

La salle à manger et le salon

L'accès à la cuisine

Je suis attentif

La salle à manger est comme son nom l'indique l'espace où sont servis et partagés les repas. Dans cette pièce, vaisselle et plats chauds se succèdent. La difficulté est bien sûr de multiplier les allers-retours dans la cuisine pour installer ou débarrasser la table, avec à la clef des risques de chute, une fatigue excessive, des brûlures...

Conseils et astuces

Pour vous faciliter la vie, pensez à adopter le principe d'une table-roulante sur laquelle vous poserez les plats dont vous avez besoin immédiatement ou plus tard au cours du repas. Elle vous aidera également à débarrasser.

Les pieds de chaise

Je suis attentif

Il n'est pas rare de faire glisser sa chaise lorsqu'on s'assied ou se lève, entraînant un risque de chute

Conseils et astuces

Pour éviter de vous retrouver les quatre fers en l'air, collez des pastilles anti-dérapantes sous chacun des pieds. Elles existent en coussinets individuels mais aussi en plaques, à découper à la forme de la chaise.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

La proéminence des pieds

Je suis attentif

En dépassant, les pieds de chaises représentent un risque d'accrochage qui peut être lourd de conséquences.

Conseils et astuces

Prenez l'habitude de glisser les chaises sous la table après chaque repas. Pourquoi ne pas installer un tissu foncé sur le dossier pour attirer votre regard, et vous aider à vous rappeler du danger que représente la proéminence des pieds de chaise.

Les meubles

Je suis attentif

L'encombrement de la pièce multiplie les risques de heurts contre les meubles.

Conseils et astuces

Dans la salle à manger comme dans le salon, limitez le nombre de meubles et disposez-les de manière à faciliter la circulation dans la pièce et autour de la table.

Dans le salon, un guéridon peut se révéler pratique pour poser un livre ou des lunettes mais si son emplacement est mal choisi, il peut se transformer en obstacle gênant. Pensez donc à dégager les espaces de circulation. Il est également préférable de ranger les bibelots dans des vitrines. Ainsi casses et éclats de verre sous les pieds pourront être évités.

Côté confort, il est plus facile de s'extirper d'un fauteuil à dossier droit et haut, équipé d'accoudoirs, que d'un canapé moelleux et trop bas. Un fauteuil de repos avec dossier inclinable et repose-pieds sera encore plus confortable. Rien ne vous empêche, si vous avez de la place, de mixer les deux. Evitez par ailleurs les coussins de canapé glissants et veillez aussi aux risques de chute liés à un fauteuil qui glisse lorsque vous vous asseyez ou vous relevez.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

L'éclairage

Je suis attentif

L'éclairage joue un rôle important pour circuler correctement, bénéficier d'un confort de lecture, apprécier les mets servis dans son assiette.

Conseils et astuces

Installez une suspension, un lustre ou un plafonnier au-dessus de la table de manière à ce que les assiettes et plats soient parfaitement éclairés. Cela vous permettra également de vous y installer pour réaliser confortablement divers travaux : écrire, trier des papiers, réaliser des démarches administratives, coudre...

Un éclairage adapté permet d'éviter les zones d'ombres. Pensez à diversifier les sources de lumière : par plafonniers ou halogènes mais aussi en installant des sources indirectes. Vous pouvez sans crainte utiliser des ampoules de 75 ou 100 watts, la puissance des ampoules électriques n'a qu'une influence minime sur la facture d'électricité. Installez un éclairage approprié, facile d'accès (un lampadaire halogène avec un interrupteur-bouton au sol par exemple ou des interrupteurs phosphorescents ou à veilleuse, ce qui évite les recherches dans le noir) et pensez à consulter régulièrement un ophtalmologiste.

Les fils électriques

Je suis attentif

Les fils du téléphone ou des lampes représentent un danger important.

Conseils et astuces

Un téléphone sans fil sera peut-être le plus adapté et, comme il sera à portée de main, plus besoin de se précipiter dès la première sonnerie ! Sinon, mieux vaut multiplier les prises de courant pour éviter que les fils traînent au sol ou le long des murs.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Les sols

Je suis attentif

Attention aux vieux parquets trop cirés. Ils sont glissants et des lames disjointes peuvent provoquer des chutes. Gare également aux tapis, très jolis certes, mais sources de chutes s'ils ne sont pas fixés correctement.

Conseils et astuces

Fixez les tapis au sol avec un ruban adhésif spécial ou un sous-tapis anti-déparant pour éviter de chuter. La moquette est sans doute le revêtement qui occasionne le moins de chutes

Et s'il n'est pas possible de remplacer les parquets et les carrelages, il est conseillé de les recouvrir de tapis antidérapants.

Une plante sur la télévision

Je suis attentif

Créer un court-circuit et/ou un incendie en arrosant la plante

Conseils et astuces

Les écrans plats suppriment le risque d'inondation par une plante. Mais si vous avez conservé votre récepteur à tube, évitez de l'orner d'une plante qu'il faut arroser régulièrement. L'eau n'est pas du meilleur effet sur les circuits électriques et la plante peut chuter, endommageant ainsi la télévision ou la table sur laquelle elle est posée.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent