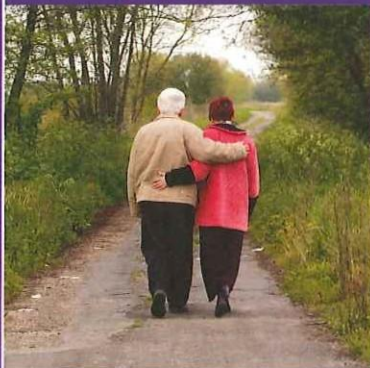


**AIDER EN TOUTE SECURITE**  
Prendre soin de vous  
pour prendre soin de l'autre

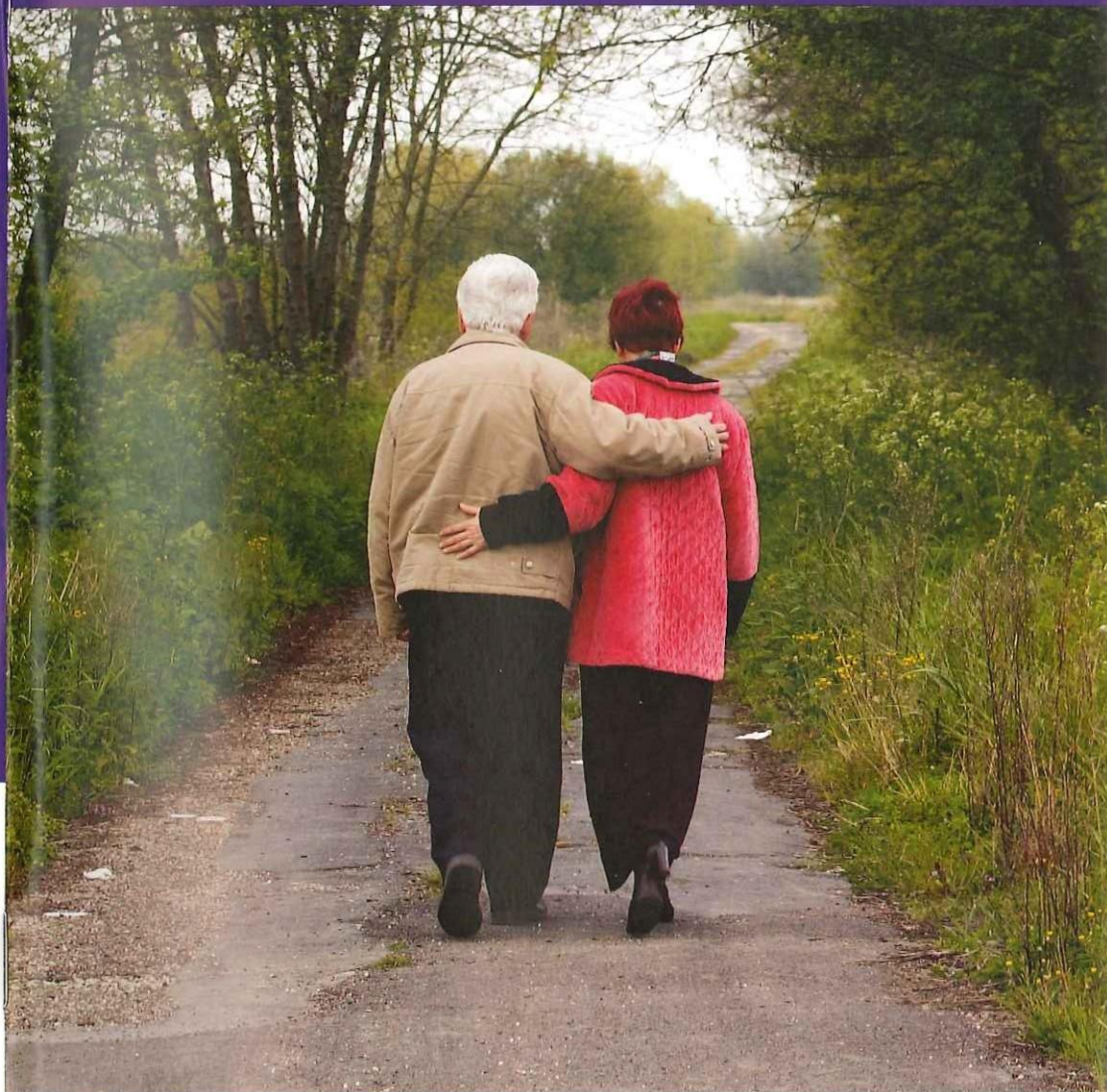


Centre indépendant d'Aide Sociale  
des Mutualités Libres Wallonie-Bruxelles

Editeur responsable : Joëlle Josse • Centre Indépendant d'Aide Sociale - CIAS • Bd J. Bertrand 48/50 • 6000 Charleroi • Septembre 2007

# AIDER EN TOUTE SECURITE

## Prendre soin de vous pour prendre soin de l'autre



**Centre Indépendant d'Aide Sociale**  
**des Mutualités Libres** wallonie-Bruxella

Centre Indépendant d'Aide Sociale- CIAS  
Bd J. Bertrand 48/50  
6000 Charleroi

**Centre Indépendant d'Aide Sociale**  
**des Mutualités Libres** wallonie-Bruxelles

Cette brochure est une publication du Centre  
Indépendant d'Aide Sociale - CIAS.

Rédaction : Marie Fernez

En collaboration avec Stéphanie Evers, Brigitte  
Verbinnen, Théodora Aranha Dos Santos et  
Nathalie Delstanche

Mise en page : Francis Pauwels

Toute représentation ou reproduction, intégrale  
ou partielle, par quelque procédé que ce soit  
(impression, photocopie, microfilm, site internet  
ou autre) et faite sans le consentement préalable  
et écrit de l'éditeur, est strictement interdite.

Pour des raisons pratiques, les textes ont été  
rédigés au genre masculin. Evidemment, "il" ou  
"son" peut tout aussi bien être lu comme "elle"  
ou "sa".

Editeur responsable :  
Joëlle Josse  
Centre Indépendant d'Aide Sociale - CIAS  
Bd J. Bertrand 48/50  
6000 Charleroi

© Copyright CIAS  
Charleroi, septembre 2007

## TABLES DES MATIERES

<b>Introduction</b>	
<b>Comment fonctionne notre colonne vertébrale</b>	5
<b>Les règles élémentaires de la manutention</b>	6
<b>8h30 :Le lever</b>	5
Les techniques de manipulation	5
Redresser une personne de la position couchée à la position assise	5
Transférer une personne assise à la position debout	6
Transférer une personne assise vers son fauteuil roulant	6
Les aides techniques	7
<b>9h00 :La toilette du matin</b>	7
Les techniques de manipulation	7
Aider une personne à s'asseoir	7
Les aides techniques	8
LeWC	8
Le bain	8
La douche	8
L'habillement	9
<b>12h00 :Le dîner</b>	9
A quoi faut-il faire attention ?	9
Les aides techniques	10
<b>13h00 :Les activités intérieures</b>	10
Les aides techniques	10
La prévention des chutes	11
<b>15h00 :Les activités extérieures</b>	12
Les techniques de manipulation	12
Sortir d'un véhicule	12
Les aides techniques	12
<b>18h00 :La toilette du soir</b>	13
Les aides techniques	13
<b>21h00 :Le coucher</b>	14
Les aides techniques	14
Conclusion	14
Bibliographie	14

## AIDER EN TOUTE SECURITE

Lorsqu'une personne se retrouve dans une situation où son autonomie quotidienne est limitée, c'est principalement l'entourage qui prend en charge la personne dépendante. Le souci de privilégier la qualité de vie de celle-ci et un manque de connaissances peuvent avoir des conséquences physiques, psychologiques et sociales pour l'aidant proche.

Néanmoins, la présence active de l'aidant est un réel apport pour la personne accompagnée. Sans elle, celle-ci pourrait être amenée à devoir quitter son chez-soi. Mais focalisé sur le soutien à apporter, on oublie parfois de prendre soin de sa propre santé. Or, c'est essentiel pour soi mais également pour mieux aider l'autre.

C'est pourquoi, à travers une journée type, cette brochure présente toute une série de conseils destinés à la personne aidante : comment protéger son dos lors des manutentions et qu'existe-t-il en matière d'aides techniques pour faciliter le quotidien ?

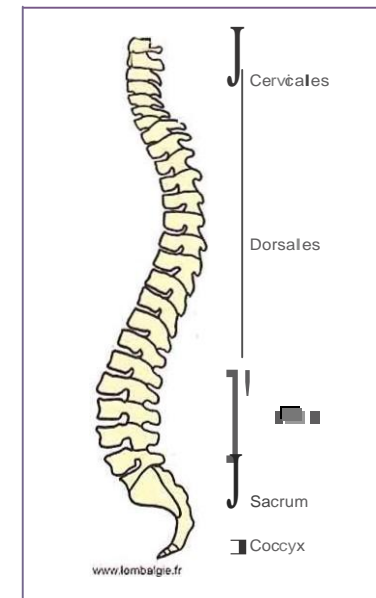
L'aidant proche est un intervenant non professionnel auprès d'une personne fragilisée de son entourage (enfant ou adulte de tout âge) qui, en raison d'une maladie et/ou d'une déficience physique, mentale ou psychique, demande une disponibilité permanente et souvent aussi une assistance personnalisée pour les actes de la vie quotidienne.

### COMMENT FONCTIONNE NOTRE COLONNE VERTÉBRALE ?

La colonne vertébrale est la principale structure de support du squelette humain. Elle est composée de 24 vertèbres mises en deux parties : 7 vertèbres cervicales formant le cou, 12 vertèbres dorsales formant le haut du dos et 5 vertèbres lombaires formant le bas du dos. Elle présente 4 courbures naturelles. Entre chaque vertèbre se trouve un disque intervertébral. Celui-ci joue le rôle d'amortisseur et protège la colonne d'éventuels traumatismes.

Notre dos est constamment sollicité pour se lever, se pencher, se tourner, ... L'usure des disques est inévitable mais est accélérée par divers éléments tels que :

- la répétition de mauvais gestes comme le port de charges, les torsions, les mouvements de grandes amplitudes, ...
- une mauvaise posture
- le mode de vie : manque d'exercice physique, excès de poids, ...
- le stress



A long terme, certaines pathologies peuvent apparaître : sciatique, lumbago, hernie discale, ... Le mal de dos est donc lié aux nombreuses contraintes qu'il doit subir.

## LES RÈGLES FONDAMENTALES DE LA MANUTENTION :

### 1er conseil: solliciter les jambes

Une règle de base de la manutention est l'utilisation des jambes. Votre dos sera soulagé par ces quelques positions :

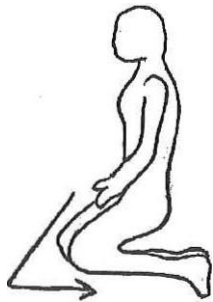
Fente latérale



Fente avant



A genoux



En chevalier servant



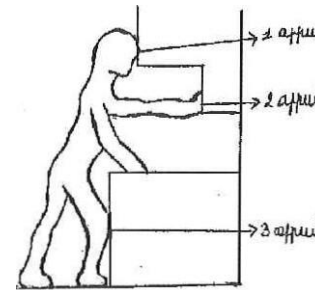
### 2e conseil: le verrouillage lombaire

Le verrouillage lombaire permet de diminuer les contraintes pour la colonne et les muscles. Il consiste à bloquer volontairement la colonne en position intermédiaire grâce à la contraction des muscles abdominaux et fessiers (rentre le ventre et contracter les fesses).

### 3e conseil: rapprocher au maximum la personne

Il est important de rapprocher le plus possible la personne de votre corps. Les manutentions en seront facilitées tout en diminuant les contraintes au niveau de votre dos. De plus, le soigné se sentira plus en confiance.

### 4e conseil: utiliser un maximum d'appuis

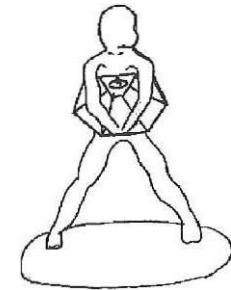


Multiplier les points d'appui permet également de soulager les contraintes imposées à la colonne vertébrale.

### 5e conseil: élargir les bases d'appui au sol

En station debout, le centre de gravité du corps se situant entre les pieds assure l'équilibre. Mais lorsque celui-ci se situe à côté, le corps est amené à fournir plus d'efforts pour compenser le déséquilibre. Il est donc important d'élargir la base d'appui.

Attention : les jambes ne doivent être ni trop serrées, ni trop écartées et les pieds correctement posés à plat.

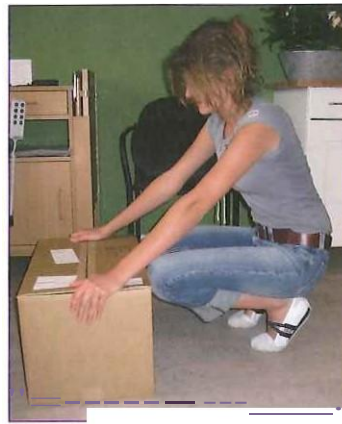
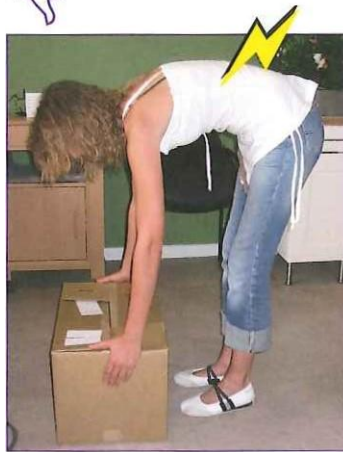


6e conseil : éviter absolument ces 4 mouvements

POSITIONS A EVITER

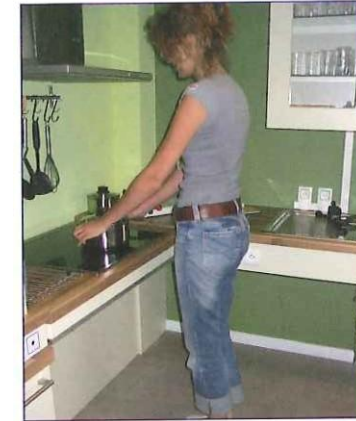
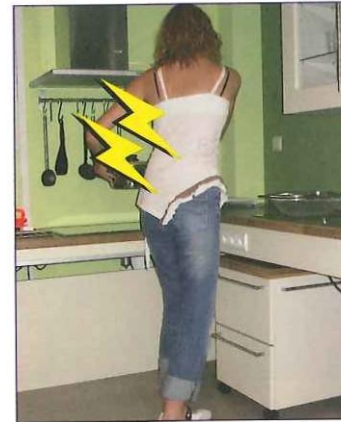
POSITIONS RECOMMANDEES

LA FLEXION



Gardez le dos droit et pliez les jambes

LA ROTATION



Positionnez-vous toujours face au plan de travail

LA HYPEREXTENSION



Positionnez-vous à hauteur de l'objet

LA ROTATION-FLEXION



Abaissez-vous face à l'objet que vous voulez prendre

## 8H30: LE LEVER

L'aidant ne fait parfois que soutenir la personne et accompagner le geste ; mais il peut aussi la manipuler et la mobiliser entièrement. Si la personne peut encore accomplir elle-même certains gestes, laissez-la faire. Elle en sera valorisée et rassurée.

En tant qu'aidant, il est conseillé d'adopter une attitude positive, créant ainsi une atmosphère positive pour chacun.



### 1. LES TECHNIQUES DE MANIPULATION

#### Préparer l'environnement

1. Dégagez l'espace et enlevez du sol tout ce qui pourrait gêner ou entraîner une chute.
2. Otez les bijoux que vous portez et qui pourraient blesser la personne.
3. Si la personne utilise un fauteuil roulant, enlevez les accoudoirs, repose-pieds et fixez les freins.
4. Si le lit et le fauteuil sont à hauteur variable, adaptez la hauteur.
5. Prévenez et expliquez à la personne le geste que vous allez accomplir.

#### Redresser une personne de la position couchée à la position assise

1. Rapprochez la personne allongée du bord du lit, le plus près possible de votre corps.
2. Demandez-lui de placer ses mains en les croisant l'une sur l'autre sur le ventre.
3. Passez un avant-bras derrière le dos de la personne et l'autre bras sous les cuisses.

4. Prenez la position de fente avant, répartissez correctement votre poids sur vos deux pieds, tenez-vous aussi droit que possible et pliez les genoux [soyez souple sur ceux-ci].
5. Jambe fléchie et « dos verrouillé », mettez la personne en position assise en la faisant pivoter d'un bloc.



1-2



3



4



5

### Transférer une personne assise: la position debout

1. Aidez la personne à se rapprocher du bord du lit jusqu'à ce que ses pieds touchent le sol.
2. Lorsque la personne est assise, aidez-la à se chauffer.
3. Demandez-lui de se pencher vers l'avant et de maintenir son regard vers le haut. Poser votre pied devant les siens afin d'empêcher tout glissement.
4. Soutenez-la avec une main dans le dos et l'autre sous l'aisselle. Accompagnez son mouvement.



1-2



3



4



Le lit, le WC, le canapé...  
doivent idéalement avoir une  
hauteur comprise entre 50 et  
55cm.

### Transférer une personne assise vers son fauteuil roulant

1. Placez le fauteuil parallèlement au lit et fixez les freins.
2. Aidez la personne à se chauffer et à se rapprocher du bord du lit jusqu'à ce que ses pieds touchent le sol.
3. Demandez-lui de se pencher vers l'avant et de maintenir son regard vers le haut; soutenez-la en dessous des aisselles.
4. Lorsque la personne est à moitié levée, faites-la pivoter d'un quart de tour puis s'asseoir dans son fauteuil.
5. Veillez à bloquer ses pieds avec les vôtres afin que la personne ne glisse pas vers l'avant.



2



3



4



5

## 2. LES AIDES TECHNIQUES

L'aide technique est « un produit, un instrument, un appareil ou un système technique visant à corriger, à compenser, à soulager ou à neutraliser une déficience ou une incapacité, ... »

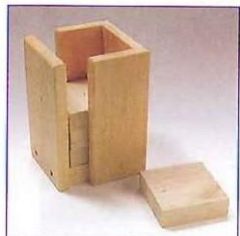
En complément de ces techniques de mobilisation et de manutention, il existe de nombreuses aides matérielles sur le marché.

L'aide technique permet de rendre la vie plus facile à l'aidé comme à l'aidant et peut, dans certains cas, dispenser l'aide, pour un acte simple comme enfiler une paire de bas ou se brosser les cheveux.

Vous trouverez ci-dessous un aperçu des aides existantes relatives à la chambre à coucher :



Un lit médicalisé électrique permet notamment de régler la hauteur.



Un lit trop bas peut être rehaussé grâce aux blocs rehausseurs.



Une tablette de lit permet de déposer les objets usés à disposition de la personne et ainsi d'éviter des trajets inutiles à l'aidant.



Une barre de préhension est une aide importante au transfert





## 9H00:LA TOILETTE DU MATIN

Pour bon nombre de personnes, il n'est pas facile de se montrer nu, de se laisser regarder et toucher par quelqu'un. L'aide doit faire preuve de tact, de compréhension et de patience. La personne soignée doit être prête à accepter cette aide.

Prendre en compte les habitudes de vie ainsi que les désirs de l'aidé est également important : Préfère-t-il prendre un bain, une douche ou se laver au lavabo ? Préfère-t-il faire sa toilette le matin ou le soir ? ...



### 1. LES TECHNIQUES DE MANIPULATION

Aider une personne à s'asseoir

1. Soutenez la personne sous un bras.
2. Amenez la personne dos à la chaise ou au WC jusqu'à ce que le creux du genou touche le bord de l'assise.
3. Si l'assise dispose d'accoudoirs, lui faire prendre ceux-ci et l'asseoir lentement.



&Z Si la personne présente un côté douloureux ou affaibli, il est préférable de se positionner et de soutenir le côté valide

## 2. LES AIDES TECHNIQUES

La salle de bain présente beaucoup de difficultés : entrer et sortir de la baignoire, se relever des toilettes, risque de glisser sur un sol mouillé, ... Une multitude d'aides techniques peuvent vous faciliter la vie !

En voici un petit aperçu :

### 1. Le WC

La plupart des personnes ayant des problèmes de mobilité rencontrent de réelles difficultés à se relever des toilettes, souvent placées trop bas.

Il existe divers systèmes pour remédier à cet obstacle :



Un rehausseur



Un cadre de toilette



Une barre d'appui

### 2. Le bain

Un bain est souvent apprécié pour l'effet apaisant et relaxant qu'il procure. Pourtant, trop souvent, on abandonne l'idée du bain pour les dangers et les difficultés qu'il représente : entrer et sortir de la baignoire, peur de glisser...

Ici encore, diverses possibilités existent afin de faciliter et de sécuriser cet acte.



Le tapis antidérapant est indispensable pour diminuer le risque de chute par glissement.



Le lift de bain permet d'entrer et de sortir de la baignoire sans effort.

Une barre d'appui permet en partie de sécuriser les transferts.



### 3. La douche



Une douche apporte bon nombre d'avantages tant pour l'aidé que pour l'aidant: moins d'efforts, facilité des transferts, rapidité de la toilette,...

Il est possible d'adapter une douche. Les grandes lignes de cette adaptation consistent à placer un bac de douche extra plat, un siège de douche et des barres d'appui. N'oubliez pas le tapis antidérapant !



Si l'adaptation de la douche existante n'est pas possible ou qu'il n'existe pas de douche, l'adaptation de la baignoire en douche est une solution.

La planche de bain permet de prendre une douche en position assise dans la baignoire et pallie ainsi à la difficulté de se redresser

depuis le fond du bain.

S'habiller et se déshabiller peut également poser des difficultés: (dé)boutonner un chemisier, relever une tirette, enfiler des bas ou encore lacer des chaussures,...

Diverses aides techniques peuvent faciliter la tâche de la personne dépendante

se éprouvent des difficultés à atteindre leurs pieds, d'enfiler seule, chaussettes, bas nylon, bas de contention...



Les lacets élastiques permettent de ne pas devoir lacer les chaussures. Une chaussure à lacets se met, dès lors, comme un mocassin.



Des vêtements amples et munis de velcro permettent de ne pas devoir boutonner le vêtement et de se vêtir plus facilement.



## 12H00 -LE DINER

Le repas constitue un moment-clé de la journée. Un environnement agréable facilitera la prise de nourriture. Par exemple, manger ensemble à table est plus convivial que manger au lit.



### À QUOI FAIRE ATTENTION ?

1. Dressez une belle table pour apporter plus de plaisir à la personne aidée : nappe propre, serviette, petite fleur,...
2. Proposez plutôt de petites portions.
3. Veillez à ce que les aliments soient tendres tout en restant appétissants.
4. Variez les plaisirs : eau pure, eau aromatisée, soupe, café, thé, tisane...

Il est important de bien installer la personne pour manger. Utilisez éventuellement des coussins pour soutenir le dos. Veillez à ce que la personne ne soit pas « affalée » sur la chaise et que les pieds ne pendent pas dans le vide.

L'idéal pour l'aidant est de se positionner à côté de la personne. Attention à ne pas effectuer une rotation du dos ! Évaluez ce que la personne peut encore faire seule afin de lui permettre de maintenir son autonomie. Au besoin, aidez-la à soutenir son couvert et/ou son verre.



La déshydratation chez la personne dépendante est très fréquente et peut avoir de graves conséquences. Veillez donc à ce que la personne boive 1L à 1,5L d'eau par jour.

## Les aides techniques

Afin que le repas soit un moment agréable à partager ensemble, différentes aides techniques peuvent aider une personne dépendante à retrouver plus d'autonomie :



Grossir les manches des couverts permet une meilleure préhension.

Le rebord d'assiette sert de butée ce qui facilite la prise des aliments et évite les débordements hors de l'assiette.



Le tapis antidérapant permet de fixer les objets sur la table et d'éviter ainsi tout glissement.

Il existe une grande variété de gobelets fonctionnels : avec anses, avec bec verseur, thermique,...



Un pilulier permet d'organiser et de planifier la prise de médicaments par jour et par semaine.

### 13H00 -LES ACTIVITES INTERIEURES

Le début de l'après-midi est généralement constitué de moments calmes : se reposer dans le salon, faire une petite sieste dans le fauteuil, regarder la télévision, lire le journal ou un livre...

Plusieurs aides techniques peuvent redonner plus d'autonomie à la personne dépendante et permettre à la personne aidante de « souffler » un peu.



Cette aide permet à la personne ayant moins de force de maintenir le bic ou le crayon plus facilement.

Ce tourne-page est muni d'un petit bout de caoutchouc permettant de facilement tourner les pages d'un livre.



Ce support de jeu permet à la personne de ne pas avoir à tenir ses cartes en mains.

Grâce à son pied alourdi, cette loupe permet de garder les mains libres.



### Prévention des chutes à domicile !

A partir d'un certain âge, les chutes sont fréquentes. Les conséquences de ce type d'accident peuvent être multiples : blessure physique, choc psychologique, hospitalisation,...

La grande majorité des chutes se produisent à domicile et mettent en cause des facteurs environnementaux. C'est pourquoi, il est important d'attirer l'attention sur quelques points :

- Evitez les fils électriques apparents : téléphone, télévision, lampadaire, ... utilisez des range-fils.
- Evitez les surfaces glissantes telles que parquet, carrelage mouillé, ... utilisez alors des tapis antidérapants et tapis plain.
- Vérifiez la qualité de l'éclairage.
- Multipliez les points d'appui : installation de barres d'appui dans la salle de bains, d'une main-courante dans les escaliers, ...
- Evitez les tapis et les carpettes où les pieds se prennent facilement. Pensez alors à placer sous le tapis des filets antidérapants ou adhésifs double face.
- Evitez les mules et pantoufles ouvertes à l'arrière.

### En cas de chute, comment intervenir ?

Si la personne ne présente pas de lésion :

Tout d'abord, rassurez la personne. Si elle peut bouger sans douleur, approchez une chaise stable. Demandez-lui de vous tenir à la taille et aidez-la à se retourner sur le ventre.



Aidez-la à dégager ses bras et à plier une jambe pour arriver à la position à « 4 pattes ».



Incitez-la à prendre appui sur la chaise et à placer sa jambe la plus forte en avant afin de se redresser.

Une fois debout en équilibre, demandez-lui de mettre les deux mains sur le même accoudoir et de pivoter pour s'asseoir.



Si la personne présente une lésion traumatique

Appelez les secours (n° tel : 100). En attendant, couvrez-la pour qu'elle ne prenne pas froid mais surtout NE LA BOUGEZ PAS et n'essayez pas de la relever seul.

Plus tard, il sera important de rechercher la cause directe de la chute pour ainsi supprimer ce risque.



En cas de chute, de malaise ou d'accident, l'équipement Phone-Assistance permet d'appeler à l'aide un proche 24/24h.

Contactez votre mutualité pour connaître les modalités pratiques.

## 1500 - LES ACTIVITES EXTERIEURES

La marche est une activité capitale. En effet, elle sollicite toutes les fonctions de l'organisme et possède de nombreuses vertus thérapeutiques'

Il est très important de stimuler et d'encourager une personne, quelle que soit sa dépendance, à se lever et marcher, ne fut-ce que quelques pas.

### 1. Les techniques de manipulation

- intervention de l'aidant, pour aider une personne à marcher, est spécifique à chaque situation. Toutefois, il est conseillé de porter vous aussi de bonnes chaussures antidérapantes, d'essayer au maximum d'accompagner la personne et de ne pas la gêner dans ses mouvements.

#### Sortir d'un véhicule

1. Demandez à la personne de faire pivoter ses jambes à l'extérieur du véhicule. Rapprochez les jambes l'une près l'autre.
2. Lorsque celle-ci est assise pieds au sol à l'extérieur du véhicule, demandez-lui de se pencher vers l'avant et de maintenir son regard vers le haut.
3. Soutenez-la en dessous des aisselles et accompagnez son mouvement pour sortir du véhicule.



### 2. Les aides techniques

Dans ce cas également, un éventail d'aides techniques à la mobilité est mis à votre disposition :

Le disque de transfert permet par exemple d'entrer et sortir plus facilement les jambes de la voiture. D'autres modèles de disques peuvent également être utilisés pour le transfert d'une personne de son lit au fauteuil roulant.



Le rollator à quatre roues assure à la personne une grande stabilité tout en restant très maniable et sécurisant grâce à ses freins.

Il existe différents modèles de cannes traditionnelle, repliable, tripode, quadripode,...



Les béquilles permettent de décharger l'appui des membres inférieurs, assurer un bon équilibre et favoriser un déplacement plus rapide.





## 18H00 : LA TOILETTE DU SOIR

Une bonne hygiène corporelle et des vêtements de nuit propres sont importants pour le bien-être de la personne. Après une journée active, celle-ci appréciera d'autant plus d'être rafraîchie avant d'aller se coucher. Cette toilette, rapide, se fait en général au lavabo en position assise. Le soin des cheveux n'est pas à oublier.

### Les aides techniques



Grâce à un bac "lave-tête" s'adaptant au lavabo, il est possible de laver les cheveux d'une personne avec plus de facilité.



Monté sur un pied antidérapant, le support pour coupe-ongles est conseillé pour les personnes n'ayant qu'une main fonctionnelle ou ayant une diminution de la motricité des doigts.



Ce support permet d'enfiler le gant de toilette avec une seule main.

## 21H00 : LE COUCHER

Dormir est essentiel pour notre organisme. C'est grâce à ces périodes de repos que nous renforçons et consolidons, entre autre, notre mémoire; et cela permet à notre corps de recharger ses batteries ! Alors pas question de rater une seule heure de sommeil.

### Les aides techniques



La chaise percée placée près du lit permet de diminuer les déplacements nocturnes et également d'éviter d'emprunter les escaliers durant la nuit.



Le coussin de positionnement garantit un soutien permanent correct et veille à ce que la position choisie soit maintenue.



La veilleuse apporte un repère lumineux durant la nuit.

Il est conseillé de porter le bracelet de positionnement en bracelet ou en pendentif à tout moment de la journée et de la nuit.

## Conclusion

Au travers d'exemples pratiques, cette brochure a voulu démontrer l'importance de soutenir, d'encourager mais également de protéger l'aidant proche. Son engagement n'est ni ordinaire, ni anodin.

Les nombreuses aides techniques qui existent sur le marché peuvent redonner une certaine autonomie à la personne aidée et ainsi, soulager la personne aidante.

Pour celle-ci, être entourée d'un réseau de professionnels peut s'avérer nécessaire dans les actes de la vie quotidienne.

Pour un conseil personnalisé, le **Centre Indépendant d'Aide Sociale** pour la Région wallonne et l'**ASBL Soins Chez Soi** pour la Région bruxelloise proposent le service «aménagement du domicile» : des ergothérapeutes professionnels se rendent au domicile de la personne et réfléchissent aux différentes adaptations qui peuvent être apportées à l'environnement quotidien. Votre Mutualité Libre prend en charge l'entièreté du coût de cette prestation.

Un « appartement témoin adapté » a été conçu par le CIAS à Charleroi.

De nombreuses aides techniques [pour la salle de bains, la cuisine, la chambre,...] sont mises à disposition de toute personne qui désire adapter le domicile. Ce lieu permet ainsi d'essayer et de mettre en pratique le matériel qui l'intéresse avant tout achat.

CIAS,

Boulevard Jacques Bertrand 48/50,

6000 Charleroi

Tél. : 071/27 39 80 - Fax : 071/70 22 59 - courriel : [info@cias-rw.be](mailto:info@cias-rw.be)

Vous pouvez également essayer le matériel qui vous intéresse et recevoir des conseils pour un achat auprès du centre d'information du *Service bruxellois francophone des personnes handicapées*,

Section des aides techniques

Rue du Meiboom 14,

1000 Bruxelles

Tél. : 02/800 86 25 - Fax : 02/800 86 21 - courriel : [elokl@erlelccocof.imsnet.be](mailto:elokl@erlelccocof.imsnet.be)

## BIBLIOGRAPHIE

« Les Aidants Proches, indispensables mais invisibles dans les projets politiques » – Lettre ouverte – mai 2007

« Mieux vivre son âge au quotidien », ANFE, 11/1998, France

[http://www.lombalgie.fr/comprendre/ana\\_tomie/colonne.htm](http://www.lombalgie.fr/comprendre/ana_tomie/colonne.htm)

[http://www.advys.be/aides\\_techniques.htm](http://www.advys.be/aides_techniques.htm)

[http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/bien\\_dormir.htm](http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/bien_dormir.htm)

<http://www.curauteur.gouv.qc.ca/cura/fr1/client/reprezentant/mandataire/aidestech.html>

« Guide pratique d'utilisation du fauteuil roulant manuel »

Centre Indépendant d'Aide Sociale des Mutualités Libres, Charleroi, 2005

## NOS COORDONNÉES :

### Pour la Région wallonne

**Le Centre Indépendant d'Aide Sociale - CIAS**

Boulevard J. Bertrand 48/50

6000 Charleroi

Tél. : 071/27 39 80 - Fax : 071/70 22 59

Courriel : [info@cias-rw.be](mailto:info@cias-rw.be)

Site web : [www.csml.be](http://www.csml.be)

### Pour la Région bruxelloise

**Soins chez soi ASBL**

Avenue A. Wansart 12 bte 10

1180 Bruxelles

Tél. : 02/420 54 57 - Fax : 02/428 90 44

Courriel : [info@soins.chez soi.skynet.be](mailto:info@soins.chez soi.skynet.be)

Site web : [www.soinschezsoi.be](http://www.soinschezsoi.be)