



# Des idées simples pour rester autonome

Le robot domestique n'est pas pour demain, ni pour toutes les bourses. Mais nombre d'astuces permettent de vivre plus longtemps chez soi.



## Un parcours lumineux anti-chute

Se lever la nuit en tâtonnant dans le noir peut coûter cher : mal réveillé ou engourdi par un traitement, une chute est vite arrivée. Pour sécuriser le chemin des toilettes, il existe des douilles et des interrupteurs à détecteur de mouvement. Programmables et faciles à installer, ils forment un « parcours lumineux » qui s'allume à chaque passage et s'éteint automatiquement.

- 12,90 €, douille à visser sur un plafonnier (E27). Tél. 08 20 23 02 35. Ou 1001innovations.com
- 371 € les 3 détecteurs (chambre, couloir, toilettes) à brancher et un interrupteur spécial pour remplacer l'existant. Dans les magasins Lergrand. www.legrand.fr



## La "biscuit-thérapie"

Pour avoir des forces, il faut bien se nourrir. Une personne seule y renonce souvent, et les plus âgées sont confrontées à la perte d'appétit. Ces biscuits au beurre sont bourrés de protéines pour se remplir sans se forcer : il fallait y penser ! Imaginées par des médecins du CHU de Nice, ces galettes savoureuses visent à lutter contre la perte de poids et d'appétit liée à l'âge ou à la maladie. Quatre biscuits équivalent à un demi-steak haché !

- 6 € la boîte de 24, Galettes contre la dénutrition Protibis. En pharmacie.

## De bons petits plats à domicile

Saveurs et Vie livre à domicile des menus frais conçus par des diététiciens, modulables en fonction des goûts et impératifs médicaux de chacun (régime sans sel ou allégé en sucres, aliments mixés...). Ce service régulier ou ponctuel (commandes 48 heures minimum à l'avance) peut vraiment dépanner, après une hospitalisation par exemple, ou même pour égayer un ou plusieurs repas par semaine.

- À partir de 7,71 € le repas à l'unité en Ile-de-France. En province, livraison par colis réfrigéré de 7 déjeuners minimum, à partir de 118,02 €. Déduction d'impôts possible à hauteur de 30 %. Tél. 01 41 733 733. Ou www.saveursetvie.fr



## Jardiner, même assis

Et si les outils s'adaptaient à l'âge du jardinier ? Sécateur ergonomique et manches universels facilitant la prise en main à fixer sur les griffes et les transplantoirs, ou encore jardinière surélevée à roulettes pour bichonner fleurs et aromates sans se casser le dos... Au rayon jardin, les bonnes idées n'en finissent pas de germer !

- 29,99 € le sécateur Garden Age et 340 € la jardinière Hortense Gamme Essentielle, Garden Age, qui existe en 5 hauteurs. Tél. 09 53 75 75 83. Ou www.verdurable.fr
- 44,90 € le lot de 2 manches ergonomiques universels. Tél. 0981 0981 62. Ou www.senior-market.fr



## Et plop !

À condition de ne pas en abuser, les plus âgés peuvent bien s'offrir un verre de vin de temps en temps. Mais déboucher une bouteille peut devenir une épreuve : ce tire-bouchon automatique marche d'une simple pression du doigt.

- 34,90 € One Touch. Sur www.onetouch-boutique.fr

## En voiture !

Fini les pénibles contorsions pour boucler sa ceinture... Facile à agripper et à installer, ce lot d'attrape-ceintures s'adapte à tous les modèles et se fixe aussi bien côté conducteur que passager.

- 12,80 €, lot de 2 tire-ceintures de sécurité pour voiture. Sur www.prevenchute.com



## De belles nuits d'été

Composé d'un gel anti-chaaleur, cet oreiller garantit un meilleur sommeil, y compris en cas de suées nocturnes. Pour plus de fraîcheur, et en cas de canicule, il peut se mettre au frigo.

- 33,30 €, Oreiller rafraîchissant LifeMax LIF1073. Tél. 01 34 94 00 28. Ou www.facilavi.com



## Et aussi pour l'extérieur

### Le 1<sup>er</sup> Caddie® électrique

Avec son sac isotherme de 40 litres et son petit moteur capable de prendre le relais dans les côtes ou lorsque les courses pèsent trop lourd, ce Caddie® à assistance électrique devrait redonner à nos aînés le plaisir d'aller au marché. Et cerise sur le chariot, il est made in France !

- 235 € E-Trolley. Tél. 07 81 35 81 10. Ou e-trolley.fr



Page réalisée par Chloé BELLERET

