

# Enquête

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **34 (2004)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Saniva

## Jouer la sécurité dans la salle de bains

■ Un bain, une douche, de délicieux moments de relaxation? Oui, mais à condition d'être bien équipé et de ne pas risquer une chute. Quelques conseils pour améliorer, voire rénover complètement une salle de bains.

La salle de bains devrait être un des lieux les plus agréables de la maison. On y prend soin de soi et on y passe parfois beaucoup de temps. Malheureusement, c'est aussi là que de nombreux accidents surviennent. Trop habitués à notre environnement quotidien, nous négligeons certains détails qui peuvent s'avérer particulièrement dangereux. Le Bureau de prévention des accidents

(BPA) met en garde les citoyens que nous sommes contre les pièges sournois qui nous guettent dans la salle d'eau. Examinons les lieux de plus près... >>>

**Enquête**

### Ce mois... dans Vie pratique

#### 31 Enquête

Des salles de bains sûres

#### 35 Info Seniors

#### 36 Retraite

Des solutions pour l'AVS

#### 38 Pro Senectute

Coup de jeune en Valais

#### 40 OCPA

#### 41 Dans les cantons

#### 42 Assurances

#### 43 Economie

#### 44 Agenda

#### 46 Astuces

# Vie pratique

Le sol est le premier incriminé. Il ne doit pas être glissant, mais lorsqu'il est mouillé, c'est souvent le cas. Votre carrelage est-il adéquat? Il existe des carrelages antidérapants. Granuleux et non pas lisses et brillants, ils sont tout de même faciles à entretenir. Si vous ne souhaitez pas remplacer votre revêtement de sol, vous pouvez opter pour des bandes antidérapantes autocollantes, comme celles que l'on trouve sur les marches d'escalier sécurisé. Les tapis, que l'on place devant la baignoire ou le bac à douche, sont aussi la source d'accidents fréquents. On y trébuche ou on risque de glisser, si le tissu n'est pas pourvu d'un revêtement suffisamment antidérapant. Il est possible de remplacer ce tapis textile par un caillebotis en bois, plus stable, ou un tapis en bambou avec un support en caoutchouc.

Les chaussures ou les pantoufles sont elles aussi à l'origine de glissades dans la salle de bains. Il faut absolument éviter les mules en tissu éponge qui n'offrent pas une bonne adhérence au sol. Mieux vaut une chaussure avec une semelle bien profilée en caoutchouc.

## Une bonne lumière

La lumière ambiante est-elle suffisante? Les zones d'ombre, quand il n'existe qu'une source de lumière provenant d'un néon intégré à une armoire pourvue d'un miroir, se révèlent également dangereuses. Zones d'ombre, mais aussi reflets trompeurs qui faussent la vue, par exemple lorsqu'un élément brille risquant ainsi d'aveugler la personne en train de faire sa toilette. Pensez à installer plusieurs spots lumineux dirigés de manière à ne pas vous éblouir!

Si vous devez vous déplacer la nuit jusqu'à votre salle de bains, il est recommandé de mettre des veilleuses dans les prises de courant, comme on le fait dans les chambres d'enfant. Il est alors plus facile de se déplacer, sans pour autant devoir allumer la lumière.

Les salles de bains conventionnelles n'ont généralement pas suffisamment de points d'appui où se retenir. L'installation de barres que l'on empoigne solidement n'est pas coûteuse ni compliquée. Ces barres, à fixer au mur, permettent de sortir plus aisément de sa baignoire, de se relever des toilettes ou d'assurer simplement son équilibre, lorsqu'on se sèche par exemple.

## Bains ou douches

Les zones de bains ou de douches sont particulièrement glissantes, elles aussi. Plusieurs moyens sont à disposition pour y remédier.



Ce système de porte facilite l'accès à la baignoire.

Par exemple, il existe un spray qui s'applique sur ces surfaces. Vendu en droguerie, il est censé avoir un effet antidérapant (*nous ne l'avons pas essayé, mais pourquoi pas!*). Des tapis à ventouses en caoutchouc peuvent également être placés dans le bac de douche ou au fond de la baignoire. Attention tout de même à ne pas s'y «encouler»... Les produits cosmétiques de douche hydratants et très gras devraient être utilisés aussi avec

modération. S'ils évitent le dessèchement de la peau, ils rendent les surfaces émaillées huileuses qui deviennent alors dangereuses. L'application d'une crème hydratante après le bain supprime cette source de danger.

Après ces solutions minimalistes, on peut aussi envisager de réadapter sa salle de bains en procédant à des modifications plus lourdes. Ceci concerne en premier lieu les personnes qui sont propriétaires de leur logement.

## Chutes à domicile

Chaque année, on dénombre en Suisse pas moins de 280 000 chutes à domicile, au jardin et pendant les loisirs. La moitié de ces accidents ont lieu de plain-pied: on glisse, on trébuche et on se blesse plus ou moins gravement. Près de 900 décès annuels sont directement liés à ces chutes. Il s'agit dans 90% des cas de personnes âgées. Les

échelles sont particulièrement dangereuses, 70 000 personnes tombent d'échelles mal assurées. Ce sont les escaliers qui sont ensuite incriminés dans 20% des cas. Salles de bains et cuisines sont des zones à haut risques, parce que les sols sont souvent mouillés ou imprégnés de substances grasses, huiles ou cosmétiques.

Au fur et à mesure qu'elles avancent en âge, certaines personnes préfèrent remplacer leur baignoire malcommode par une douche, plus facile d'accès. Si l'on supprime une baignoire, l'espace offert à la construction d'une nouvelle douche est important. M<sup>me</sup> Merminod, de la maison Gétaz Romang, reçoit souvent des clients qui souhaitent installer une douche grand modèle. «La solution qui offre la meilleure accessibilité, c'est la douche qui ne comporte pas de bac surélevé, mais qui est installée sur un sol carrelé avec un système d'évacuation central.» Ce type de douche de plain-pied, sans bord à franchir, est très élégant. Des parois de verre cloisonnent l'espace selon les proportions qu'on a choisies. On peut donc opter pour une très grande surface, qui permet d'installer un siège fixé dans le mur. Il est alors aisé d'entrer dans cette grande douche pour s'y laver confortablement assis. Dans certaines salles de bains, il est même inutile de prévoir des parois de verre pour clore l'espace douche. Des murs carrelés suffisent. L'espace est ainsi ouvert et permet à des personnes handicapées d'éviter les obstacles.

Il est difficile de chiffrer le coût d'une douche grand modèle, puisque cela dépend des matériaux choisis, de la robinetterie, des portes standard ou réalisées sur mesure. On peut rester dans un budget serré comme opter pour un ensemble de grand luxe. Les prix peuvent ainsi aller de 3000 à 30 000 francs.

## Veiller à l'étanchéité

La douche à carreler implique une très bonne installation et surtout une étanchéité parfaite du sol. Un spécialiste en sanitaire est donc requis. «Une autre possibilité consiste à choisir un receveur de douche très bas, qui suppose un effort minimum pour entrer dans la douche», explique M<sup>me</sup> Merminod. Ces bacs de douche existent dans de grandes dimensions (90-120 cm, par exemple) avec des portes adaptées. On peut également y installer un siège, rabattable ou non, fixé dans le mur. Le choix du siège doit être soigneusement pensé. Il faut une bonne assise et suffisamment de place pour s'asseoir sans crispation. Certains sièges disponibles sur le marché sont trop petits pour garantir un bon confort et une bonne stabilité, surtout si l'on est un peu corpulent.

L'ouverture des portes en verre d'une douche doit également être bien étudiée. Les parois sont coulissantes ou pivotantes, à choisir selon la place disponible dans la pièce. Dans tous les cas, des poignées de sécurité doivent être prévues. Lorsqu'on implante une nouvel-

le douche, on a le choix de la robinetterie. Les mitigeurs à thermostat garantissent que l'on ne se brûle pas, en cas de fausse manœuvre. Ces thermostats limitent la température de l'eau qu'on peut déterminer précisément. Très utiles pour les petits enfants qui ne savent pas régler la température eux-mêmes, les mitigeurs à thermostat ont aussi la cote auprès de tous les distraits...

Les colonnes de douche offrant plusieurs jets réglables en force et en hauteur connaissent un grand succès. Elles diffusent de l'eau d'une manière enveloppante, on n'a plus froid dans le dos et chaud devant, ou vice versa. Par contre, il faut s'habituer à l'utilisation des diverses buses; un apprentissage technique relativement facile.

## La bonne baignoire

«Ah! qu'on est bien quand on est dans son bain...» Les partisans de la baignoire insistent sur la détente que procure un bain, en opposition avec la douche jugée vivifiante, mais peu relaxante. Sur le plan économique, les adeptes du bain ne sont pas gagnants. Un bain coûte plus cher en eau chaude qu'une douche. Et l'installation d'une nouvelle baignoire aussi! Lorsqu'on veut changer de baignoire, pour privilégier l'accessibilité et la sécurité, il y a plusieurs solutions à étudier. Une baignoire conventionnelle simplement munie de poignées intégrées peut être une aide, mais risque à long terme de ne pas suffire.

Sur le marché suisse romand, deux sociétés proposent des baignoires parfaitement adaptées aux seniors et aux personnes handicapées. Il s'agit de la maison allemande Vita Activa, basée en Suisse à Zug, et de la société Saniva à Genève.

La baignoire à porte repose sur un principe simple qui permet d'éviter de devoir enjamber – pour y accéder et pour s'en extraire – un rebord d'une certaine hauteur. La baignoire à porte supprime ces difficultés, puisqu'il n'y a plus qu'une marche très basse à franchir et qu'ensuite, on est assis à bonne hauteur. M. Charles Rielle, directeur de la maison Saniva, explique que les clients potentiels, rencontrés lors de salons-expositions, sont très curieux de connaître le fonctionnement d'une baignoire à porte. En quelques mots, il faut savoir que la personne doit s'installer dans la baignoire avant de la remplir. Pour éviter qu'elle n'ait froid, les constructeurs ont mis au point un mode de remplissage très rapide. En position assise, pas question non plus d'avoir froid, puisque l'eau monte jusqu'aux épaules. Le revêtement de la baignoire, en fibres de verre, est bien entendu antidérapant.

Pour vider la baignoire, même opération, on reste dans le bain jusqu'à ce que l'eau se soit complètement écoulée. Le système de vidange est aussi conçu pour que l'opération prenne un minimum de temps. La technologie de ces baignoires est sophistiquée puisque les portes doivent être parfaitement étanches.

Selon la dimension de la salle de bains, on peut installer une baignoire avec une porte s'ouvrant sur l'intérieur ce qui constitue un gain de place ou une porte ouvrant sur l'extérieur, à gauche ou à droite. Il est bien sûr aussi possible de se doucher dans ce type de baignoire, toujours en position assise, confortablement. Bien qu'elles soient de dimensions réduites, les baignoires à porte sont profondes. Il faut donc compter 200 à 300 litres d'eau pour un bain, ce qui est tout à fait similaire à une baignoire normale. Elles peuvent également être équipées de buses pour bénéficier d'un hydromassage.

Les deux sociétés qui commercialisent ces produits présentent leurs modèles sur catalogue. Elles se chargent de l'installation complète, c'est-à-dire qu'elles procèdent à la suppression de l'ancienne baignoire, à la réfection du carrelage selon les besoins, et aux interventions sur la tuyauterie. Le coût varie évidemment en fonction du modèle choisi et des réfections nécessaires. Il faut compter entre 8000 et 15 000 francs tout compris pour ce type de rénovation. Des sièges mobiles, appelés ascenseurs de bains, peuvent également être adaptés à certaines baignoires. Ce système pneumatique coûte environ 1500 francs.

Le choix est donc vaste, aussi faut-il, en fonction de son budget, examiner tous les cas de figure et bien réfléchir avant d'engager des travaux.

Bernadette Pidoux

## Adresses utiles

**Salles de bains:** Gétaz-Romang, présent dans toute la Suisse romande, [www.getaz-romang.ch](http://www.getaz-romang.ch)

**Baignoires à porte:** Vita Activa, tél. 0800 66 45 66 (numéro gratuit), [www.vitaactiva.org](http://www.vitaactiva.org); Saniva, tél. 0800 708 708 (numéro gratuit), [www.saniva.ch](http://www.saniva.ch)

**Lift de bains:** Meditec, tél. 021 887 81 34, [www.meditec.ch](http://www.meditec.ch); Sodimed, tél. 021 311 06 86, [www.sodimed.ch](http://www.sodimed.ch)

**Autres renseignements:** SRS – Services réhabilitation moyens auxiliaires, tél. 021. 801 46 61.