

Chasse aux obstacles : associer les risques du domicile à la solution pour les éviter

Salle de bain



Risques

- Manque d'éclairage 1 o
- Carrelage 2 o
- Douche 3 o
- Baignoire 4 o
- Radiateur mobile 5 o
- Serrure 6 o
- Produits installés en hauteur 7 o

Solutions

- o A Installer une serrure qui peut être ouverte de l'extérieur
- o B Installer des étagères à hauteur de main
- o C Opter pour un radiateur mural
- o D Prévoir un éclairage général qui convient à tous les moments de la journée et installer une veilleuse de nuit.
- o E Installer une barre d'appui et un tapis ou des bandelettes antidérapantes
- o F Privilégier une douche “à l’italienne” sans rebord et poser un revêtement antidérapant
- o G Poser un revêtement antidérapant



Tous en mouvement !

Bonnes réponses : 1D – 2G – 3F – 4E – 5C – 6A – 7B

Explications

- 1- Vous devez pouvoir accéder à la salle de bains à toute heure du jour et de la nuit, avec un éclairage complétant la luminosité ambiante. Une veilleuse permanente permet de repérer les interrupteurs et les obstacles y compris en allant aux toilettes à moitié endormi.
- 2- Le carrelage au sol entraîne un risque de glissade lorsqu'il est mouillé. Choisissez un tapis de bain antidérapant et vérifiez sa bonne adhésion au sol. Il existe des résines transparentes, à poser par un professionnel, qui réduisent les risques de glissade.
- 3- Le rebord d'une douche peut vous faire trébucher et le sol mouillé vous faire glisser. Une barre d'appui (rainurée de préférence) aidera à se rattraper en cas de glissade. Un siège fixé au mur de la douche est conseillé, afin de pouvoir se laver en toute tranquillité.
- 4- Vous risquez de perdre l'équilibre en entrant ou sortant de la baignoire ; préférez la douche. Bandelettes antidérapantes et barre d'appui facilitent les mouvements sans glisser. Il est par ailleurs possible d'installer une planche de bain permettant de s'asseoir.
- 5- Un radiateur mobile constitue un obstacle évitable.
- 6- En cas de chute dans la salle de bain, il peut être difficile de déverrouiller la porte.
- 7- À proscrire : l'escalade ou une contorsion pour attraper un objet inaccessible ! Le plus simple est de garder les objets de toilette à portée de main. Pour accéder à des placards en hauteur, utiliser un escabeau stable.