

Un canapé inadapté, une pièce mal éclairée... Il suffit de peu pour provoquer un accident domestique. Benoît Carlino, ergothérapeute chez Réunica\*, pointe les zones de la maison qui méritent votre vigilance. À chaque problème sa solution. Et pas forcément besoin de gros travaux!

MARIE-ALEXANDRA DESFONTAINES



# LE CONFORT EN TOUTE

## La chambre

**Debout, allongé, assis... la chambre est un lieu où les changements de position et les déplacements sont fréquents. Parfois, quelques petites précautions sont à prendre.**

**LE LIT** Si le matelas est trop mou, trop bas et le sommier creux, vous avez certainement du mal à vous relever. Il faut savoir que la hauteur moyenne de l'assise d'un lit est de 35 cm alors que celle d'une chaise est de 50 cm, un vrai décalage.

**LA SOLUTION** C'est peut-être le moment de changer votre literie : choisissez un matelas plutôt ferme mais avec un accueil moelleux et un sommier assez haut. Si vous ne pouvez pas tout remplacer, rehaussez votre lit en remplaçant les pieds et glissez une planche en bois entre le sommier et le matelas.

**LA TABLE DE NUIT** Lunettes, médicaments, téléphone... Il n'est pas toujours facile de les attraper une fois que vous êtes allongé. Si votre chevet est trop loin, vous pouvez tomber en vous retournant, s'il est trop haut, peut-être vous cognerez-vous...

**LA SOLUTION** Choisissez un meuble bien stable, de la même hauteur que votre lit et décalez-le de 30 à 60 cm du mur pour bien voir ce que vous prenez sans avoir à vous tordre. Pensez aussi aux modèles à roulettes, bien plus pratiques.

**L'ÉCLAIRAGE** Un fil traîne et vous risquez de vous prendre les pieds dedans : la nuit, vous vous dirigez dans le noir pour atteindre l'interrupteur placé à l'autre bout de la pièce... Prudence!

**LA SOLUTION** Évitez les lampes de chevet instables avec de longs câbles, optez pour de petites appliques fixées de chaque côté du lit avec un interrupteur placé à portée de main. Il est possible d'utiliser une lumière à détecteurs de mouvements. Veillez toutefois à choisir un modèle de qualité et à ce qu'il soit bien réglé pour que la lumière s'allume uniquement quand vous faites un pas dans la chambre (et non dès que vous bougez dans votre lit!). Au besoin, utilisez des veilleuses.

## Le salon

**Pièce conviviale, le salon est un lieu accueillant et confortable. De petits ajustements peuvent s'avérer utiles pour qu'il le reste.**

**LE CANAPÉ** Comme pour le lit, vous devez pouvoir vous asseoir et vous relever facilement. La plupart du temps, ils sont trop bas et mous, et le dossier trop incliné.

**LA SOLUTION** Le mieux est de changer de canapé si le vôtre n'est vraiment pas adapté à vos besoins. Sinon, surélevez-le à l'aide de pieds ou d'une petite estrade. Dans ce cas, il ne faut pas que ce soit un convertible. Il est aussi possible de prévoir un fauteuil haut juste à côté. Vous réserverez alors le canapé à vos invités.

**LES TAPIS** Ils créent une ambiance chaleureuse et feutrée, mais soyez vigilants car ils sont responsables d'un grand nombre de chutes accidentelles, en particulier s'ils ne sont pas fixés au sol.

**LA SOLUTION** Évitez de les accumuler, en particulier dans les zones de passage. Mieux vaut en choisir un

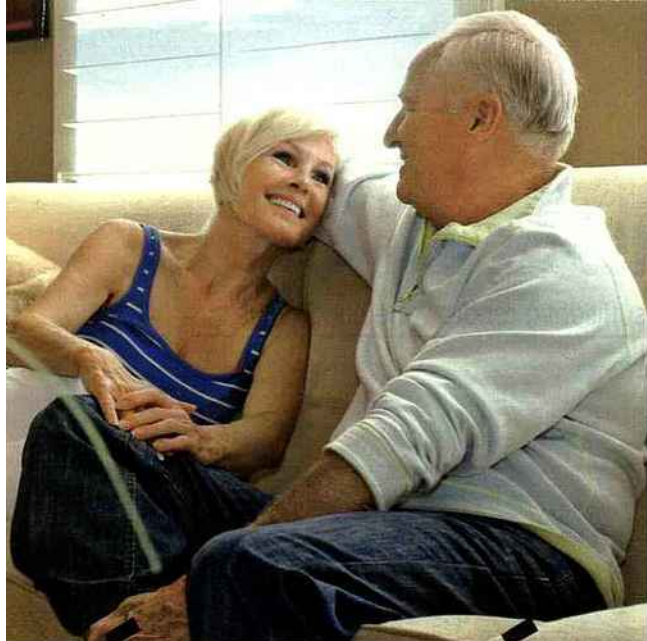


PHOTO: MICHELLE BASSI/SHOOTING

**france info** **SUR FRANCE INFO**  
Retrouvez **Carole Renucci**, directrice de la rédaction de *Notre Temps*, à 14 h 20 et à 16 h 55, dans *Tout comprendre*, de **Pascal Le Guern**.  
**Rendez-vous le 21 avril 2014.**  
Également sur [www.franceinfo.fr](http://www.franceinfo.fr)

# SECURITE

grand à poils ras et sans franges que vous coïncerez sous la table basse et le canapé. Au besoin, fixez les bords avec un morceau d'adhésif double face ou optez pour un modèle antidérapant.

**LE REVÊTEMENT DE SOL** Peut-être avez-vous un beau carrelage brillant dans votre salon, mais attention si la pièce est trop lumineuse, par exemple si vous jouissez d'une grande baie vitrée, le soleil se reflète alors avec plus d'intensité sur le sol et vous risquez d'être aveuglé par les reflets.

**LA SOLUTION** Tamisez la lumière en utilisant des stores ou de fins voilages aux heures les plus ensoleillées.

**LA TABLE BASSE** Du fait de sa faible hauteur, elle n'entre pas forcément dans votre champ de vision; alors attention aux bords saillants propres aux modèles en verre notamment.

**LA SOLUTION** Choisissez un petit meuble pas trop bas, bien visible, avec des bords arrondis. D'une manière générale, essayez d'éviter le mobilier (coffre, coiffeuse, commode, etc.) de moins d'un mètre de hauteur

Rendre sa maison plus sûre, pour son bien-être et celui de toutes les générations, petits-enfants compris.

## La salle de bains

**Chutes, brûlures... la salle de bains est l'endroit où se produisent le plus d'accidents domestiques. Voici les astuces pour y remédier.**

**LA BAIROIRE** Des bords trop hauts, pas de prises, un fond glissant, il devient vite risqué de prendre un bain...

**LA SOLUTION** Veillez à équiper votre baignoire d'une poignée de maintien sur le bord et d'une barre verticale au niveau de la robinetterie. Il est recommandé de placer une planche de bain en travers. Évitez les sièges de bain, et fixez au fond de la baignoire des pastilles antidérapantes, plus pratiques que les tapis. Si vous envisagez des travaux, pensez aux douches italiennes, faciles d'accès!

**LE ROBINET DE DOUCHE** Vous n'arrivez pas toujours à régler la température de l'eau. Vous risquez de vous brûler...

**LA SOLUTION** Optez pour un mitigeur thermostatique doté d'une poignée cylindrique avec levier, plus maniable.

**LE TAPIS DE BAIN** Placé près de la douche ou de la baignoire, il peut vous faire glisser si le sol est mouillé.

**LA SOLUTION** Rangez-le lorsque vous avez terminé votre toilette. Préférez les modèles avec ventouses, qui se fixent en un clin d'œil.

## La cuisine

**Elle doit être fonctionnelle et bien entretenue afin de favoriser la circulation tout en préservant la sécurité.**

**LES RANGEMENTS** Pas pratique de chercher une casserole en hauteur, une passoire dans le placard du bas, les épices à l'autre bout de la pièce...

**LA SOLUTION** Optimisez les rangements : les paniers fixés sur les crédences permettent de suspendre ce qui est utile près de vous; les tiroirs coulissants sont préférables aux étagères.

**LE SOL** Eau, humidité et gras s'accumulent près de l'évier ou du plan de travail, au risque de vous faire glisser.

**LA SOLUTION** Prenez l'habitude de nettoyer le sol après votre passage en cuisine et d'ouvrir les fenêtres pour chasser l'humidité. Un tapis antidérapant peut être utile à cet endroit.

**LE MARCHEPIED** Il vous arrive de l'utiliser pour attraper un objet en hauteur. Cela peut être dangereux si vous avez tendance à perdre l'équilibre...

**LA SOLUTION** Choisissez un escabeau bien stable avec des poignées larges et ne montez pas plus de deux marches!

# Le jardin

**Dès le printemps, posséder un coin de verdure est réjouissant! Aucun obstacle ne doit gêner votre plaisir.**

**LA TERRASSE** Certains revêtements de sol s'avèrent très glissants, surtout après une bonne averse.

**LA SOLUTION** Optez pour des dalles antidérapantes et dégagez le terrain afin de ne pas buter sur des outils.

**L'ESCALIER** Lorsque vous vous promenez, vous évitez certains endroits car vous craignez de chuter.

**LA SOLUTION** Balisez l'espace en marquant les nez de marche. Fixez une main courante le long de l'escalier. Prévoyez un passage d'au moins 90 cm de large pour circuler sans difficulté.

**LE TUYAU D'ARROSAGE** Il se déploie dans votre jardin et vous risquez de vous prendre les pieds dedans.

**LA SOLUTION** Pensez à bien le ranger une fois que vous l'avez utilisé. L'idéal est de choisir un modèle de couleur vive à enroulement automatique.

\* [www.reunica.com](http://www.reunica.com)

## QUELQUES CHIFFRES

### 25 % DES PLUS DE 70 ANS

ont déjà réalisé des travaux d'aménagement de leur logement

### 14 % DES SENIORS INTERROGÉS

déclarent avoir déjà eu un accident domestique, 51 % redoutent d'en être à nouveau victimes

### 37 % DES PLUS DE 70 ANS

ont été hospitalisés à la suite d'un accident domestique

### 33 % D'ENTRE EUX

en gardent des séquelles

(Résultats d'une étude TNS Sofres réalisée pour Mondial Assistance/Notre Temps en septembre 2009.)

# NI CHOC, NI CHUTE

Quelques objets suffisent à rendre votre cocon plus sûr et plus confortable.

M.-A. D.

## PROTECTEUR

Tapis antidérapant en velours, revers en caoutchouc. Facile d'entretien. Plusieurs modèles.

Arte Espina. À partir de 35 €. [www.dream-in-design.com](http://www.dream-in-design.com)

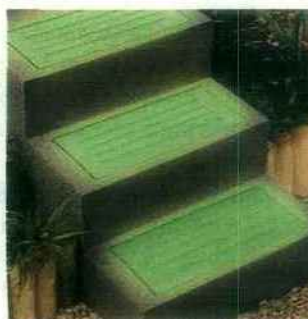


## PRATIQUE

Rouleau de 72 pastilles antidérapantes pour baignoire ou douche. Tous Ergo 19,90 €. [www.tousergo.com](http://www.tousergo.com)

## PHOSPHORESCENT

Lot de quatre seuils de marches antidérapants à poser sur un escalier. 39 x 18 cm. 4 heures de luminosité après une exposition prolongée à la lumière. Pour l'intérieur et l'extérieur. Espace Senior. 22,50 €. [www.espaceseniors.fr](http://www.espaceseniors.fr)



## VINTAGE

Table basse scandinave en bois naturel. 80 x 35 x 80 cm. « Siwa » chez Alinéa. 59,95 €. [www.alinea.fr](http://www.alinea.fr)



### CONTEMPORAIN

Carrelage pour terrasse antidérapant en grès cérame émaillé. 12,5 x 50 cm. Castorama. 19,90 €/m<sup>2</sup>.

[www.castorama.fr](http://www.castorama.fr)



### AMUSANT

Chaussons tout confort dotés d'une lampe led qui s'allume quand vous les enfitez et s'éteint quand vous les retirez. Du 25 au 46.

Pantalume. À partir de 20 €.

[www.pantalume.fr](http://www.pantalume.fr)

### UTILE

Kit 2 spots pour lit avec capteur de mouvement. Composé de 12 leds. Tous Ergo. 89,99 €.

[www.tousergo.com](http://www.tousergo.com)



### SONORE

Alarme à porter autour du cou. En cas de danger, tirer sur le boîtier. Lampe led intégrée. 95 dB. 11,95 €.

[www.pasolo.com](http://www.pasolo.com)

