GUIDE PRATIQUE · PRÉVENTION DES CHUTES

Aménager le logement pour prévenir les chutes, pièce par pièce

Rendre le domicile plus sûr sans le rendre méconnaissable : les gestes simples d’abord, les travaux ensuite.

Dans ce guide : les repères de la page en ligne, des situations concrètes, des questions fréquentes, des outils à imprimer et une fiche personnelle.

MEDIWALK® · 229 rue Solférino, 59000 Lille · 09 72 45 93 15 · www.mediwalk.fr · Édition du 8 novembre 2026

Sommaire

Repères, outils pratiques et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne 2
L'essentiel 3
Faire la visite du logement avec ses yeux 3
Pièce par pièce 3
La nuit, le moment sensible 4
Avec des troubles cognitifs 4
Aides techniques : les bons réflexes 4
Financer les adaptations 4
Outil : Check-list du logement 5
Questions fréquentes 5
Exemple : le trajet de nuit 6
Ma fiche personnelle 7
Pour poursuivre 7

Sources et version en ligne

- Service-public : MaPrimeAdapt', adapter le logement à la perte d'autonomie
- Ministère des Solidarités : plan antichute des personnes âgées
- HAS : prévention des chutes accidentelles chez la personne âgée, recommandations
- Lire la page correspondante sur Mediwalk

Édition enrichie · 8 novembre 2026

L’essentiel

Aménager le logement est l’un des leviers les plus concrets pour prévenir les chutes à domicile. Un logement adapté réduit les obstacles et rend les gestes plus sûrs. La règle : commencer par les trajets les plus utilisés, en particulier celui du lit aux toilettes, et respecter les repères de la personne.

Faire la visite du logement avec ses yeux

Parcourez le domicile à l’heure où votre proche s’y déplace, à sa vitesse, avec ses chaussures. Regardez où il pose les mains, où il hésite, ce qui l’oblige à se pencher ou à monter. Associez-le : il sait ce qui le gêne et acceptera mieux des changements qu’il a choisis.

Un ergothérapeute peut réaliser une évaluation à domicile et vous aider à aménager le logement avec des solutions adaptées. Le médecin traitant, le CLIC ou la caisse de retraite peuvent vous orienter.

Pièce par pièce

Entrée et couloirs

Passages dégagés, tapis retirés ou fixés, éclairage sans zone sombre, siège pour se chausser.

Séjour

Fauteuil stable, assez haut, avec accoudoirs ; fils électriques le long des murs ; table basse éloignée du passage.

Cuisine

Objets usuels entre la taille et les épaules ; plus besoin d’escabeau ; sol sec.

Chambre

Lit à bonne hauteur, lampe accessible depuis le lit, veilleuse vers les toilettes, téléphone à portée.

Salle de bain

Douche de plain-pied si possible, barres d’appui, tapis antidérapant, siège de douche.

Toilettes

Rehausse ou cuvette surélevée, barre d’appui, trajet éclairé la nuit.

Escaliers

Rampe des deux côtés, nez de marche contrastés, éclairage en haut et en bas.

Extérieur

Allée éclairée, marches signalées, sel en hiver, feuilles balayées.

La nuit, le moment sensible

Le trajet nocturne vers les toilettes concentre plusieurs risques : sommeil, pénombre, besoin pressant, parfois tension qui baisse au lever. Une lumière à détection basse sur le parcours, un passage dégagé, des chaussons fermés au pied du lit et un lever en deux temps (s'asseoir avant de se mettre debout) font une vraie différence.

Si les levers nocturnes sont nombreux, parlez-en au médecin : la cause peut parfois être traitée.

Avec des troubles cognitifs

Gardez les meubles à leur place et évitez les changements massifs. Préférez des contrastes nets entre sol, mur et équipements (une barre d'appui visible, un abattant de couleur), et évitez les sols très brillants ou à motifs qui peuvent être pris pour des trous ou des obstacles. Les lumières automatiques ne demandent pas de se souvenir de l'interrupteur.

L'éclairage et les reflets sont développés dans notre guide luminosité et repères.

Aides techniques : les bons réflexes

- faire choisir canne ou déambulateur par un professionnel, et régler la hauteur ;
- tester en magasin ou en location avant d'acheter un fauteuil releveur ou un lit médicalisé ;
- vérifier que la personne sait utiliser l'aide et l'utilise réellement ;
- préférer des chaussures fermées, à semelle fine et antidérapante, qui tiennent le talon.

Financer les adaptations

MaPrimeAdapt', gérée par l'Anah, peut financer une partie des travaux d'adaptation (douche, barres, rampes, éclairage, etc.) pour les propriétaires occupants et locataires du parc privé, sous conditions d'âge ou de perte d'autonomie et de ressources. La demande se fait en ligne et un accompagnateur aide à monter le dossier.

L'APA peut aussi financer certaines aides techniques, et des caisses de retraite ou collectivités proposent leurs propres aides. Renseignez-vous auprès du CLIC ou d'un espace France Rénov'.

> **Attention au démarchage :** les services publics ne démarchent pas. Méfiez-vous des appels ou visites qui promettent des travaux « financés par l'État ».

Outil : Check-list du logement

- [ ] Passages dégagés de 90 cm environ
- [ ] Tapis retirés ou fixés
- [ ] Fils électriques le long des murs
- [ ] Lumière accessible depuis le lit
- [ ] Veilleuse sur le trajet des toilettes
- [ ] Barres d'appui douche et toilettes
- [ ] Tapis antidérapant dans la douche
- [ ] Rampe des deux côtés de l'escalier
- [ ] Nez de marche visibles
- [ ] Objets usuels à hauteur
- [ ] Siège stable pour s'habiller
- [ ] Téléphone à portée en cas de chute

Questions fréquentes

Par quoi commencer pour sécuriser un logement ?

Par le trajet du lit aux toilettes et la salle de bain : éclairage, passage dégagé, barres d'appui, sol antidérapant.

Faut-il retirer tous les tapis ?

Les tapis non fixés, épais ou aux bords relevés sont à retirer ou à fixer solidement. Un tapis bien fixé et plat peut rester.

Qui peut évaluer le logement ?

Un ergothérapeute. Le médecin, le CLIC, la caisse de retraite ou un service d'aide à domicile peuvent vous orienter.

Une douche de plain-pied est-elle indispensable ?

Pas toujours. Un siège, une planche de bain et des barres peuvent suffire au début. L'ergothérapeute aide à choisir.

MaPrimeAdapt' s'adresse-t-elle à tout le monde ?

Non. Elle dépend de l'âge ou de la perte d'autonomie, du statut d'occupation et des ressources. Vérifiez votre éligibilité sur service-public.gouv.fr.

Quelles chaussures conseiller ?

Des chaussures ou chaussons fermés, qui tiennent le talon, avec une semelle fine et antidérapante. Évitez les mules et les chaussettes seules.

Comment adapter sans perturber une personne atteinte d'Alzheimer ?

Changez peu à la fois, gardez les meubles familiers à leur place et privilégiez les solutions automatiques et visibles.

Exemple : le trajet de nuit

Exemple illustratif : un couple âgé fait poser une barre près des toilettes et une veilleuse à détection dans le couloir. Le fauteuil qui gênait le passage est déplacé, avec l'accord de Monsieur qui choisit son nouvel emplacement. Les levers nocturnes deviennent plus sereins pour tous les deux.

Ma fiche personnelle

Une fiche à compléter avant votre prochain échange avec un professionnel. Notez seulement les informations nécessaires et conservez ce document de manière confidentielle.

Les trois endroits où votre proche hésite le plus

Les adaptations simples à faire cette semaine

Les travaux à faire évaluer et par qui

Les aides à demander et l'interlocuteur

À garder en tête
Les exemples de ce guide sont illustratifs. Adaptez les propositions à la personne et aux consignes des professionnels. En cas de chute avec douleur, choc à la tête, confusion ou impossibilité de se relever, appelez le 15 ou le 112.

Pour poursuivre

- Revenir au dossier Prévention des chutes
- Comprendre les causes et facteurs de risque
- Savoir réagir après une chute

Mediwalk® · 229 rue Solférino, 59000 Lille · 09 72 45 93 15 · Tous les guides Le Mag 100 % aidants