LA SALLE DE BAINS IDÉALE DE MARIE

Prendre une douche, savourer le plaisir d'un bain ou effectuer confortablement les gestes de toilette de tous les jours… Pour faire de sa salle de bains un lieu pratique, Marie a fait des aménagements qui ont amélioré son confort au quotidien. Des idées simples et efficaces !

QUELLES AIDES POUR FINANCER VOS TRAVAUX ? → VOIR P. 54

LA **SALLE DE BAINS** IDÉALE DE MARIE

Pour y voir plus clair

Grâce au nouvel éclairage qu'elle a fait installer, Marie voit mieux les points d'appui et évite les obstacles.

Ça coule de source

Bien plus fonctionnel, le mitigeur "col-de-cygne" permet de faire un shampoing, de laver du linge ou de remplir un seau.

Pratique et reposant

Depuis qu'elle a fait enlever la colonne sous le lavabo, Marie peut désormais s'asseoir le temps de sa toilette.

Automatique

Les vieux interrupteurs mal placés et peu pratiques ne sont plus qu'un mauvais souvenir grâce au déclenchement automatique de l'éclairage.

Les pieds sur terre

Avoir les pieds mouillés n'est plus un problème grâce au revêtement antidérapant qu'a fait poser Marie.

"Je voulais me simplifier le quotidien par petites touches sans refaire toute ma salle de bains et ça a marché."

Les idées en +

- Si vous enlevez la colonne du lavabo ou si vous prenez appui dessus, faites vérifier les fixations par un professionnel.

QUELLES AIDES POUR FINANCER VOS TRAVAUX ? → VOIR P. 54

Les idées en +

Avant de programmer des travaux, des gestes simples peuvent améliorer votre confort.

- Un tapis de sortie de bain antidérapant absorbera l'eau qui reste sur vos pieds pour éviter les glissades.
- Un tapis antidérapant dans votre baignoire, c'est la garantie de garder l'équilibre.

Bon à savoir

- Entrer et sortir de sa baignoire est plus facile en position assise. Une solution simple et idéale : une planche de bain !
- Pour éviter les problèmes d'humidité, une bonne ventilation est nécessaire.

LA SALLE DE DOUCHE "DÉTENTE" DE BERNARD

Pour Bernard, les moments passés dans sa salle de bains ont toujours été synonymes de plaisir. Depuis qu'il a opté pour une douche plus facile d'accès, il peut en prendre autant qu'il le souhaite. Après quelques travaux, il se sent plus à l'aise dans ses gestes de tous les jours.

QUELLES AIDES POUR FINANCER VOS TRAVAUX ? → VOIR P. 54

LA **SALLE DE DOUCHE** “DÉTENTE” DE BERNARD

Bien au chaud

Rien de tel qu’une salle de bains bien chauffée pour faire de la douche un moment de détente. Il a suffi à Bernard de faire remplacer sa fenêtre et de faire contrôler son chauffage pour gagner en confort.

Garder l’équilibre

Se laver les pieds sans perdre l’équilibre, pari impossible ? Plus pour Bernard, depuis qu’il a fait installer une barre d’appui : il peut s’y tenir en toute sécurité !

Sous haute protection

Grâce à la paroi de douche, le sol de la salle de bains est protégé des éclaboussures et Bernard ne risque pas de glisser en sortant de la douche.

Le bon réglage

Trouver la bonne température, c'est désormais facile ! Grâce au mitigeur thermostatique que Bernard a fait installer dans sa douche, plus de risque que l'eau soit trop chaude ou trop froide.

"C'est moi qui ai eu l'idée de faire faire une douche extraplate. C'est aujourd'hui du confort utile."

Plus bas, plus facile

Une douche facile d'accès, c'est bien plus pratique. Le modèle choisi par Bernard présente une marche de moins de 17 cm de hauteur, rail de la porte compris. Entrer ou sortir de la douche n'a jamais été aussi facile.

QUELLES AIDES POUR FINANCER VOS TRAVAUX ? → VOIR P. 54

Les idées en +

- Pour entrer plus facilement dans la douche, mieux vaut passer par le grand côté du receveur que par l'angle.
- Il existe différents modèles de parois de douche : coulissantes, battantes, pivotantes, sans seuil.
- Pour éviter les glissades, un tapis de sortie de bain antidérapant absorbera l'eau qui reste sur vos pieds.

Bon à savoir

- Pour éviter d'avoir à monter sur un escabeau ou une chaise afin d'accéder à vos placards, il vous suffit de ranger les produits d'usage quotidien à une hauteur comprise entre celle de vos épaules et celle de vos genoux.
- Pour plus de confort, l'espace de douche rectangulaire doit être supérieur à 70 x 100 cm.
- Ne confondez pas la barre d'appui et la barre de douchette, sauf si elle est prévue à cet effet.

L'avis du technicien

Encore plus pratique : la douche à l'italienne (ci-dessus). Pas de seuil, plus de marche, la facilité à l'état pur ! La réalisation d'une douche à l'italienne doit être validée par un professionnel du bâtiment. Toutefois, son installation n'est pas toujours techniquement possible.

LES **TOILETTES** ASTUCIEUSES DE NOÉMIE

Noémie a toujours vécu dans l'appartement où elle est née. Pour elle, le plus important est de pouvoir continuer à évoluer dans son logement sans entrave. C'est pour cela qu'elle a souhaité améliorer l'aménagement de ses toilettes.

QUELLES AIDES POUR FINANCER VOS TRAVAUX ? → **VOIR P. 55**

Pour y voir plus clair

Dans cette petite pièce exiguë, un bon éclairage est important pour bien voir les points d'appui et les obstacles. Noémie a donc changé sa suspension et son ampoule.

Noir et blanc

C'est Noémie qui a eu l'idée d'installer un cache noir sur l'interrupteur des toilettes. Le contraste avec le mur clair lui permet de le repérer du premier coup d'œil.

Mission : moindre effort

Noémie l'admet bien volontiers : avant, il lui était difficile de se relever des toilettes. Avec la cuvette plus haute de 5 cm qu'elle a fait installer, ses petites douleurs aux articulations appartiennent au passé.

Dans le bon sens

Pour sortir plus facilement des toilettes qui sont peu profondes, la porte ouvrant vers l'intérieur a été remplacée par un modèle qui s'ouvre vers l'extérieur. Une porte coulissante aurait aussi été parfaitement adaptée.

"Depuis que j'ai fait faire mes travaux, entrer et sortir des toilettes est bien plus facile. Il suffit parfois de peu de chose pour se simplifier la vie !"

Tiens bon la barre...

L'installation d'une barre d'appui – voire deux – permet de se relever plus facilement. Et c'est une solution bien plus sûre que le distributeur de papier-toilette, qui n'est pas prévu pour cet usage !

QUELLES AIDES POUR FINANCER VOS TRAVAUX ? → VOIR P. 55

Les idées en +

- Pensez au déclenchement automatique de l'éclairage : plus besoin de chercher l'interrupteur ou de penser à l'éteindre.
- Les tapis autour des toilettes ne servent pas à grand-chose… Alors autant les enlever, ce qui évite de glisser ou de se prendre les pieds dedans !

Bon à savoir

Une barre d'appui est pratique, mais gare au choix du mode de fixation, il dépend de la nature des murs !

Les conseils de l'ergothérapeute

- N'utilisez pas un lave-mains, une poignée de porte ou un radiateur comme prise d'appui pour vous aider à vous relever des toilettes, ils pourraient vous jouer de mauvais tours.
- Il existe des rehausseurs de différentes hauteurs (de 2 cm à 17 cm environ) qui vous permettront d'ajuster la hauteur de vos toilettes de façon temporaire sans changer l'ensemble cuvette et chasse d'eau.