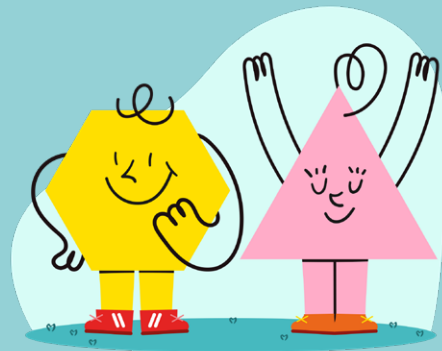




Les secrets de Sylvie & Jean Laforme



* Malaises vagues



Le saviez-vous ?

92% des chutes dans la salle de bain surviennent pendant ou en sortant de la douche/baignoire.

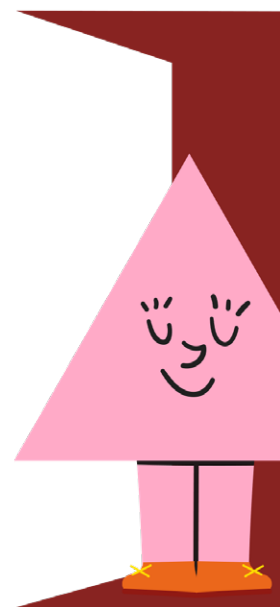
* Gestes de secours

* Glissades en sortie de bain

Les bons conseils pour une salle de bain sans danger :

La salle de bain est une pièce souvent étroite, chaude et humide qui peut être à l'origine de nombreuses chutes. Pour limiter les risques :

- **Installez des tapis antidérapants** à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire. Retirez tous les autres tapis susceptibles de provoquer des chutes
- **Installez une poignée** sur le rebord de votre baignoire pour vous aider à l'enjamber
- **Installez une barre d'appui fermement fixée dans votre douche** et, au besoin, un siège stable pour vous laver les pieds en étant assis
- **Choisissez des meubles peu encombrants** pour faciliter la circulation entre le lavabo, la douche ou la baignoire
- **Pensez à installer une ampoule d'une puissance adaptée** pour éclairer correctement la pièce
- **Veillez à ne pas sortir précipitamment de la douche** ou de la baignoire pour répondre au téléphone ou à l'interphone
- **Évitez de vous enfermer à clé** et prévoyez un sens d'ouverture de la porte vers l'extérieur pour faciliter l'intervention des secours en cas de chute. Vous pouvez également opter pour l'installation d'une porte coulissante



Il est lié à une suractivité du nerf vague qui provoque une chute brutale de la pression artérielle (tension). Le sang n'arrive plus en quantité suffisante dans le cerveau ce qui provoque une perte de connaissance temporaire (généralement de quelques secondes). Bien que ce malaise soit sans gravité, il peut provoquer des chutes à l'origine de traumatismes importants.

Sources : (AMEL) : <https://www.amel.fr> – Calvis – Recueil des données sinistres et l'Observatoire MAVIE 50 – 70 ans) ; le contrat d'assurance des Accidents de la Vie est assuré par PACIFICA, la compagnie d'assurances domo-garantie, filiale de Crédit Agricole Assurances. Entreprise régie par le code des assurances. S.A. au capital entièrement libéré de 442524.300 €. Siège social : 8/10, Boulevard de Vauparil 75724 Paris Cedex 15 - 357 358 865 RCS Paris. Les événements garantis et les conditions figurent au contrat. Ce contrat est distribué par votre Caisse Régionale de Crédit Agricole, immatriculée auprès des TORJAS en qualité de courtier d'assurance. Les mentions de courtier en assurances de votre Caisse sont disponibles sur www.mentionscourtiers.credit-agricole.fr ou dans votre agence Crédit Agricole. Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse Régionale. Afin de contribuer au respect de l'environnement, merci de n'imprimer ces fiches qu'en cas de nécessité.