellement, il doit toujours s'agir là de propositions pour continuer de bouger, jamais d'obligations.

#### Recommandations

- Le contact visuel direct vers l'extérieur, la route, le jardin, la place, est une invitation à participer à la vie. Comme les personnes âgées se tiennent souvent assises dans leur chambre, les voilages et les fenêtres avec des appuis élevés empêchent le regard de se promener au dehors. En revanche, les fenêtres de plain-pied peuvent donner l'impression que les résidents sont en vitrine et livrés sans défense au regard des passants.
- Plus le chemin vers l'extérieur est court, plus il invite à sortir.
- Pour inciter à la promenade, l'environnement proche doit offrir des chemins larges, attrayants et sans obstacles ainsi que de nombreuses possibilités de s'asseoir. Outre les sentiers publics, l'aménagement, dans une cours intérieure ou dans un jardin, d'un chemin sécurisé, plus court, voire en boucle, pour des personnes à mobilité fortement réduite, est bienvenu.
- Un ascenseur dans le bâtiment est naturellement une obligation. L'escalier reste toujours une option: convivial, confortable et exposé à la lumière du jour, si possible avec des sièges et des plantes à chaque palier, et suffisamment large pour que deux personnes puissent s'y tenir côte à côte. Il n'y a pas meilleure solution pour intégrer le mouvement dans le quotidien.

## PERCEPTION SENSORIELLE ET ESTHÉTIQUE

Avec l'âge, la **perception sensorielle** se modifie. Ce processus commence déjà dans les jeunes années de l'âge adulte. Les changements et les atteintes de la perception excluent peu à peu la personne du monde qui l'entoure.

La modification de la **capacité visuelle** est généralement la première à se manifester. Elle se traduit surtout par une baisse de l'acuité visuelle (difficulté à distinguer les détails et myopie) et par une adaptation insuffisante (accommodation), c'est-à-dire une capacité moindre à fixer successivement des objets placés plus ou moins loin. Malgré le port de lunettes ou le recours à d'autres aides visuelles, nombreux sont ceux qui n'ont plus une vision totale. Les personnes âgées voient leur environnement avec un voile jaune. La perception de la luminosité se détériore avec l'âge, c'est-à-dire que la lumière de faible intensité est moins bien perçue. L'adaptation dans des conditions de faible intensité lumineuse est plus lente, de même que la récupération visuelle après un éblouissement. Les fonctions cognitives interprètent aussi plus lentement les stimuli visuels et les personnes âgées doivent observer les objets et les visages plus longtemps avant de les reconnaître.

### Recommandations

- Le jaune, le rouge ou l'orange sont des couleurs qui se distinguent facilement, contrairement aux tons verts, bleus et violets. Les signaux et les objets importants doivent donc être conçus dans des tons jaunes et rouges.
- Il faut privilégier les surfaces mates et légèrement structurées et éviter les surfaces très brillantes qui réfléchissent la lumière. Les effets négatifs de la réflexion de lumière sont encore accentués en cas de forte pénétration lumineuse. La lumière qui provient du bout des longs couloirs produit un effet particulièrement néfaste.
- Les surfaces transparentes ou les parois et portes en verre ne sont généralement pas perçues ou perçues trop tard.
- Tous les contrastes de luminosité très marqués facilitent la reconnaissance, notamment des inscriptions, des panneaux indicateurs, des marches d'escalier, etc. Ici, le contraste du noir sur blanc est plus indiqué que gris foncé sur gris clair.

- Les grandes différences de luminosité entre deux pièces ou deux zones sont à éviter, p.ex. grande clarté dans l'ascenseur et pénombre dans le couloir ou des lampadaires extérieurs trop distants les uns des autres.
- Des capteurs peuvent être installés pour éviter que la lumière ne s'éteigne subitement.
- Il est important d'avoir dans les chambres une lumière franche répartie uniformément. En complément, un éclairage ponctuel devrait être prévu près du fauteuil pour la lecture ou dans la cuisine à côté du plan de travail. Les interrupteurs sont facilement accessibles, sans avoir à se baisser ou à s'étirer, ou directement actionnés par des capteurs de mouvements.

La **faculté auditive** se transforme aux alentours des 50 ans, mais ce n'est que bien plus tard que l'on en prend conscience. Les sons doux et les hautes fréquences ne sont plus totalement captés, les modifications sont progressives. Pour la plupart des gens, les sons et les bruits sont alors plus étouffés. Un nombre non négligeable de personnes souffrent d'un acouphène passager ou constant, caractérisé par des bruits dans l'oreille interne qui peuvent couvrir d'autres sons. Tout aussi nombreuses sont les personnes atteintes d'hyperacousie, percevant certains sons plus forts qu'ils ne sont en réalité et déformés, ce qui peut être désagréable et douloureux. Le discours se compose de sons forts et bas, aigus et graves. Les sons aigus sont souvent des consonnes fricatives (par exemple f, s, t). Comprendre une conversation peut donc s'avérer problématique, surtout si les personnes parlent vite ou prononcent mal. Par ailleurs, de nombreuses personnes âgées éprouvent de la difficulté à différencier des signaux dont les fréquences sonores sont proches et à déterminer la direction d'origine du son. La perte auditive a des répercussions sociales importantes et peut entraîner un retrait de la vie sociale, l'isolement et la dépression.

### Recommandations

- Il faut éviter les surfaces dures qui amplifient les bruits dérangeants et provoquent des interférences sonores et des phénomènes de résonance. Ces effets sont renforcés dans les espaces plus grands, p.ex. le bruit des chaises sur le sol de la salle à manger.

- Les communications et les messages doivent être prononcés lentement, distinctement, à un niveau de fréquence plutôt bas (donc avec une voix grave).
- Dans les espaces communs, les haut-parleurs doivent être placés de façon à ce que tous les résidents, quelle que soit leur place, puissent non seulement bien voir la télévision, mais également bien l'entendre. Dans certaines situations, des écouteurs peuvent être proposés.
- Selon le principe des deux sens, les sons qui ont une fonction d'avertissement ou d'information (sonnette de la porte d'entrée, téléphone, bouilloire électrique, réveil, etc.) devraient toujours être doublés d'un signal visuel.

Le niveau de sensibilité au **toucher** est plus élevé chez les personnes âgées, ce qui signifie que le stimulus doit être plus fort et plus appuyé pour être ressenti. Il en va de même concernant la sensibilité à la douleur. La perception de la température diminue aussi.

#### Recommandations

- Afin de répondre aux différents besoins, la température dans les chambres devrait pouvoir se régler individuellement.
- Il faut impérativement prévenir les risques de chutes, en particulier lorsque les sols sont lisses.

La **sensibilité olfactive** permet d'éprouver des sensations agréables, de vivre les moments de la journée et de suivre les saisons, de faire appel à ses souvenirs: le parfum des fruits, du foin, des fleurs d'été ou du pain frais et du café. Agréables ou désagréables, les sensations transmises par les odeurs sont très individuelles. Certaines odeurs synthétiques, comme les produits de nettoyage ou les parfums, sont un signe de grande propreté pour les uns, tandis qu'elles incommode et dérangent fortement les autres. Il y a également certaines odeurs qui sont malheureusement associées à la vieillesse. On constate chez plus de la moitié des personnes âgées des modifications de l'odorat et du goût, sans toutefois qu'on ne les diagnostique. Ces altérations peuvent avoir diverses causes et s'expliquent aussi bien par des changements des organes sensoriels, respectivement de leurs terminaisons nerveuses, que par une diminution

due à l'âge de l'attention, de la mémoire et des autres fonctions cognitives. Le goût est étroitement associé à l'odorat, mais comme il n'a pas d'incidence sur l'environnement de vie, il ne sera pas davantage traité ici.

#### Recommandations

- Dans tous les espaces communautaires, il faut éviter les odeurs fortes quelles qu'elles soient et assurer régulièrement un bon apport d'air frais. Les détecteurs de fumée sont une obligation dans les espaces de vie.
- Les toilettes et les salles d'eau doivent naturellement être aérées. Les fenêtres s'ouvrent et se ferment sans efforts et sans porter visuellement atteinte à l'intimité.
- Dans les pièces à vivre, les fenêtres doivent également être agencées de façon à pouvoir aérer en tout temps.
- Les jardins de toute sorte, en particulier les carrés de plantes aromatiques, présentent un intérêt certain par la grande variété d'odeurs qu'ils proposent. Les plantes en pot et les petits bacs à fleurs ont également leur place à l'intérieur de la maison et peuvent même être utiles à l'hygiène de la pièce. Cependant, il vaut mieux renoncer aux plantes qui dégagent un parfum trop relevé.

## 5. Littérature recommandée

- Dieckmann, F., Graumann, S., Schäper, S., & Greving, H. (2013). Bausteine für eine sozialraumorientierte Gestaltung von Wohn- und Unterstützungsarrangements mit und für Menschen mit geistiger Behinderung im Alter. Quatrième et dernier rapport intermédiaire du projet BMBF sur «La qualité de vie inclusive». Münster: LWL/KatHO NRW.
- Flade, A. (2008). Architektur – psychologisch betrachtet. Éditions Hans Huber, Hogrefe SA, Berne.
- Lehr, U. (2003). Psychologie des Alterns. Éditions Quelle & Meyer, Wiebelsheim.
- Stuart-Hamilton, I. (1994). Die Psychologie des Alterns. Éditions Rowohlt Taschenbuch, Hambourg.

## 6. Liste de liens

### > [www.hindernisfrei-bauen.ch](http://www.hindernisfrei-bauen.ch)

Le site internet du «Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés» propose diverses informations et guides, notamment sur les thèmes suivants:

- > [La construction sans obstacle](#)
- > [Directives pour la planification de logements adaptés aux personnes âgées](#)
- > [Construction adaptée aux malvoyants](#)
- > [Construction adaptée aux malentendants](#)

### > [www.habitats-seniors.ch](http://www.habitats-seniors.ch)

Felix Bohn est responsable du domaine «Construction adaptée aux personnes âgées» auprès du «Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés», et consultant indépendant. Sur son site internet, il rend compte des résultats de ses travaux.

### > [www.shop.sia.ch](http://www.shop.sia.ch)

La norme 500 de la Société suisse des ingénieurs et des architectes part du principe que l'environnement construit doit satisfaire aux besoins de tous. Il doit être largement accessible aux personnes dont la mobilité est réduite, provisoirement ou à long terme, de naissance, par suite d'un accident, d'une maladie ou en raison de l'âge, qu'il s'agisse d'un handicap moteur ou sensoriel. Ce postulat découle du droit fondamental à l'égalité de tous les individus qui est inscrit dans la Constitution fédérale. La norme définit les standards à respecter dans les projets de construction pour répondre au postulat d'égalité.

### > [www.age-stiftung.ch](http://www.age-stiftung.ch)

La Fondation Age se concentre sur l'habitat des personnes âgées. Elle soutient financièrement des projets d'hébergement et d'accompagnement en Suisse allemande. Elle s'engage en faveur de solutions novatrices pour l'avenir et rend compte des bons exemples. Elle publie «Age-Report – Wohnen im Alter», une étude à long terme réalisée jusque-là en 2003, 2008 et 2013.

### > [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

Pro Senectute Suisse publie continuellement des informations spécialisées dans le domaine de la gérontologie, sur les thèmes de la vieillesse, du vieillissement et des relations entre les générations. Elle propose la plus grande bibliothèque spécialisée dans ce domaine en Suisse.

**CURAVIVA.CH**

VERBAND HEIME UND INSTITUTIONEN SCHWEIZ  
ASSOCIATION DES HOMES ET INSTITUTIONS SOCIALES SUISSES  
ASSOCIAZIONE DEGLI ISTITUTI SOCIALI E DI CURA SVIZZERI  
ASSOCIAZIUN DALS INSTITUTS SOCIALS E DA TGIRA SVIZZERS