

LES SOLS

- Il est **préférable de supprimer tous les tapis dont paillassons** dans les espaces de circulation. Sinon choisir des tapis avec anti-dérapant ou les fixer avec du double-face. Faire très attention aux tapis de salle de bains.
- **Dans les escaliers**, mettre en place des **rampes bilatérales**. Sécuriser aussi les escaliers ou petites **marches extérieures**.
- Le **sol extérieur** doit être stable et non-glissant. **Eviter les sols en graviers et lames en bois**. La pluie rend le sol glissant.

AUTRES CONSEILS

- Utiliser une **pince à long manche** pour ramasser les objets au sol. 
- **Eviter de monter** sur des chaises ou des escabeaux, les risques de chute sont accrus.
- **Garder son téléphone portable** proche de soi.
- Utiliser la **téléassistance** comme outil de prévention des chutes graves. Ce moyen permet de sécuriser le maintien à domicile. 
- **La sédentarité** est aussi un facteur de risques.
- Pour une étude plus approfondie de l'adaptation de votre logement vous pouvez faire intervenir une ergothérapeute en libéral.

.5



Ce document est réalisé par le SMR de la Clinique de l'Atlantique (Soins Médicaux de Réadaptation) à des fins de prévention. Le matériel médical recommandé dans ce livret peut se trouver en magasins spécialisés ou en ligne.

Pour des besoins de rééducation plus spécifiques - difficultés à se mouvoir à la marche, troubles de l'équilibre, manque de tonus musculaire - vous pouvez joindre le service SMR avec courrier de votre médecin traitant.

✉ atl-ssr@ramsaysante.fr

☎ 05 46 00 77 97

Dr Visentin et Dr Jaume Guichard

Clinique de l'Atlantique
Service Soins Médicaux et de Réadaptation
Bâtiment E - 3^e étage
26 rue du moulin des Justices
17138 Puilboreau

 Ramsay Santé
Clinique de l'Atlantique

clinique-atlantique-puilboreau.ramsaysante.fr



.6

Septembre 2025 - COMM-COMM-DOC-044 (1)



PARACHUTE

Adaptation du logement

POUR BIEN VIVRE CHEZ SOI

 Ramsay Santé
Clinique de l'Atlantique

LES CHUTES

Les chutes ont des **répercussions importantes** tant sur la **qualité de vie** que **médicales**.

Elles ont un impact sur la mobilité et l'autonomie induisant des restrictions sur les activités personnelles et sociales.

LES CAUSES

Les chutes peuvent avoir des causes variées :

MÉDICALES

Troubles auditifs, visuels, dénutrition, surpoids, sarcopénie, malaise, troubles de la marche, douleurs, sédentarité et désadaptation motrice...

ENVIRONNEMENTALES

C'est au domicile que surviennent la majorité des chutes.

**PRIORITÉ :
ADAPTER
SON LOGEMENT**

L'ÉCLAIRAGE

- Avoir des pièces **bien éclairées** sans zone d'ombre et **multiplier les éclairages**.
- **Pour la nuit, prévoir des veilleuses avec détecteurs de mouvements** sur le trajet chambre-WC-salle de bains. Ces détecteurs sont vendus dans les magasins de bricolage. Ils se fixent au mur par vis ou simple double face et fonctionnent sur piles avec des prix situés entre 12 et 15€.
- **Pour l'extérieur**, prévoir aussi des **détecteurs de mouvements solaires** sur les trajets fréquentés.



LES LIEUX DE PASSAGE

- **Ôter les meubles ou objets** pouvant gêner les espaces de circulation.
- Faire attention aux **fils électriques** en les fixant au mur ou en utilisant des boîtes de rangement.

LE CHAUSSAGE

- Choisir des **chaussures et chaussons bien adaptés** : éviter les chaussures trop grandes.
- **Choisir des semelles anti-dérapantes** bien englobantes (pas de sabots, ni mules ni claquettes).
- Si besoin, en magasins paramédicaux ou pharmacies, vous trouverez des chaussures adaptées à toute morphologie.

LES WC

- Prévoir des **barres d'appui**.
- Un **rehausseur de 10 à 15 cm** facilite l'accès aux WC et le relevé des WC.
La hauteur des WC doit se situer autour de 50 cm.



LA SALLE DE BAINS

- Une **douche à l'italienne avec revêtement anti-dérapant** est préférable car il n'y a pas de franchissement de marches.
- Le **siège de douche** (fauteuil/tabouret ou siège mural) permet de sécuriser le moment de la toilette.
- On peut aussi installer des **barres d'appui** avec ou sans ventouses.
- **Si vous possédez une baignoire**, vous pouvez installer des barres d'appui avec **Planche de bains** ou **Siège pivotant**



ou **Siège élévateur**

- Ces solutions sécurisent le franchissement du bord de la baignoire.
On s'assoit et on passe les jambes dans la baignoire une fois assis.
- Pour s'habiller, **prévoir une chaise ou un tabouret**.