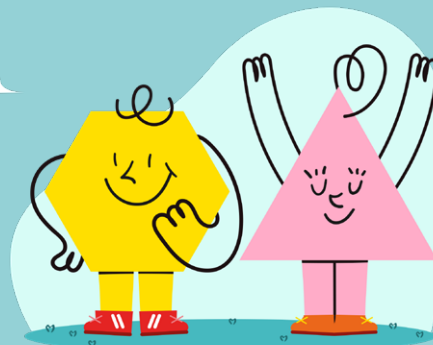


# Les secrets de Sylvie & Jean Laforme



## \* Malaises vagues



## Le saviez-vous ?

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

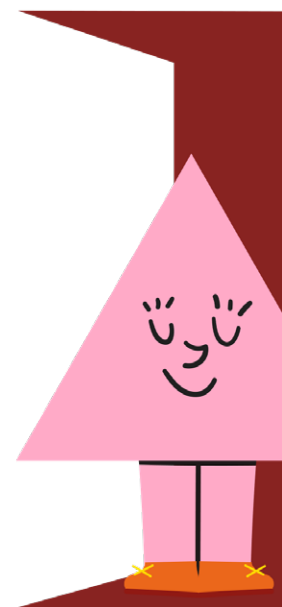
## \* Gestes de secours

## \* 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



# Qu'est-ce que le malaise vagal ? \*



Il est lié à une suractivité du nerf vague qui provoque une chute brutale de la pression artérielle (tension). Le sang n'arrive plus en quantité suffisante dans le cerveau ce qui provoque une perte de connaissance temporaire (généralement de quelques secondes). Bien que ce malaise soit sans gravité, il peut provoquer des chutes à l'origine de traumatismes importants.

## Prévenir et lutter efficacement contre le malaise vagal :

- **Certaines circonstances peuvent favoriser le déclenchement d'un malaise vagal** telles qu'une atmosphère chaude et confinée (comme la salle de bain), un effort violent, un choc émotionnel, la prise de certains médicaments, le passage rapide de la position allongée prolongée à la station debout, une douleur intense, un repas trop riche ou, à l'inverse, une hypoglycémie...
- **Les symptômes annonciateurs d'un malaise vagal** sont généralement des sueurs, nausées, vertiges, acouphènes, troubles visuels et auditifs, maux de tête, maux de ventre, picotements des extrémités (doigts, mains, pieds), une faiblesse musculaire...



### LES CONSEILS DE JEAN

1

#### En cas de signe annonciateur d'un malaise vagal

asseyez-vous ou allongez-vous pendant 5 à 10 minutes et surélevez vos jambes.

2

Si vous êtes sujet aux malaises vagues, veillez à manger à heures fixes, à bien vous hydrater et à bien dormir.



## Pour aller plus loin

Voici quelques étapes à suivre si vous êtes face à une personne inconsciente :

- Vérifiez que la victime ne réagit pas
- Libérez les voies aériennes
- Vérifiez que la victime respire
- Tournez la victime sur le côté en position latérale de sécurité
- Demandez à quelqu'un d'appeler les secours (n° d'urgence : SAMU 15, Pompiers 18) ou allez chercher de l'aide si vous êtes seul
- Vérifiez régulièrement la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours

**Au Crédit Agricole, nous améliorons et adaptons votre cadre de vie** en cas d'accident domestique.

Pour mieux vivre cette nouvelle situation, les aménagements de votre véhicule et de votre logement sont **pris en charge par les garanties de l'Assurance des Accidents de la Vie**.



**Renseignez-vous auprès de votre conseiller.**