



Les secrets de Sylvie & Jean Laforme



* Malaises vagues



Le saviez-vous ?

92% des chutes dans la salle de bain surviennent pendant ou en sortant de la douche/baignoire.

* Gestes de secours

* Glissades en sortie de bain

Les bons conseils pour une salle de bain sans danger :

La salle de bain est une pièce souvent étroite, chaude et humide qui peut être à l'origine de nombreuses chutes. Pour limiter les risques :

- **Installez des tapis antidérapants** à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire. Retirez tous les autres tapis susceptibles de provoquer des chutes
- **Installez une poignée** sur le rebord de votre baignoire pour vous aider à l'enjamber
- **Installez une barre d'appui fermement fixée dans votre douche** et, au besoin, un siège stable pour vous laver les pieds en étant assis
- **Choisissez des meubles peu encombrants** pour faciliter la circulation entre le lavabo, la douche ou la baignoire
- **Pensez à installer une ampoule d'une puissance adaptée** pour éclairer correctement la pièce
- **Veillez à ne pas sortir précipitamment de la douche** ou de la baignoire pour répondre au téléphone ou à l'interphone
- **Évitez de vous enfermer à clé** et prévoyez un sens d'ouverture de la porte vers l'extérieur pour faciliter l'intervention des secours en cas de chute. Vous pouvez également opter pour l'installation d'une porte coulissante



