

## UNE MAISON PROTÉGÉE CONTRE LES CHUTES ?

---

### FAITES LE TEST !

*Les chutes peuvent avoir de nombreuses conséquences désastreuses.*

*Pour éviter les chutes, il convient de sécuriser votre maison, mais également d'adopter un comportement propice à la sécurité.*

*Cette checklist vous permet de renforcer la sécurité de votre maison.*

*Les questions qui la composent vous feront également réfléchir à votre propre comportement. Nous comportons-nous toujours de manière sûre ? L'adoption en temps opportun des mesures adéquates augmente vos chances de continuer à vivre de manière autonome chez vous.*

*Les questions sont classées de manière à ce que vous puissiez y répondre de manière progressive, au fur et à mesure que vous vous déplacez dans votre maison. Nous commençons par l'entrée. Vous devez lire attentivement chaque phrase. Si votre comportement ou l'état de votre maison correspond à la description incluse dans la question, faites une croix dans la colonne « Oui ». Si la description incluse dans la question ne correspond pas à votre comportement ou à l'état de votre maison, faites une croix dans la colonne « Non ». Si la description de la question ne correspond pas du tout à votre maison parce qu'elle n'est tout simplement pas d'application, faites une croix dans la colonne « Non applicable ».*

*Les résultats de la checklist ne servent en aucun cas à évaluer ou à juger votre maison. Ils attirent uniquement votre attention sur les situations et les comportements dangereux qui pourraient entraîner une chute.*

*Bonne chance !*

## CHECKLIST DE BOEBS

---

### 1. Entrée et couloir

		OUI	NON	NON APPLI-CABLE
A	L'allée et l'accès à ma maison sont plans.			
B	J'utilise la main courante qui est fixée près de ma porte d'entrée.			
C	Mon paillason est antidérapant et ne peut donc pas glisser.			
D	Des interrupteurs sont placés à proximité de toutes les portes qui donnent sur le couloir.			
E	Si la porte est équipée d'une boîte aux lettres, une armoire est fixée de l'autre côté afin de m'éviter de glisser sur le courrier et les journaux au sol.			

### 2. Salon

		OUI	NON	NON APPLI-CABLE
A	Tout mon mobilier est suffisamment robuste pour pouvoir s'y appuyer.			
B	Mes meubles sont suffisamment espacés de façon à m'éviter de me cogner quelque part.			
C	J'ai équipé mes tapis d'un revêtement antidérapant.			
D	Mes chaises et fauteuils ont une bonne hauteur d'assise qui me permet de m'asseoir et de me relever facilement.			

### 3. Cuisine

		OUI	NON	NON APPLI-CABLE
A	J'utilise un marchepied stable équipé d'une barre d'appui et d'un revêtement antidérapant lorsque j'ai besoin de prendre quelque chose en hauteur.			
B	Je referme toujours les armoires et les tiroirs après utilisation afin qu'ils ne restent pas dans le chemin.			
C	Je range les ustensiles de cuisine fréquemment utilisés dans les armoires faciles d'accès.			
D	Je nettoie immédiatement les restes de nourriture ou les liquides tombés au sol afin de ne pas glisser dessus.			
E	Je laisse toujours le sol dégagé et ne pose pas mes affaires (friteuse, sacs de course...) au sol.			

### 4. Escalier, palier, grenier et cave

		OUI	NON	NON APPLI-CABLE
A	Des interrupteurs se trouvent en haut et en bas des escaliers.			
B	La rampe est bien fixée.			
C	Je me tiens à la rampe lorsque j'utilise les escaliers.			
D	Rien n'est posé dans l'escalier qui m'empêcherait de le monter ou de le descendre en toute sécurité.			
E	Les marches sont suffisamment profondes pour y placer les pieds de manière stable et droite.			

## 5. Salle de bain

		OUI	NON	NON APPLI-CABLE
A	J'utilise les poignées fixées dans la douche et la baignoire en guise de support.			
B	J'utilise un siège dans la douche.			
C	La douche et la baignoire sont toutes les deux équipées d'un tapis antidérapant.			

## 6. Toilettes

		OUI	NON	NON APPLI-CABLE
A	J'utilise la poignée fixée près de la toilette en guise de support.			
B	Un tapis antidérapant se trouve devant la toilette.			

## 7. Chambre à coucher

		OUI	NON	NON APPLI-CABLE
A	Je peux facilement utiliser l'interrupteur de la toilette en guise de support.			
B	J'ai équipé mes tapis d'un revêtement antidérapant.			
C	Je peux facilement atteindre les toilettes depuis ma chambre à coucher.			
D	Mon lit se trouve à la bonne hauteur pour me permettre de poser les deux pieds au sol lorsque je m'assieds au bord.			

#### 4. Escalier, palier, grenier et cave

		OUI	NON	NON APPLI-CABLE
A	J'allume la lumière lorsqu'il fait sombre et je veille à ce que la pièce soit bien éclairée lorsque je me déplace.			
B	Mes câbles électriques et mes câbles d'extension sont bien fixés au mur.			
C	Je porte des chaussures adaptées lorsque je me déplace dans la maison.			
D	Je peux facilement accéder au téléphone à chaque étage.			
E	Je me déplace calmement lorsque le téléphone sonne.			
F	Je dispose du numéro de téléphone de mon médecin traitant, d'un membre de ma famille ou d'un voisin à proximité de mon téléphone (à tous les étages).			
G	J'ai convenu avec mes voisins, ma famille ou mes amis de la marche à suivre en cas d'urgence.			
H	Je consulte régulièrement mon médecin traitant.			
I	Je prends mes médicaments conformément aux consignes du médecin.			
J	Je porte toujours mes lunettes lorsque cela s'avère nécessaire.			
K	Je consomme de l'alcool avec modération.			
L	J'entretiens ma terrasse ou ma cour afin qu'elle ne soit pas envahie d'herbes ou de mousse.			
M	Les pavés à l'intérieur de ma maison et sur la terrasse sont en bon état.			

## RÉFLÉCHISSEZ À VOTRE MAISON ET À VOTRE COMPORTEMENT À DOMICILE

---

Une fois avoir fait le tour de votre maison muni(e) de la checklist, vous aurez peut-être identifié plusieurs situations et comportements dangereux.

La colonne « Oui » comporte beaucoup de croix ? Votre habitation et votre comportement sont vraisemblablement sûrs. Regardez tout de même si la colonne « Non » comporte des croix.

Celles-ci indiquent que plusieurs de vos comportements peuvent causer des chutes ou que des situations dangereuses peuvent survenir dans votre maison.

Si des croix se trouvent dans la colonne « Non applicable », vous devez également vous demander si vous devez adapter la situation pour sécuriser votre habitation.

### L'heure est venue de passer à l'action. Mais comment procéder ?

Posez-vous d'abord quelques questions avant d'élaborer un plan d'action.

- Qu'est-ce qui devrait complètement changer ?
- Par quoi vais-je commencer ?
- Qu'est-ce qui est simple à solutionner ?
- Que puis-je changer moi-même ?
- Pour quels aspects ai-je besoin de l'aide d'autres personnes ?
- Quand vais-je commencer ?

Regardez votre maison d'un œil critique : pouvez-vous éliminer les pièges dans lesquels vous pouvez « tomber » et apporter des améliorations ?

Les chutes sont toujours dues à une combinaison de facteurs. En plus de votre environnement, les facteurs et les comportements personnels ont également un rôle à jouer !

Vous trouverez dans cette brochure des conseils supplémentaires pour sécuriser votre maison contre les chutes. Inspirez-vous de ces astuces, faites l'acquisition de dispositifs et enfin, prenez soin de vous !

---

## CONSEILS POUR UNE MAISON PROTÉGÉE CONTRE LES CHUTES

« *Il ne m'est encore rien arrivé* », « *Cela n'arrive qu'aux autres* »... Si vous pensez cela, vous prenez peut-être des risques quotidiens tout à fait superflus. Vous retrouverez ci-dessous des conseils pour chaque pièce. Des petites modifications peuvent faire une grande différence.

### Conseils pour votre allée, votre porte d'entrée et votre entrée

- ✓ Éclairiez bien l'allée et l'entrée.
- ✓ Veillez à ce que l'allée soit plane. Éliminez les irrégularités telles que les pavés saillants et équipez l'allée d'un revêtement rigide et antidérapant.
- ✓ Veillez à ce que l'allée soit dégagée sur 1,20 m de largeur. Enlevez les jardinières et les autres objets.
- ✓ Enlevez également les feuilles et la mousse de votre allée.
- ✓ Prévoyez un éclairage automatique à la porte d'entrée.
- ✓ Assurez-vous que la porte d'entrée et la porte arrière soient faciles à ouvrir et à fermer.
- ✓ Veillez à ce que la porte d'entrée et la porte arrière puissent être franchies sans encombre.
- ✓ Le seuil de la porte d'entrée et de la porte arrière ne doit pas être trop haut. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez prévoir une rampe d'accès.
- ✓ Une porte d'entrée dégagée permet une évacuation fluide en cas d'urgence.
- ✓ Prévoyez suffisamment d'espace dans l'entrée : enlevez les chaises et les porte-manteaux qui entravent le passage.
- ✓ Équipez les tapis d'un revêtement antidérapant.
- ✓ Attention aux portes ouvertes. Elles ne peuvent pas constituer d'obstacles.
- ✓ La boîte aux lettres est facile d'accès. La fente se trouve à environ 90 cm du sol. Accompagnez cette fente d'une armoire afin de ne pas glisser sur le courrier et les journaux.

## Conseils pour votre salon

- ✓ Prévoyez un téléphone sans fil ou un GSM que vous pouvez emporter partout.
- ✓ Ne surchargez pas votre salon, prévoyez un passage d'au moins 90 cm de large afin de pouvoir vous déplacer facilement partout.
- ✓ Veillez à ce que le fauteuil dispose d'une bonne hauteur d'assise ainsi que d'accoudoirs solides. Vous pourrez ainsi vous y asseoir et vous relever plus aisément.
- ✓ Vérifiez que vos meubles sont stables et que vous pouvez vous y appuyer en toute sécurité.
- ✓ Utilisez des protège-coins afin de limiter les blessures en cas de chute.
- ✓ Éclairez suffisamment votre salon et évitez les lumières tamisées.
- ✓ Évitez les tapis glissants et équipez-les d'un revêtement antidérapant. Évitez de laisser traîner des câbles par terre.
- ✓ Espacez suffisamment vos meubles afin de ne vous cogner nulle part et de disposer d'assez d'espace pour vous déplacer.

## Conseils pour votre salle de bain

- ✓ Veillez à pouvoir également ouvrir la porte de votre salle de bain de l'extérieur. Cela pourrait être utile en cas de chute.
- ✓ Équipez la salle de bain d'un siège solide qui peut également servir de support.
- ✓ Gardez toujours le sol de la salle de bain sec. La présence d'eau et de savon sur du carrelage peut rendre le sol extrêmement glissant !
- ✓ Placez un tapis antidérapant devant et dans la baignoire et la douche pour éviter les glissades. Installez-le dans la douche ou la baignoire lorsqu'elle est sèche et propre. Exercez ensuite une forte pression dessus.
- ✓ Équipez votre douche d'un siège.
- ✓ Équipez votre douche et votre baignoire de poignées.
- ✓ Veillez à pouvoir entrer et sortir sans problème de votre baignoire/douche. Les marchepieds de baignoire doivent être stables, être équipés d'un revêtement antidérapant et exister en différentes hauteurs.



## Conseils pour vos toilettes

- ✓ Veillez à pouvoir également ouvrir la porte des toilettes de l'extérieur. Ne verrouillez jamais la porte ou assurez-vous qu'elle peut également être déverrouillée de l'extérieur.
- ✓ Prévoyez des points d'appui en installant notamment une poignée.
- ✓ La toilette est basse? Installez une toilette surélevée ou un rehausseur. Vous pourrez ainsi vous asseoir et vous relever plus facilement.

## Conseils pour votre escalier, votre palier, votre grenier et votre cave

- ✓ Éclairez suffisamment l'escalier.
- ✓ Prévoyez un interrupteur en bas et en haut de l'escalier.
- ✓ Équipez la surface de la marche d'un revêtement antidérapant.
- ✓ Veillez à ce que le tapis d'escalier soit bien fixé.
- ✓ Attribuez une autre couleur à la première et à la dernière marche de l'escalier (par exemple une bande fluorescente voyante) pour renforcer la sécurité.
- ✓ Prévoyez une rampe solidement fixée qui ne fléchit pas.
- ✓ Il est conseillé de fixer la rampe à 40 cm des marches afin d'avoir un bon support en descendant et en montant les escaliers.
- ✓ Privilégiez une rampe continue de part et d'autre de l'escalier si la largeur de celui-ci le permet.
- ✓ Montez et descendez l'escalier prudemment, marche par marche, en vous tenant à la rampe.
- ✓ Ne laissez rien traîner dans l'escalier ou sur la rampe.
- ✓ Veillez à ce que la salle de bain et les toilettes soient facilement accessibles depuis la chambre à coucher et à ce que le chemin soit toujours bien éclairé.

## Conseils pour votre chambre à coucher

- ✓ Un téléphone portable ou un GSM à côté du lit est utile en cas d'urgence.
- ✓ Prévoyez un bon éclairage qui peut être contrôlé depuis le lit, notamment à l'aide d'une tirette ou d'une lampe de chevet.
- ✓ Équipez vos tapis d'un revêtement antidérapant.
- ✓ Élevez votre lit de 50 cm afin de pouvoir y entrer et en sortir plus facilement, et de faire votre lit plus simplement.
- ✓ Dégagez le pourtour du lit afin de pouvoir vous déplacer plus facilement.
- ✓ Levez-vous toujours avec précaution : prenez votre temps et procédez par étapes. Restez tout d'abord assis au bord du lit et respirez profondément plusieurs fois avant de vous lever. Vous diminuez ainsi le risque de chute de tension.

## Conseils généraux

- ✓ Évitez de trébucher sur des objets qui traînent au sol : rangez régulièrement et prévoyez suffisamment de rangements.
- ✓ Vérifiez le carrelage : remettez en place et refixez les pavés saillants ou décollés.
- ✓ Veillez à ce que le passage soit dégagé en permanence.
- ✓ Assurez-vous que l'éclairage est suffisant, notamment en prévoyant des lampes avec un capteur ou des lampes à détecteur infrarouge.
- ✓ Entretenez votre terrasse, votre cour et votre allée : la mousse et les herbes rendent les surfaces carrelées ou en bois extrêmement glissantes en cas de pluie.
- ✓ Idéalement, le chemin entre le garage et la porte d'entrée est couvert.
- ✓ Vérifiez la solidité des balustrades : sont-elles bien fixées ?
- ✓ Élevez les jardinières à votre niveau afin d'en faciliter l'entretien et d'épargner votre dos.
- ✓ Équipez-vous d'un matériel de jardinage et de travail sécurisé et de qualité.
- ✓ Dégagez votre terrasse en cas de gel ou de neige.
- ✓ N'accrochez pas votre corde à linge trop haut.

---

## FAITES L'ACQUISITION DE DISPOSITIFS !

Ne vous privez pas du confort que peuvent vous apporter les dispositifs. Bien au contraire ! Pensez-y : les dispositifs améliorent votre confort. Il serait dommage de ne pas en profiter. Vous trouverez ci-dessous un aperçu des dispositifs, de leur fonction spécifique et de l'endroit où les trouver.

### Revêtement antidérapant

Les revêtements antidérapants évitent de glisser sur les surfaces lisses. Ils sont disponibles sous forme de sous-tapis, de bande, d'auto-collant ou de tapis prêt à l'emploi. Vous pouvez découper vous-même une matière antidérapante aux bonnes dimensions afin de l'adapter à chaque tapis. Il est recommandé de sécher le sol avant de poser un revêtement antidérapant. On trouve les revêtements antidérapants dans les supermarchés, magasins de bricolage, magasins de décoration et magasins d'articles ménagers.

### Éclairage automatique

L'éclairage automatique équipé d'un capteur de mouvement se déclenche lorsqu'il commence à faire sombre ou lorsqu'un mouvement est détecté. On trouve les mécanismes d'éclairage automatique chez les spécialistes en luminaire et dans les magasins de bricolage.

### Poignée de baignoire

Les poignées installées à côté de la baignoire permettent de se tenir lors de l'entrée et de la sortie. On les trouve dans les magasins de bricolage, dans le magasin de soins à domicile de votre mutuelle et dans les magasins de sanitaires.

### Siège de baignoire/douche

Les sièges de baignoire et de douche permettent de se laver en étant bien soutenu. Avant de faire votre achat, mesurez la baignoire/douche afin que le siège soit bien adapté. On trouve les sièges de baignoire et de douche dans le magasin de soins à domicile de votre mutuelle et dans les magasins de sanitaires.

### Chariot de courses

Les chariots de courses évitent une charge inutile sur vos épaules et votre dos.

### Rehausseur de lit

Les rehausseurs de lit (se présentant notamment sous la forme de blocs à placer en dessous des pieds du lit) augmentent la hauteur d'assise et permettent de s'asseoir et de se relever plus facilement. Les rehausseurs de lit peuvent être fabriqués sur mesure par un ébéniste.

### Téléphone sans fil

Les téléphones sans fil s'emportent partout et sont toujours à portée de main. Ils vous évitent de trébucher sur un cordon. Programmez les numéros importants (médecin, services de secours, famille) dans votre téléphone ou gardez-les toujours à proximité de celui-ci.

## Clips/moulures de câble

Les clips de câble permettent d'enlever facilement les câbles du passage. Il en existe plusieurs modèles : clips pour câble auto-collants, cavaliers ou encore moulures complètes. On les trouve dans les magasins de bricolage.

## Déambulateur

Les déambulateurs facilitent les déplacements. Ils vous soutiennent dans tous vos déplacements et sont équipés d'un panier qui peut accueillir toutes vos affaires. On trouve les déambulateurs dans le magasin de soins à domicile de votre mutuelle.

## Rollator

Les rollators facilitent particulièrement les déplacements à l'intérieur. Les rollators à 3 roues conviennent uniquement pour l'intérieur. Les rollators à 4 roues s'utilisent également à l'extérieur. Demandez conseil à un spécialiste avant de faire votre achat. On trouve les rollators dans le magasin de soins à domicile de votre mutuelle.

## Canne

Les cannes vous apportent un soutien complémentaire lorsque vous marchez. Certaines cannes sont équipées d'un siège pliant qui vous permet de faire des pauses. Vous pouvez accrocher votre canne à une table à l'aide d'un accroche-canne afin d'éviter de vous baisser inutilement. La sangle permet de lâcher la canne sans qu'elle tombe, notamment lorsque vous ouvrez une porte. On trouve les cannes dans le magasin de soins à domicile de votre mutuelle.

## Lampe de chevet

Les lampes de chevet avec ou sans capteur émettent une lumière suffisante la nuit, se branchent dans toutes les prises et consomment peu de courant. On trouve les lampes de chevet dans les supermarchés et chez les spécialistes en luminaire.

## Rehausseur de chaise

Les rehausseurs de chaise élèvent les chaises jusqu'à une hauteur plus confortable. On trouve les rehausseurs de chaise dans le magasin de soins à domicile de votre mutuelle. Faites attention à la hauteur des nouvelles chaises que vous achetez !

## Rehausseur de toilette

Les rehausseurs de toilette permettent de s'asseoir et de se relever plus facilement. Il est essentiel que les rehausseurs de toilette soient bien fixés. On trouve également des toilettes surélevées et des toilettes suspendues dans le commerce. On les trouve dans les magasins de bricolage, dans le magasin de soins à domicile de votre mutuelle et dans les magasins de sanitaires.

---

## PRENEZ SOIN DE VOUS !

Bougez-vous assez ? Prenez-vous vos médicaments comme il faut ? Votre habitation est-elle saine ? Faites-vous attention à manger équilibré ? De quoi discutez-vous avec le médecin ? Pour conclure, nous vous donnons quelques conseils à ne pas négliger.

- ✓ Restez actif et en forme : ne vous asseyez pas trop longtemps et levez-vous toutes les 20 à 30 minutes. Faites des exercices physiques à faible intensité la majeure partie de la journée, notamment en consultant votre ordinateur debout, en effectuant des petites tâches ménagères, en marchant...
- ✓ Faites des exercices à intensité modérée tous les jours, p. ex. en faisant du vélo, en jardinant... 150 minutes par semaine est une durée idéale (par exemple 5 x/semaine pendant 30 minutes).
- ✓ Vous ne parvenez pas aux recommandations ci-dessus ? Essayez de bouger le plus possible, en fonction de votre santé. Le moindre exercice est bon pour votre santé.
- ✓ Travaillez votre équilibre, votre souplesse et votre force musculaire toutes les semaines. Vous retrouverez des exemples d'exercice sur [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be). Bougez pour rester en bonne santé et mieux dormir. Consultez votre médecin traitant en cas de vertiges fréquents.
- ✓ Demandez à votre médecin traitant des informations sur le rapport entre l'alimentation et certains problèmes de santé.
- ✓ Faites-vous régulièrement examiner par le médecin traitant et demandez-lui comment vous pouvez au mieux vous protéger contre les chutes.
- ✓ Veillez à ce que votre habitation reste saine : assurez une ventilation continue et aérez en suffisance.
- ✓ Discutez régulièrement de votre médication avec votre médecin traitant.
- ✓ N'ayez pas honte de demander de l'aide lorsque cela est nécessaire, et utilisez les dispositifs si cela est souhaitable.
- ✓ Prévoyez une clé supplémentaire pour votre habitation et confiez-la à un voisin ou à un membre de famille habitant à proximité.

## EN SAVOIR PLUS

---

### QUI CONTACTER ?

Pour plus d'informations sur la prévention anti-chute, vous pouvez contacter votre :

- ✓ médecin traitant
- ✓ personnel infirmier à domicile
- ✓ aide-soignant à domicile
- ✓ kinésithérapeute
- ✓ ergothérapeute
- ✓ pharmacien
- ✓ service social de votre mutuelle
- ✓ administration communale, CPAS...

---

### LIENS INTÉRESSANTS

[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)  
[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)  
[www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be)

---

## Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen  
(*Centre d'expertise flamand de la prévention des chutes et des fractures*)

Departement Maatschappelijke Gezondheidszorg en Eerstelijnszorg  
(*Département des soins de santé et des soins de première instance*)

Academisch Centrum voor Verpleeg- en Vroedkunde (AccentVV)  
(*Centre académique des soins infirmiers et de maïeutique*)

Kapucijnenvoer 35 blok d - bus 7001  
3000 LEUVEN  
016 32 00 51

[expertisecentrum@valpreventie.be](mailto:expertisecentrum@valpreventie.be)

En collaboration avec le Vlaams Instituut Gezond Leven et le Vlaamse Logo's