

**Zeitschrift:** Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2016)

**Heft:** 124: Mobilität - sicheres Wohnen und Sturzprävention = Mobilité - sécurité du domicile et prévention = Mobilità - sicurezza in casa e prevenzione

**Artikel:** En sécurité chez soi

**Autor:** Sommer, Hansueli

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815289>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





La Ligue suisse contre le rhumatisme, la CSS Assurance et Parkinson Suisse proposent un programme de prévention des chutes : « la sécurité au quotidien ». Photo : m&D Ligue suisse contre le rhumatisme

## En sécurité chez soi

**Pour les parkinsoniens, les défis du quotidien sont de plus en plus difficiles à relever. Le sentiment de sécurité au domicile est d'autant plus important. Après avoir examiné un logement sous toutes les coutures, un expert nous donne des astuces pour éliminer à coup sûr tous les obstacles.**

Sur les conseils de ses thérapeutes, un parkinsonien a demandé à ce que la sécurité de son logement soit contrôlée. L'expert d'une société privée identifie les obstacles éventuels et aide à les éliminer.

### Accès et luminosité

Lors d'une visite, l'éclairage fait toujours l'objet d'une attention particulière. La pénombre n'a pas voix au chapitre. L'accès à la maison doit être dégagé et si possible, de plain-pied. Les rampes peuvent permettre d'éviter les seuils, mais il est déjà suffisant de les identifier à l'aide de peinture lumineuse. Dans les escaliers, les mains courantes sont de mise, si possible des deux côtés. Les marches doivent être antidérapantes. Des bandes adhésives sont disponibles à cet effet dans tous les magasins de bricolage. Si une rampe d'escalier est trop raide ou si les marches sont trop étroites, il est judicieux de faire installer un monte-escalier.

Dans le logement, il convient de veiller à ce que l'espace soit suffisamment vaste

pour parcourir les trajets fréquents – par exemple de la chambre à la salle de bain. Déplacer une commode suffit à éviter de trébucher. Attention aux tapis ou aux moquettes : ils peuvent présenter un risque de chute.

### Salle à manger et chambre

Dans la salle à manger, il faut prévoir suffisamment de place pour permettre de se déplacer et éviter les tapis. La hauteur des sièges, fauteuils ou chaises, doit être optimale. Elle peut par exemple être ajustée à celle d'un lit médicalisé à la clinique. Un fauteuil releveur à réglage électrique qui permet aussi de s'allonger (modèles à deux moteurs) mérite réflexion.

Dans la chambre, il faut prêter attention aux seuils, à la largeur des portes et à la nature du sol. Un lit médicalisé ou un sommier réglable en hauteur encastrable dans un cadre existant peuvent encourager l'autonomie. Ils offrent la possibilité de se positionner soi-même pour faciliter le lever et le passage à la position assise.



Une rampe peut permettre d'éviter les seuils. Photo : Fotolia



Une barre d'appui du sol au plafond que la personne peut saisir pour se mettre au lit et se relever peut être installée en complément. Pour les parkinsoniens, il existe un matelas spécial (Thevo) qui semble atténuer les troubles du sommeil. Parmi les autres moyens auxiliaires, citons les enfile-chaussettes ou bas, ou encore les crochets à boutons.

### Salles d'eau

Dans la salle de bain, les moyens auxiliaires courants sont la planche de bain, le siège de bain pivotant ou l'élévateur de baignoire – équipé de poignées de sécurité. Il est par ailleurs important de noter que les porte-savons ne permettent pas de se tenir. Avant d'installer une poignée, il convient de vérifier la nature de la paroi. Collées, des bandes antidérapantes dans

la baignoire offrent un appui supplémentaire.

Dans les toilettes, si la hauteur du siège est trop basse il est possible de monter un rehausseur de toilette complété par des poignées ou des barres d'appui rabattables. Alternativement, le rehausseur peut être combiné à des accoudoirs.

Dans la douche, la hauteur du seuil doit être limitée. Une douche à l'italienne serait idéale. Si le seuil est peu élevé, une poignée de sécurité peut faciliter l'entrée et la sortie de la douche. À l'intérieur de la cabine, il est judicieux d'installer une chaise de douche. Si une solution mobile est préférée, il existe des modèles équipés d'une ouverture dans le siège qui servent aussi de toilettes. Il est important d'indiquer que la glissière de douche n'est pas une poignée de sécurité. Toutefois, elle

peut être remplacée par une barre de maintien avec glissière de douche intégrée. Des bandes antidérapantes doivent être apposées à l'entrée de la douche.

### Cuisine et salle à manger

Dans la cuisine, on compte parmi les moyens auxiliaires utiles le revêtement antidérapant pour les assiettes, la table desserte à ventouses, les assiettes à bord rehaussé, les aides pour boire équipées de poignées spéciales et les couverts flexibles personnalisables par l'utilisateur.

Lors de l'examen du domicile, l'expert consigne de nombreuses autres propositions dans son compte-rendu et il photographie les pièces. Il discute ensuite des résultats de sa visite avec l'habitant, le thérapeute responsable et les proches.

*Hansueli Sommer*



Les chambres, les escaliers et les salles d'eau doivent être dépourvues de tout obstacle. Photos : Fotolia, mäd, Fotolia



## ASTUCES pour prévenir les chutes

### Facteurs de risque à l'intérieur

- Contrôler les conditions lumineuses
- Sécuriser les tapis (les coller ou placer des antidérapants en dessous)
- Porter de bonnes chaussures (pantoufles) fermées
- Marquer les marches d'escalier
- Coller des bandes antidérapantes dans la douche/baignoire
- Installer des poignées

### Facteurs de risque à l'extérieur

- Faire contrôler la correction des lunettes
- Faire contrôler les médicaments par le médecin ou le pharmacien
- Entraîner musculature et équilibre
- S'alimenter sainement et manger beaucoup de protéines

### Aides à la réadaptation

Hansueli Sommer travaille pour la société privée Bimeda, qui propose des aides à la réadaptation à Bachenbülach, dans le canton de Zurich.

Souvent, l'entreprise est contactée par des institutions de soins pour veiller à la sécurité du logement des patients.

Les consultations sont gratuites et sans engagement.