

Prévenez les chutes  
et gardez votre autonomie :

## Utilisez un siège de bain!

Il est important de vous protéger contre les chutes pour maintenir un style de vie sain et autonome. L'information suivante vous aidera à en savoir plus sur les avantages de l'utilisation des sièges de bain et de douche, et ce qu'il faut chercher lorsque vous en faites l'achat.

Des outils pour  **vivre** en santé

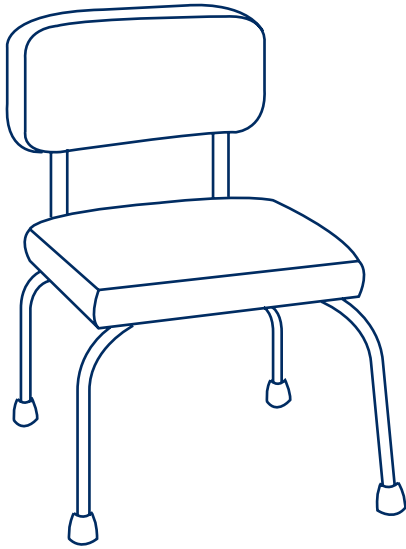
### **QUELLE UTILITÉ PEUT AVOIR UN SIÈGE DE BAIN?**

Utiliser un siège de bain dans la baignoire ou la cabine de douche vous donnera confort et sécurité

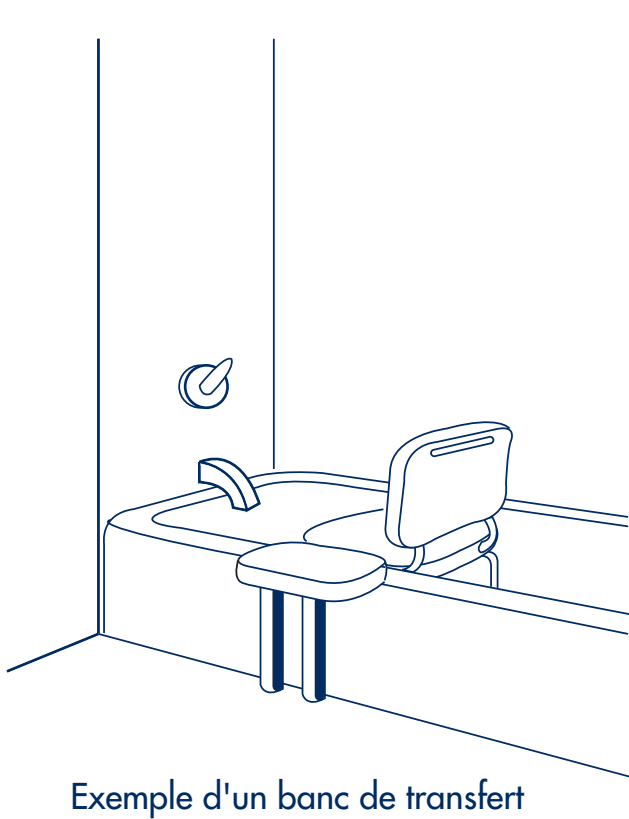
Un siège de bain peut également servir dans la cabine de douche. Cependant, il y a des modèles qui sont spécialement adaptés pour la baignoire et d'autres pour la cabine douche.

## QUI DEVRAIT UTILISER UN SIÈGE DE BAIN?

Un siège de bain est recommandé si vous avez de la difficulté à vous asseoir dans la baignoire ou à rester debout dans la douche.



Exemple d'un siège de bain/douche



Exemple d'un banc de transfert  
(dépasse le bord du bain afin de faciliter les transferts)

Noter: Ce siège de bain est également appelé chaise ou banc.

## À TENIR COMPTE LORS DE VOTRE CHOIX:

### 1) Choisissez un siège ajustable en hauteur.

Des pattes ajustables vous permettront de régler votre siège à une hauteur confortable et sécuritaire pour vous. Un siège ajustable assurera également confort et sécurité aux autres personnes qui pourraient vouloir l'utiliser.

### 2) Choisissez un siège adapté à votre poids.

La plupart des sièges de bain et de douche sont conçus pour supporter le poids d'une personne allant jusqu'à 113 kg (250 lbs). Les fabricants indiquent souvent une limite de poids spécifique sur l'emballage de leurs sièges. Si votre poids dépasse la limite indiquée, demandez à votre détaillant si le fabricant offre un siège dont la limite de poids est plus élevée car cette possibilité existe normalement.

### 3) Choisissez un siège avec des embouts antidérapants.

Les embouts de caoutchouc antidérapants fixés sur les pattes du siège adhèrent au fond de la baignoire ou de la douche et empêchent le siège de glisser.

### 4) Il peut être préférable d'acheter un siège muni d'un dossier.

Une chaise ou un banc muni d'un dossier procure davantage de soutien à votre dos.

### 5) Il est peut-être préférable de choisir un siège de bain pourvu d'un porte-pomme de douche.

Lorsque vous utilisez un siège de bain ou de douche, il est presque nécessaire de vous servir d'une douche à main pour diriger le jet d'eau.

## OÙ PUIS-JE ACHETER UN SIÈGE DE BAIN OU DE DOUCHE?

Vous trouverez les sièges de bain et de douche aux endroits suivants:

- distributeur d'équipement médical
- magasin de rénovation
- certains magasins à rayons
- certaines pharmacies

Pour votre commodité, téléphoner à l'avance afin de vous assurer que le siège de bain ou de douche que vous cherchez est disponible.

**Chaque année, un aîné sur trois fait des chutes.** Cela pourrait vous arriver ou à un de vos proches...



## Des outils pour **vivre** en santé

*Des appareils et accessoires fonctionnels pour aider à prévenir les chutes.*

Un partenariat entre l'Université d'Ottawa et l'Association canadienne des ergothérapeutes (ACE).

Pour de plus amples renseignements concernant ce projet, veuillez communiquer avec l'ACE, au **(613) 523-2268** ou **www.caot.ca**

Financé par l'Initiative pour la prévention des chutes, Anciens Combattants Canada et Santé Canada.

Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement les politiques officielles de Santé Canada.

**Ne constitue pas un avis médical:** L'information contenue dans ce dépliant est pour des fins éducatives seulement. Elle ne constitue pas un avis ou un traitement médical recommandé par un médecin ou un professionnel de la santé et ne devrait pas être interprétée comme tel. Il ne faut jamais ignorer les conseils médicaux ou les traitements recommandés par un médecin ou un professionnel de la santé ou tarder à consulter un médecin ou un professionnel de la santé sur la base de ce vous avez lu dans ce dépliant.