

Prévenez les chutes
et gardez votre autonomie:

Utilisez un tapis antidérapant pour la salle de bains!

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 tapis antidérapants et ce qu'il faut chercher lorsque vous en faites l'achat.

Des outils pour  **vivre** en santé

QU'EST-CE QU'UN TAPIS ANTIDÉRAPANT POUR LA SALLE DE BAINS PEUT FAIRE POUR VOUS?

Les tapis antidérapants, placés à l'intérieur et à l'extérieur des baignoires et des cabines de douches, vous empêchent de glisser et de tomber en procurant une bonne adhérence pour les pieds mouillés.

Nous vous recommandons de placer un tapis antidérapant à l'intérieur et à l'extérieur de votre baignoire ou votre douche.

Note: Les tapis antidérapants devraient être placés à l'intérieur des baignoires et des cabines de douches même si elles sont parées de rayures ou de décalques antidérapants.

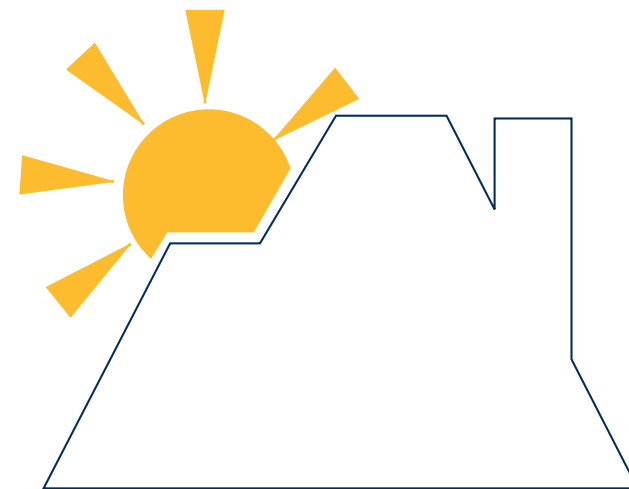
QUI DEVRAIT UTILISER DES TAPIS ANTIDÉRAPANTS POUR LA SALLE DE BAINS?

Tout le monde! Les personnes de tous les âges peuvent bénéficier des avantages des tapis antidérapants.



À TENIR COMPTE LORS DE VOTRE CHOIX:

1. Choisissez un tapis pour **l'intérieur** de votre baignoire ou votre cabine de douche dont :
 - la surface est texturée et antidérapante (côté du dessus). Cette surface texturée antidérapante vous aide à éviter de glisser lorsque vos pieds sont mouillés.
 - le revers est pourvu de ventouses (côté du dessous). Les ventouses adhèrent au fond de la baignoire ou de la douche et empêchent le tapis de glisser.
 - la longueur couvre toute la surface (ou presque toute la longueur) INTÉRIEURE de votre baignoire ou votre douche.
Avant d'aller au magasin, mesurez la longueur de la surface intérieure de votre baignoire ou votre cabine de douche.
2. Choisissez un tapis pour **l'extérieur** de votre baignoire ou votre cabine de douche dont :
 - le revers est pourvu de latex/caoutchouc antidérapant (côté du dessous). Un revers en latex/caoutchouc antidérapant adhère au plancher et empêche le tapis de glisser.



OÙ PUIS-JE ACHETER UN TAPIS ANTIDÉRAPANT POUR LA SALLE DE BAINS?

Vous pouvez trouver des tapis de salle de bains antidérapants pour l'intérieur et l'extérieur de votre baignoire ou votre cabine de douche aux endroits suivants:

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

Pour votre commodité, téléphoner à l'avance afin de vous assurer que le tapis de salle de bains antidérapant que vous cherchez est disponible.

COMMENT UTILISER CORRECTEMENT UN TAPIS ANTIDÉRAPANT DE SALLE DE BAINS POUR L'INTÉRIEUR DE VOTRE BAIGNOIRE OU VOTRE CABINE DE DOUCHE:

Faites couler l'eau dans votre baignoire ou votre douche pour bien mouiller le fond. Placez le côté des ventouses du tapis directement sur le fond de la baignoire ou de la douche et appuyez fermement jusqu'à ce que le tapis adhère bien au fond.

Avant d'entrer, vérifiez si le tapis est bien fixé.

ENTRETIEN DE VOTRE TAPIS ANTIDÉRAPANT POUR LA SALLE DE BAINS:

La plupart des tapis antidérapants sont lavables à la machine.

À cet effet, vérifiez les instructions du fabricant dans l'emballage.

Pour éviter la formation de moisissure, enlever le tapis après chaque usage pour lui permettre de sécher.

Nous vous recommandons de remplacer votre tapis antidérapant lorsque le côté adhésif est devenu usé.

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 que vous avez lu dans ce dépliant.