Adapter son logement, pièce par pièce

La checklist complète pour sécuriser la salle de bain, la chambre, la cuisine, le salon et l'entrée — à destination des seniors, des personnes en perte d'autonomie et de leurs aidants.

5	40+	2	0 €
pièces passées en revue	points de contrôle concrets	niveaux de priorité	commencer sans dépenser

Par Anaïs Lotton, aide médico-psychologique

Comment utiliser cette checklist

L'idée est simple : ne cherchez pas à tout faire d'un coup. Parcourez la maison pièce par pièce, cochez ce qui est déjà en place, puis traitez d'abord les points marqués **« Sécurité »** (orange) avant les points **« Confort »** (vert).

La logique des priorités

Sécurité — les points qui protègent d'une chute ou d'une blessure : surfaces glissantes, transferts risqués, passages encombrés. Ce sont eux qui conditionnent le maintien à domicile.

Confort & autonomie — les points qui réduisent l'effort et la douleur, et qui permettent de continuer à faire seul les gestes du quotidien.

Trois réflexes avant de commencer

1. **Observer la personne** en situation réelle : où hésite-t-elle, où s'appuie-t-elle, où a-t-elle peur ?
2. **Mesurer** (hauteur de lit, largeur de passage) avant d'acheter du matériel.
3. **Demander les aides financières** avant de payer : APA, PCH, crédit d'impôt (voir page 7).

Important — Cette checklist est un support d'aide à la décision, pas un avis médical. Pour un aménagement personnalisé ou une pathologie évolutive, faites appel à un **ergothérapeute** (prescription possible via le médecin traitant, financée par la MDPH ou la caisse de retraite).

1 La salle de bain

PIÈCE N°1 DES CHUTES

La majorité des chutes à domicile surviennent ici : sol mouillé, transferts, station debout prolongée. C'est la pièce à traiter en priorité absolue.

- [ ] **Tapis antidérapant** au sol de la douche et de la baignoire SÉCURITÉ
- [ ] **Barre d'appui** fixée au mur (vissée dans un mur porteur, jamais en ventouse seule) à l'entrée de la douche et près des toilettes SÉCURITÉ
- [ ] **Siège de douche ou chaise de douche** pour se laver assis, avec accoudoirs et pieds antidérapants SÉCURITÉ
- [ ] **Rehausseur de toilettes** ou toilettes surélevées : se relever demande moins de force dans les jambes SÉCURITÉ
- [ ] **Poignée pliante** à côté des toilettes, repliable pour ne pas gêner le passage SÉCURITÉ
- [ ] **Tapis de sol absorbant** et antidérapant devant la douche et le lavabo SÉCURITÉ
- [ ] **Produits d'hygiène à portée de main** (hauteur 60-120 cm) pour éviter de se pencher ou se contorsionner CONFORT
- [ ] **Bon éclairage** sans zone d'ombre, interrupteur accessible depuis le seuil CONFORT

> **Matériel essentiel :** barre d'appui, siège de douche, rehausseur de toilettes, poignée pliante.
>
> Voir sur ergo-adapt.fr : rehausseur de toilettes poignée pliante murale guide salle de bain complet

2 La chambre

SE LEVER ET SE COUCHER SANS RISQUE

Le passage du lit à la position debout sollicite beaucoup les jambes et l'équilibre, surtout au réveil et la nuit, dans le noir.

- [ ] **Lit à la bonne hauteur** : assis au bord, pieds bien à plat au sol, genoux à angle droit (rehausseurs ou pieds réglables sinon) SÉCURITÉ
- [ ] **Barrière de lit** pour éviter la chute nocturne, avec système de repli pour la journée SÉCURITÉ
- [ ] **Aide au lever** (poignée ou potence fixée au lit) pour se redresser en sécurité SÉCURITÉ
- [ ] **Veilleuse automatique** avec détecteur de mouvement : se lever la nuit sans chercher l'interrupteur SÉCURITÉ
- [ ] **Chemin dégagé** entre le lit et la porte : pas de tapis glissant, pas de fils qui traînent SÉCURITÉ
- [ ] **Coussin adapté** (cervical, cale-dos, coussin anti-escarres) pour une position de sommeil confortable CONFORT
- [ ] **Vêtements et lunettes à portée de main**, lampe accessible depuis le lit CONFORT
- [ ] **Chaise ou banc d'habillage** près du lit pour s'habiller assis CONFORT

Matériel essentiel : barrière de lit, aide au lever, rehausseur de lit, coussin de positionnement.

Voir sur ergo-adapt.fr : barrière de lit adulte coussin d'aide à la levée guide chambre adaptée

3 La cuisine

MANGER ET PRÉPARER SANS FORCER

La préhension et la force des mains diminuent avec l'âge ou la maladie. Le bon matériel permet de continuer à cuisiner et à manger seul.

- [ ] **Ustensiles à gros manche** ou manche ergonomique : moins de force de serrage demandée CONFORT
- [ ] **Ouvre-bocal adapté** (électrique ou mécanique) : ouvrir les pots sans solliciter les articulations CONFORT
- [ ] **Vaisselle anti-bascule** (assiette à rebord, bol à ventouse) pour manger d'une seule main CONFORT
- [ ] **Couverts adaptés** (lestés ou inclinés) pour compenser tremblements et perte de force CONFORT
- [ ] **Rangement à hauteur d'homme** (40-140 cm) : déplacer les objets lourds des étagères hautes vers les tiroirs bas SÉCURITÉ
- [ ] **Tabouret stable** (jamais une chaise) si une hauteur doit rester inaccessible SÉCURITÉ
- [ ] **Repères visuels contrastés** sur les interrupteurs et les commandes de plaques de cuisson CONFORT
- [ ] **Bavoir ou tablier de protection** si les repas sont difficiles CONFORT

Matériel essentiel : couverts lestés, assiette à rebord, ouvre-bocal, couteau à bascule.

Voir sur ergo-adapt.fr : couverts anti-tremblements assiette ergonomique guide ustensiles de cuisine

4 Le salon

SE LEVER DU FAUTEUIL ET CIRCULER

Le fauteuil trop bas et trop mou est l'un des premiers obstacles : on s'y enfonce et se relever devient un vrai effort.

- [ ] **Fauteuil ferme avec accoudoirs** à la bonne hauteur (assise 45-50 cm) : les accoudoirs servent de levier pour se lever SÉCURITÉ
- [ ] **Rehausseur de fauteuil** ou coussin d'aide à la levée si l'assise est trop basse SÉCURITÉ
- [ ] **Passages dégagés** (largeur minimale 90 cm) : retirer les meubles bas et les tapis qui glissent SÉCURITÉ
- [ ] **Coussins et cale-dos** pour une position assise droite et confortable CONFORT
- [ ] **Téléphone et télécommande à portée de main**, lampe accessible depuis le fauteuil CONFORT
- [ ] **Bouton d'appel / alarme SOS** à porter sur soi en cas de chute quand on est seul SÉCURITÉ
- [ ] **Support de maintien debout** à côté du fauteuil pour stabiliser le passage assis-debout SÉCURITÉ

Matériel essentiel : rehausseur de fauteuil, coussin d'aide à la levée, support de maintien, alarme SOS.

Voir sur ergo-adapt.fr : coussin élévateur électrique support de maintien debout guide aide au transfert

5 L’entrée et les couloirs

LES ZONES DE PASSAGE

Entrer, sortir, enfiler ses chaussures : ces gestes de transition concentrent chutes et perte d’équilibre.

- [ ] **Éclairage suffisant** dans l’entrée et les couloirs, avec interrupteurs aux deux extrémités SÉCURITÉ
- [ ] **Chaise ou banc d’entrée** pour s’asseoir en enfilant et retirant ses chaussures SÉCURITÉ
- [ ] **Chausse-pied à long manche** : enfiler ses chaussures sans se baisser CONFORT
- [ ] **Sol antidérapant** et essuyé en cas de pluie ; tapis fixés ou retirés SÉCURITÉ
- [ ] **Barre d’appui** ou main courante le long des couloirs si l’équilibre est instable SÉCURITÉ
- [ ] **Rangement des chaussures à hauteur**, sans se pencher CONFORT
- [ ] **Seuil de porte** surbaissé ou rampe amovible pour éviter de trébucher SÉCURITÉ
- [ ] **Clés et sac à portée de main** près de la porte CONFORT

Matériel essentiel : chausse-pied long, banc d’entrée, rampe amovible, éclairage automatique.

Voir sur ergo-adapt.fr : chausse-pied extra-long aide à l’habillage guide s’habiller seul

6 10 signes qu’il faut agir vite

Cochez tout ce qui s’applique. Deux cases ou plus justifient un aménagement et, idéalement, un avis d’ergothérapeute.

- [ ] Une **chute au cours des 12 derniers mois**, même sans gravité SÉCURITÉ
- [ ] Une **peur de tomber** qui limite les déplacements ou les sorties SÉCURITÉ
- [ ] Besoin de **s’appuyer sur les meubles** pour se lever ou marcher SÉCURITÉ
- [ ] **Difficulté à se relever** d’un fauteuil, des toilettes ou du lit SÉCURITÉ
- [ ] Une **démarche instable** ou qui a changé récemment SÉCURITÉ
- [ ] Des **trous de mémoire** (médicaments, plaques de cuisson laissées allumées) SÉCURITÉ
- [ ] Une **baisse de la vue** ou de l’audition non compensée SÉCURITÉ
- [ ] Des **médicaments qui provoquent somnolence** ou vertiges SÉCURITÉ
- [ ] Le **sentiment d’être épuisé** par les gestes du quotidien CONFORT
- [ ] L’**aidant qui porte ou tire** régulièrement (risque pour son dos aussi) SÉCURITÉ

Si vous avez coché plusieurs cases — parlez-en à votre médecin traitant et demandez une évaluation à domicile. La téléassistance et le matériel de transfert réduisent immédiatement le risque, en attendant un aménagement complet.

7 Les aides financières

La plupart des aménagements et du matériel peuvent être financés. Ces dispositifs se cumulent souvent, selon votre situation. Les montants et conditions évoluent : rapprochez-vous des organismes cités.

DISPOSITIF	POUR QUI	CE QU'IL PEUT FINANCER	OÙ EN FAIRE LA DEMANDE
APA	Personnes de 60 ans et plus en perte d'autonomie	Aides techniques, adaptation du logement, aide humaine	Conseil départemental
PCH	Personnes en situation de handicap (tout âge sous conditions)	Aides techniques, aménagement du logement, aide humaine	MDPH
MaPrimeAdapt'	Seniors et personnes en perte d'autonomie	Travaux d'adaptation (salle de bain, accès, monte-escalier)	Anah
Crédit d'impôt	Tout contribuable, sans condition d'âge	25 % des équipements d'accessibilité et d'adaptation (jusqu'à un plafond)	Déclaration de revenus
Caisse de retraite	Retraités de certains régimes	Aides financières ponctuelles à l'adaptation du logement	Caisse de retraite
Assurance maladie	Sur prescription, selon le matériel	Certains dispositifs médicaux (fauteuil, lit médicalisé…)	Médecin traitant puis CPAM

Bon réflexe : demandez d'abord l'accord de financement, puis achetez. Conservez devis et factures : la plupart des dispositifs exigent une demande préalable. Un ergothérapeute peut rédiger le bilan qui appuie le dossier MDPH ou APA.

Et maintenant ?

Votre plan d'action

1. Photographiez ou listez les points cochés « Sécurité ».
2. Traitez d'abord la salle de bain, puis la chambre.
3. Montez le dossier d'aides financières (page 7).
4. Refaites la checklist dans 6 mois : l'autonomie évolue, l'aménagement doit suivre.

Où trouver le bon matériel

Sur **ergo-adapt.fr**, chaque produit est testé et noté selon des critères précis (facilité d'usage, durabilité, rapport qualité-prix, pertinence pour la pathologie). Guides d'achat gratuits par pièce et par besoin : salle de bain, chambre, cuisine, habillage, transfert.

ergo-adapt.fr — matériel ergonomique pour seniors et personnes en situation de handicap.

Anaïs Lotton — aide médico-psychologique et accompagnante éducative et sociale. Je teste et compare le matériel du quotidien adapté pour les personnes atteintes d'arthrose, de polyarthrite, de Parkinson ou de sclérose en plaques, et pour leurs aidants.

Ce document est fourni à titre informatif. Il ne remplace ni un avis médical ni l'évaluation d'un professionnel de santé (ergothérapeute, kinésithérapeute, médecin). Les dispositifs d'aides financières et leurs conditions sont susceptibles d'évoluer : vérifiez auprès des organismes concernés. Certains liens de ce document sont des liens d'affiliation Amazon : les achats effectués via ces liens peuvent donner lieu à une commission, sans surcoût pour vous.