

La salle de bains

L'éclairage

Je suis attentif

Si la salle de bains n'est pas munie d'une fenêtre ou d'une ouverture vers l'extérieur, elle peut manquer de lumière et entraîner un risque de heurts ou de chute.

Conseils et astuces

Prévoyez un éclairage général qui convient à tous les moments de la journée. Une lumière centrale peut ainsi être accompagnée d'éclairages localisés, notamment autour du lavabo pour faciliter la toilette quotidienne. Une veilleuse la nuit permet de se repérer dans la salle de bains sans allumer une lumière trop forte. Utile si les toilettes sont dans la salle de bains et/ou si la salle de bains est en accès direct de la chambre.

Le sol

Je suis attentif

Le carrelage au sol présente toujours un risque d'humidité et donc de glissade.

Conseils et astuces

Installez un revêtement anti dérapant, indispensable dans une pièce humide. Il existe aujourd'hui des carrelages de grande qualité anti-dérapants et qui sèchent particulièrement vite. De même, choisissez vos sorties de bains anti dérapantes et vérifiez leur bonne adhésion au sol. N'hésitez pas à demander conseil aux vendeurs car certaines sont plus difficiles à nettoyer et entretenir que d'autres. Il existe aussi des résines transparentes, qui posées par un professionnel, peuvent réduire les risques de glissade.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Les radiateurs

Je suis attentif

Un radiateur mobile peut générer un risque de chute s'il est vétuste ou mal entretenu.

Conseils et astuces

Vérifiez la bonne mobilité du radiateur.

Si possible, optez pour un radiateur mural. Certains sont programmables et s'éteignent au bout de deux heures. Ils peuvent aussi être utilisés comme sèche-serviettes.

La douche

Je suis attentif

Le risque majeur dans une douche est la perte d'équilibre ou la glissade.

Les risques de brûlure sont également importants.

Conseils et astuces

La douche est plus économique en eau qu'un bain. Elle représente également un gain de place par rapport à une baignoire. La douche est également plus facile d'accès. Les douches à l'italienne (sans rebord) limitent encore davantage le risque de perte d'équilibre à l'entrée et à la sortie. Mais le risque de glissade existe néanmoins : une barre d'appui (rainurée de préférence) aidera à se rattraper en cas de glissade.

Pour les personnes sujettes aux étourdissements, un siège fixé au mur de la douche sera préférable à une chaise de jardin en plastique, moins stable. Il en existe certaines aux revêtements amusants, pour plus de gaieté dans la salle de bains.

Utilisez les mitigeurs thermostatiques. Ils sont recommandés pour simplifier les manipulations car ils permettent d'éviter les changements brutaux de température, et bien sûr les brûlures.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

La baignoire

Je suis attentif

Le risque majeur dans une baignoire est la perte d'équilibre ou la glissade, particulièrement à l'entrée et à la sortie.

Les risques de brûlure sont également importants.

Conseils et astuces

Les amateurs de bains doivent installer une barre d'appui (rainurée de préférence) au-dessus de la baignoire. Elle les aidera à se relever ou à se rattraper en cas de perte d'équilibre.

Tapis ou bandelettes antidérapantes dans le fond de la baignoire et barres d'appui solides et rainurées de préférence permettront d'enjamber la baignoire en toute sécurité.

A défaut, une planche de bain (ou un pont de baignoire) permet de s'asseoir et d'enjamber la baignoire commodément.

Evitez la baignoire à porte. La marche à franchir peut s'avérer dangereuse. Si votre salle de bains en est déjà équipée, respectez bien les modalités d'utilisation. Il faut s'installer à l'intérieur, attendre qu'elle se remplisse et demeurer ainsi jusqu'à ce qu'elle se vide. Le prix élevé est également dissuasif.

D'une manière générale, si vous le pouvez, remplacez la baignoire par une douche. Plus économique en eau, elle est aussi mieux adaptée à la perte d'autonomie et permet donc de rester chez soi plus longtemps.

Utilisez les mitigeurs thermostatiques. Ils sont recommandés pour simplifier les manipulations car ils permettent d'éviter les changements brutaux de température, et bien sûr les brûlures.

Le miroir

Je suis attentif

Un miroir trop petit peut amener à des contorsions douloureuses en cas de douleurs articulaires.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Conseils et astuces

Si l'espace le permet, installez un miroir rectangulaire à partir du lavabo. Il convient à toutes les situations. Un miroir inclinable peut aussi être une solution satisfaisante pour accroître la surface de réflexion.

Le lavabo

Je suis attentif

Un lavabo trop haut ou trop bas peut, avec le temps, devenir un handicap. Des robinets à saisie tournante peuvent s'avérer difficiles à manier.

Conseils et astuces

La hauteur du lavabo peut être réglable, en fonction des besoins. Vous pouvez aussi libérer l'espace sous le lavabo pour glisser un tabouret réglable en hauteur. Il permet de s'installer plus confortablement durant la toilette.

Pour plus de confort et si vous le pouvez, vous pouvez agrandir l'espace autour du lavabo.

De même, installez des étagères de rangement et un porte-serviette facilement accessibles.

Utilisez un mitigeur à levier, plus maniable que des robinets.

Optez aussi pour une douchette lavabo. Elle vous permettra de vous laver les cheveux aisément sans avoir à prendre nécessairement un bain ou une douche.

Les accessoires utiles

Je suis attentif

Quelques accessoires peuvent faciliter votre toilette et vous éviter d'avoir à vous contorsionner ou réaliser des mouvements inadaptés ou inutiles.

Conseils et astuces

Marche Pied : pour atteindre facilement un produit et éviter de tenir en équilibre sur un pied



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Brosse à dents avec dentifrice incorporé
Brosse à long manche pour le dos
Peignes et brosses à long manche

La sécurité

Je suis attentif

Il est fréquent de s'enfermer à clef dans une salle de bains. Or les sols y sont souvent glissants. Le risque de chuter et de se retrouver coincé à l'intérieur, y est particulièrement important.

Certains dangers de la maison sont liés à un mauvais entretien de votre électroménager.

Conseils et astuces

Installez une serrure qui peut être ouverte de l'extérieur à l'aide d'un tournevis par exemple. Utile pour porter secours rapidement en cas de chute ou de malaise.

Faites vérifier votre installation électrique

Veillez à ce qu'aucun fil ne soit dénudé et à proximité d'un point d'eau pour éviter les risques d'électrocution.

Les toilettes

Je suis attentif

Vous rencontrez des difficultés à vous asseoir ou vous relever car la cuvette est installée trop bas.

Conseils et astuces

Prévoyez une place pour fixer une barre d'appui – de chaque côté de la cuvette si possible. Elle permet de se redresser plus facilement.

Vous pouvez également installer un réhausseur. Il rend l'accès à la cuvette des toilettes, plus aisé.

Pensez à disposer du papier hygiénique à portée de main



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Enfin si les toilettes ne sont pas dans la même pièce que la salle de bains, pensez à installer une serrure qui peut être ouverte de l'extérieur avec un tournevis en cas de malaise.

Pour les personnes en fauteuil roulant, l'espace libre doit être de 80 x 130 cm latéralement.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent