

# BIEN CHOISIR SON RECEVEUR DE DOUCHE, SON PARE-DOUCHE

La salle de bain est l'un des endroits les plus dangereux de la maison pour les personnes à mobilité réduite : chutes, glissades...  
En effet 46%\* des accidents surviennent lors du bain ou de la douche.

Certains aménagements comme l'installation d'une douche pour PMR permettent de maintenir son autonomie et d'assurer sa sécurité.

Quelques recommandations pour **bien choisir votre receveur de douche.**

Pour une douche de plain-pied :

- Les receveurs extra-plats à encastrer
- Les bacs à carreler

Dans les deux cas, la dimension de la douche doit être d'au moins 90 x 90 cm ou de 80 x 100 cm et le revêtement de sol doit être antidérapant. Dans l'idéal pour un accès avec fauteuil prévoir une dimension minimum de 90 x 120.

**Bon à savoir :** Le bac à carreler évite toute rupture de revêtement entre la salle de bain et l'espace douche. Il est particulièrement adapté aux personnes accédant dans la douche en fauteuil roulant.

Le pare-douche évite les projections d'eau et donc les glissades.

Il existe différents types de pare-douche.

- Le pare-douche toute hauteur convient aux personnes qui prennent leur douche/bain toute seule. Lors de son installation il faut penser à laisser une grande largeur de passage pour éviter les mouvements de torsion et faciliter, si besoin, l'approche d'un fauteuil roulant.
- Le pare-douche mi-hauteur est à installer pour les individus qui se font aider lors de leur toilette. Cela permet, pour la personne qui aide, d'être protégée des projections d'eau.



\*chiffre INPES

## BIEN CHOISIR SA BAIGNOIRE

---



Entrer ou sortir de la baignoire peut devenir un exercice difficile mais il existe des solutions avant d'envisager de changer de baignoire ou de la remplacer par une douche.

- Tout d'abord, installer une **planche de bain** posée au-dessus de la baignoire permet à la personne de **se doucher en position assise dans la baignoire**.
- Autre solution : installer un **siège pivotant**. **L'entrée des jambes dans la baignoire est simplifiée par le pivotement du siège** et permet à la personne de se doucher en position assise.
- Enfin, installer un **siège élévateur de bain**. Il permet à l'utilisateur de simplifier son entrée et sa sortie du bain, d'être **immergé dans l'eau** et ainsi de **faire un bain plutôt qu'une douche**.

Si ces solutions ne répondent pas au besoin de l'utilisateur alors il est possible d'installer une baignoire à porte. Pour les personnes qui ont des difficultés à enjamber le rebord et à s'asseoir, elle simplifie l'accès au bain. Avec cette catégorie de baignoire il est possible soit de prendre un bain ou une douche en position assise.

## BIEN CHOISIR SA ROBINETTERIE DE DOUCHE ET DE BAIN

---



Les **difficultés d'utilisation** de la robinetterie de la douche ou du bain sont **liées à sa localisation et à sa manipulation**.

Quelques conseils pour que la robinetterie soit plus facilement manipulable :

- Lorsque la douche se fait en **position assise**, la **robinetterie de la baignoire doit être placée au milieu de la baignoire**.
- Il faut également préférer des **mitigeurs** car ils sont plus **faciles à manipuler** que les mélangeurs.

Les **mitigeurs permettent en effet d'une seule main, d'un simple geste, de régler à la fois la température mais aussi le débit**.

# BIEN CHOISIR SON SIÈGE DE DOUCHE & SA BARRE D'APPUI

Le recours à un **siège de douche** est indispensable pour les personnes qui ont un **manque d'équilibre** et également celles qui sont en **fauteuil roulant**.

Il existe plusieurs versions de **siège de douche** : **mural, relevable, rabattable, à suspendre, fixe ou amovible**. Avant l'installation, il faut s'interroger sur la **dimension, la forme, la surface, la hauteur d'assise** et la **présence ou non d'accoudoirs et de dossier**. Une **assise profonde et large**, la présence **d'accoudoirs** et d'un **dossier** contribuent davantage au **maintien de l'équilibre**.

Il existe des **sièges pour la baignoire** : la planche qui se place tout simplement en travers de la baignoire, et permet de s'asseoir au milieu.

**Pour la douche**, les deux modèles sont le siège repliable et le siège déplaçable. Le premier est fixé au mur de la douche. Pour s'asseoir dessus, il faut le déplier et le replier contre le mur une fois terminé. Une béquille vient se positionner automatiquement au sol pour supporter notre poids. Afin de garantir **la sécurité et la solidité, un siège de douche repliable devra être installé par un professionnel** car les chevilles pour la fixation au mur doivent être soigneusement choisies. Le siège déplaçable quant à lui se met et se retire de la douche : il n'y a pas d'installation à faire.

Les **barres d'appui** dans la salle de bain ont **plusieurs fonctions** : **sécuriser l'entrée / la sortie dans la baignoire / douche et sécuriser la station assise / debout dans la baignoire / douche**.

La **forme** et la **position** sont à définir en **fonction des besoins d'appuis de la personne et la configuration du lieu**. Par exemple, la barre d'appui verticale permet un premier appui lorsque la personne entre/sort de sa baignoire/douche alors que la barre horizontale offre un soutien pour s'asseoir/se relever du siège de douche. **Pour les personnes en fauteuil roulant, il faut prendre en compte la technique de transfert avant de positionner les barres d'appui**. Celles-ci doivent apporter un soutien au moment du transfert et pendant la douche/le bain pour stabiliser la position assise.



# BIEN CHOISIR SON LAVABO & SA ROBINETTERIE



Le **lavabo** doit être **accessible** pour les personnes à mobilité réduite. Pour cela :

- **Supprimer le rangement situé dessous.**
- **Poser des points d'appui** pour éviter que la personne prenne le lavabo comme appui lorsqu'elle se lève.
- **Choisir un lavabo de faible profondeur (de 15 à 20 cm).**
- Équiper d'un **siphon déporté vers le mur** pour éviter tout contact avec les jambes.

Le **lavabo réglable en hauteur** est pratique lorsqu'il est utilisé par plusieurs membres du foyer. Il est **autoportant** et ne repose pas sur une colonne.

La robinetterie d'un lavabo est souvent difficile à atteindre et à manipuler.

Privilégiez des **mitigeurs monocommandes**, plus **faciles à atteindre et à manipuler** que les mélangeurs. Le **réglage de la température de l'eau et du débit se font sur une seule commande.**

Il existe aussi des :

- **Mitigeurs temporisés** : une simple action déclenche l'eau à un débit et une température définie. Certains mitigeurs peuvent être commandés aux genoux ou au pied.
- **Robinetts électroniques** : la commande se fait par détection de présence lorsque les mains sont tendues sous le bec. La température et le débit sont pré-réglés.
- **Mitigeurs thermostatiques** : il possède un système de pré-réglage et de **limitation de la température**, ainsi qu'un système qui peut corriger automatiquement les variations de température.
- **Mitigeurs à détection de présence** : il se déclenche automatiquement quand une personne passe sa main devant le système infrarouge.

# BIEN CHOISIR SES WC



Pour permettre aux personnes à mobilité réduite de **conserver un maximum d'autonomie** avec confort et sécurité, les toilettes doivent répondre à certaines contraintes telles que **la hauteur, le confort, l'hygiène, la sécurité, la facilité d'utilisation** :

- Pour **simplifier l'accès à la cuvette** celle-ci doit être **rehaussée de 46 à 50 cm**.
- Pour **faciliter les transferts**, il doit y avoir des **barres d'appui au mur**.
- Pour **faciliter l'utilisation**, le **mécanisme de chasse** doit être **facile à atteindre**.

Si l'utilisateur est en **fauteuil roulant**, il faut prévoir un espace suffisant car la **partie arrière de la cuvette** doit être à **30 cm du mur**, l'**espace latéral** doit être au moins de **80 x 130 cm** et la **largeur de la porte** doit être **au moins égale à 80 cm**.

# BIEN CHOISIR SA CUISINE



## Quelques conseils pour cuisiner sans contrainte selon le handicap :

Tout d'abord il est préférable d'avoir un **plan de travail accessible** pour effectuer un maximum de tâches en position assise. De ce fait, **il faut prévoir un espace sous le plan de travail, la table et l'évier.**

Le **plan de travail** doit avoir une **profondeur maximale de 0.65 m**, une **hauteur comprise entre 0.90 et 1 m pour une personne debout et 0.80 m pour une personne en fauteuil.**

L'**évier** sera placé **au minimum à 0.40 m du mur** avec un système d'évacuation simple et accessible. Pour un meilleur confort pour une personne en fauteuil, il est possible de déplacer le siphon.

Pour les **appareils électroménagers**, il est préférable d'avoir une **plaque à induction** car sa surface permet de faire glisser les casseroles et ainsi de diminuer les efforts. Le **four** doit être placé à une **hauteur située dans la zone d'atteinte moyenne**. Le **réfrigérateur** peut être **réhaussé** pour permettre le **passage des repose-pieds d'un fauteuil roulant.**

Pour les repas, il est conseillé d'avoir **une table de 0.80 m avec un pied central**. Cela diminue les risques de tomber et permet à une personne en fauteuil de s'y installer.

# LA NORME NF C 15-100

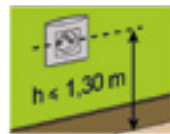
## RÈGLES DES INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES DANS LES LOCAUX D'HABITATION

### LES PRINCIPALES ÉVOLUTIONS

#### Prises de courant

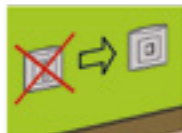


Socles supplémentaires  
\*\*\*

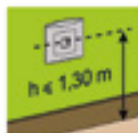


Hauteur  
• Axe des socles  $\leq 1,30$  m du sol

#### Prises de communication



Type  
• Prise en T interdite, prise RJ45 obligatoire



Hauteur  
•  $\leq 1,30$  m du sol

#### Commande



Hauteur

- Comprise entre 0,90 m et 1,30 m du sol
- Concerne :
  - commande d'éclairage,
  - de volets roulants,
  - thermostats d'ambiance, etc.



Emplacement

- A l'entrée, à l'intérieur de chaque pièce
- Concerne le dispositif de commande d'éclairage



Escalier

- Dispositif d'éclairage commandé aux différents niveaux



Chemineaux extérieurs

- Commande repérée par un voyant

#### Éclairage



Escalier

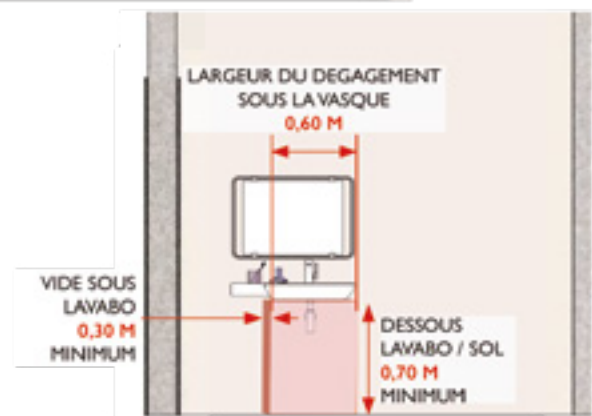
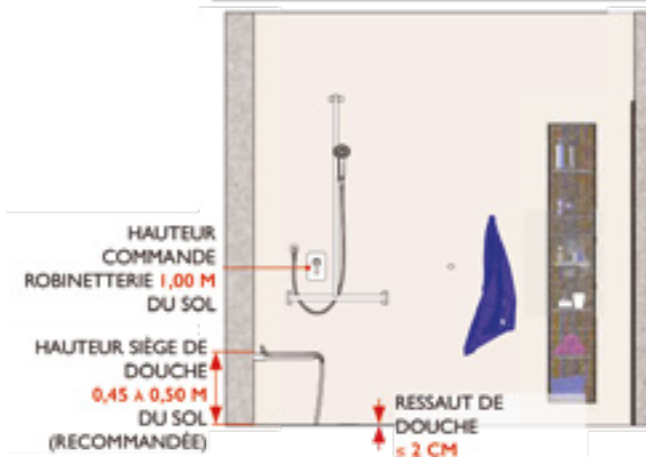
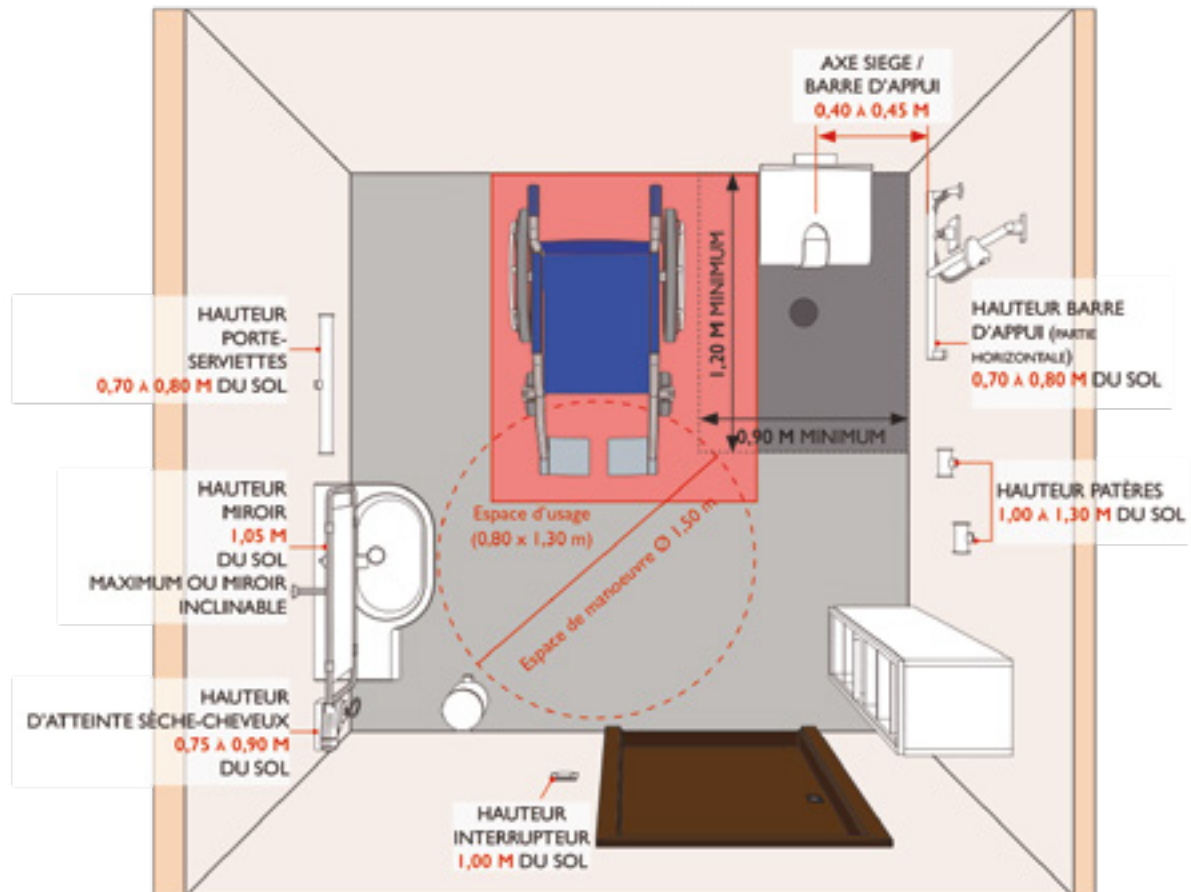
- Suppression de toute zone d'ombre par un dispositif d'éclairage adapté.



Extérieur

- Niveau d'éclairage de 20 lux en tout point du cheminement

# AMÉNAGEMENT D'UN CABINET DE TOILETTE (DOUCHE)





# AMÉNAGEMENT D'UN CABINET D'AISANCE (WC)

