



# CHOISY-LE-TOIT

## GUIDE UTILISATEUR DE L'APPLICATION MOBILE



**SOLiHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

**msa** santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore



# GUIDE UTILISATEUR DE L'APPLICATION MOBILE



Lien de téléchargement :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.msa.choisyLeToit&hl=fr>

## Interactions :

- Possibilité de zoom : deux doigts
- Déplacement du centre de rotation : 3 doigts glissés
- Progression pièce par pièce ou par type de modification

## Légende :

- 2 niveaux d'adaptation
  - j'ai des limitations liées à l'âge 
  - je suis porteur d'un handicap ou d'une maladie dégénérative 
- Animations disponibles sur l'appli 
- Niveau de travaux

- ☆☆☆ Réalisable par soi-même
- ☆☆☆ Accessible à des bricoleurs
- ☆☆☆ Intervention d'un professionnel recommandée



**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

**msa**  
santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore

# GUIDE UTILISATEUR DE L'APPLICATION MOBILE



**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

**msa**  
santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore

# EXTÉRIEUR - VUE DE DEVANT



## DÉSENCOMBRER

- Enlever les obstacles des zones de circulation ★★★
- Surélever et fixer les pots de fleurs sur les rebords de fenêtre ★★★



## ÉCLAIRER ET CONTRASTER

- Renforcer l'éclairage : projecteur et chemin lumineux ★★★
- Installer un éclairage automatique ★★★



## ACCÈS ET CIRCULATION

- Poser un revêtement de sol antidérapant avec une pente faible pour éviter la stagnation de l'eau ★★★
- Installer une ou deux mains-courantes ★★★
- Contraster les nez de marche ★★★
- Poser un revêtement antidérapant et podotactile sur les marches ★★★
- Installer une rampe avec une pente douce (+ : < 5 %) ★★★



## ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

- Fenêtres et baies vitrées double vitrage ★★★
- Volets roulants électriques / « électrifiables » ★★★
- Porte d'entrée ★★★
- Isolation extérieure ★★★
- Utiliser un éclairage économe en énergie (LED) ★★★
- Installer un éclairage automatique ★★★



## ERGONOMIE ET CONFORT

- Hauteur de boîte aux lettres entre 0,90 et 1,30 m ★★★
- Motoriser le portillon ★★★
- Motoriser le portail ★★★ ▶
- Installer une porte de garage électrique ★★★ ▶
- Installer des volets électriques (+ : prévoir une alimentation électrique à proximité des portes et fenêtres pour une motorisation ultérieure) ★★★ ▶



# EXTÉRIEUR - VUE DE DERRIÈRE



## DÉSENCOMBRER

- Utiliser un enrouleur pour ranger le tuyau d'arrosage ★★★
- Éliminer les seuils ★★★



## ERGONOMIE ET CONFORT

- Installer une table de jardinage pour continuer son potager en tout confort ★★☆☆



# ENTRÉE



## DÉSENCOMBRER

- Enlever le tapis et le mobilier non-indispensable ★★★
- Dégager les espaces de circulation ★★★
- Installer des patères ★★★
- Utiliser un paillasson peu épais et le fixer au sol ★★★  
OU installer un paillasson encastré dans le sol ★★★



## ÉCLAIRER ET CONTRASTER

- Renforcer l'éclairage ★★★
- Dépoussiérer les ampoules et luminaires ★★★
- Utiliser des couleurs claires (luminaires et murs) ★★★
- Augmenter le nombre de points lumineux ★★★
- Installer des interrupteurs facilement repérables ★★★
- Installer un éclairage automatique ★★★
- Créer un chemin lumineux ★★★



## ACCÈS ET CIRCULATION

- Installer une main-courante ★★★
- Contraster les nez de marche ★★★
- Poser un revêtement antidérapant et podotactile sur les marches ★★★
- Installer un monte-escalier ★★★
- Installer un ascenseur ★★★
- Création d'une unité de vie au rez-de-chaussée ★★★



## ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

- Fermer la porte donnant sur le garage (pièce non chauffée) ★★★
- Installer un bas de porte ★★★
- Installer un thermostat d'ambiance pour maîtriser la consommation d'énergie et augmenter le confort thermique ★★★
- Utiliser un éclairage économe en énergie (led, ampoules basse consommation) ★★★
- Installer un éclairage automatique ★★★



## ERGONOMIE ET CONFORT

- Installer un visiophone ★★★
- Installer des signaux lumineux en différents endroits de la maison en cas de déficience auditive ★★★



# CUISINE



## DÉSENCOMBRER

- Enlever le tapis ★★★
- Intégrer la poubelle dans un placard ★★★
- Enlever la table des espaces de circulation ★★★
- Éliminer les seuils ★★★



## ÉCLAIRER ET CONTRASTER

- Renforcer l'éclairage ★★★
- Dépoussiérer les ampoules et luminaires ★★★
- Utiliser des couleurs claires (luminaires et murs) ★★★
- Augmenter le nombre de points lumineux ★★★
- Installer des interrupteurs facilement repérables à l'entrée de la pièce ★★★



## ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

- Utiliser un éclairage économe en énergie (led, ampoules basse consommation) ★★★
- Installer un éclairage automatique ★★★
- Installer un éco-mousseur ★★★
- Choisir des appareils électroménagers en classe A à A+++ ★★★
- Veiller à une bonne ventilation ★★★



## ERGONOMIE ET CONFORT

- Installer un mitigeur thermostatique avec un limiteur thermique ★★★
- Installer un détecteur de fumée ★★★
- Changer pour une plaque à induction ou électrique ★★★
- Réorganiser le contenu des placards ★★★
- Installer des portes coulissantes ★★★
- Privilégier les tiroirs en partie basse ★★★
- Hauteur maximale conseillée pour les placards : 1,50 m ★★★
- Augmenter les prises électriques à hauteur du plan de travail
- Si cuisine en position debout : installation d'un plan de travail à bonne hauteur (pour ne pas se faire mal au dos) ★★★
- Privilégier le rangement des ustensiles utilisés fréquemment entre 0,40 m et 1,40 m ★★★
- Poser un revêtement antidérapant ★★★
- Hauteur du four, réfrigérateur et lave-vaisselle comprise entre 0,40 m et 1,40 m ★★★
- Installation de meubles de rangements hauts « motorisés » (qui s'abaissent à l'aide d'un interrupteur) ★★★
- Si cuisine en position assise (aménagements spécifiques pour les personnes en fauteuil roulant) : Prévoir un espace vide en-dessous de l'évier et de la plaque de cuisson (meuble amovible) ★★★
- Évier et plaque de cuisson à hauteur variable ou abaissée ★★★



# SALLE À MANGER



## DÉSENCOMBRER

- Enlever le mobilier non indispensable ★★★
- Enlever les tapis ★★★
- Installer des prises électriques en nombre suffisant pour éviter les rallonges ★★★



## ÉCLAIRER ET CONTRASTER

- Renforcer l'éclairage ★★★
- Dépoussiérer les ampoules et luminaires ★★★
- Utiliser des couleurs claires (luminaires et murs) ★★★
- Augmenter le nombre de points lumineux ★★★
- Installer des interrupteurs facilement repérables à l'entrée de la pièce ★★★



## ERGONOMIE ET CONFORT

- Installer des volets roulants électriques ou motoriser les volets battants ★★★



## ACCÈS ET CIRCULATION

- Supprimer la cloison entre le salon et la salle à manger pour en faire une pièce spacieuse ★★★



## ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

- Utiliser un éclairage économe en énergie (led, ampoules basse consommation) ★★★
- Installer un éclairage automatique ★★★
- Remplacer les fenêtres en simple vitrage par du double ou triple vitrage ★★★
- Poser des rideaux épais isolés de l'apport de froid provenant des baies vitrées ★★★
- Brancher les appareils électriques sur des multiprises avec des boutons d'arrêt ★★★



# SALON



## DÉSENCOMBRER

- Enlever le mobilier non indispensable ★★★
- Enlever les tapis ★★★
- Installer des prises électriques en nombre suffisant pour éviter les rallonges ★★★



## ÉCLAIRER ET CONTRASTER

- Renforcer l'éclairage ★★★
- Dépoussiérer les ampoules et luminaires ★★★
- Utiliser des couleurs claires (luminaires et murs) ★★★
- Augmenter le nombre de points lumineux ★★★
- Installer des interrupteurs facilement repérables à l'entrée de la pièce ★★★



## ERGONOMIE ET CONFORT

- Installer des volets roulants électriques ou motoriser les volets battants ★★★



## ACCÈS ET CIRCULATION

- Supprimer la cloison entre le salon et la salle à manger pour en faire une pièce spacieuse ★★★



## ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

- Utiliser un éclairage économe en énergie (led, ampoules basse consommation) ★★★
- Installer un éclairage automatique ★★★
- Remplacer les fenêtres en simple vitrage par du double ou triple vitrage ★★★
- Poser des rideaux épais isolés de l'apport de froid provenant des baies vitrées ★★★
- Brancher les appareils électriques sur des multiprises avec des boutons d'arrêt ★★★
- Installer un poêle à bois pour diminuer sa facture d'énergie et son impact sur l'environnement ★★★

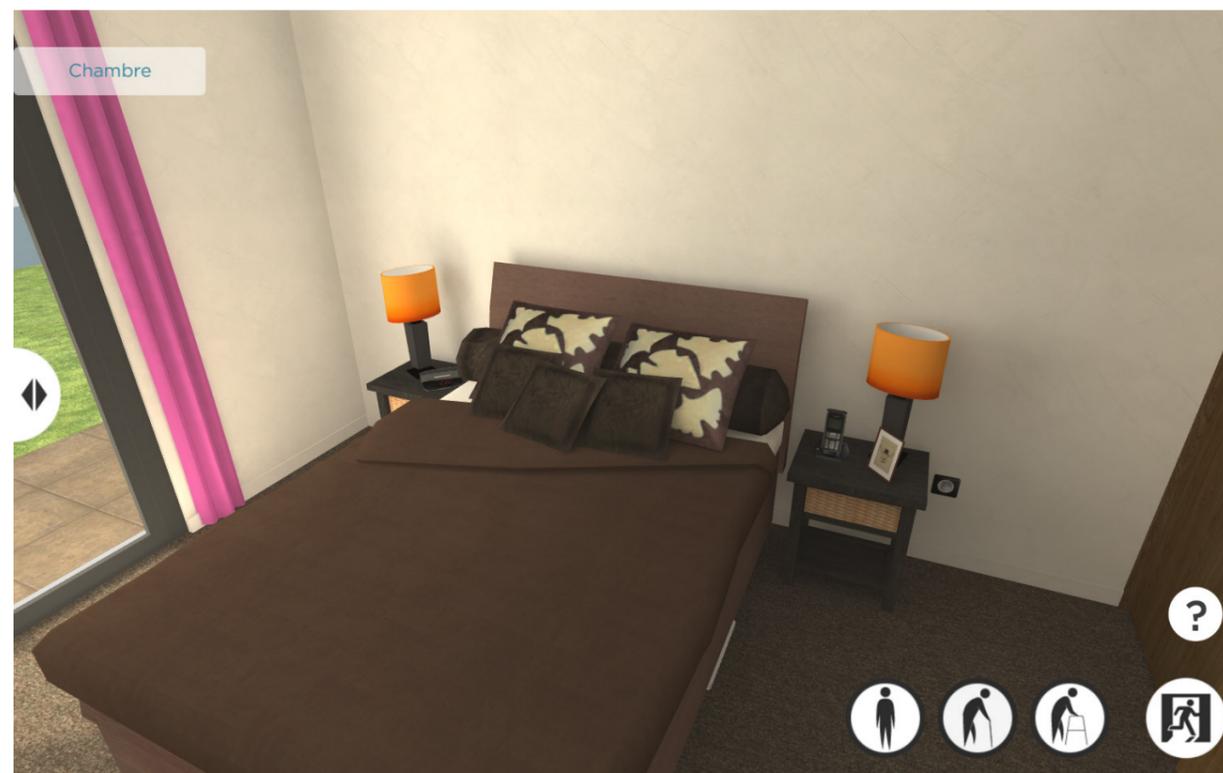


# CHAMBRE



## DÉSENCOMBRER

- Enlever le mobilier non indispensable ★★★
- Enlever les tapis ★★★
- Installer des prises électriques en nombre suffisant pour éviter les rallonges ★★★



## ÉCLAIRER ET CONTRASTER

- Renforcer l'éclairage ★★★
- Dépoussiérer les ampoules et luminaires ★★★
- Utiliser des couleurs claires (luminaires et murs) ★★★
- Augmenter le nombre de points lumineux ★★★
- Installer des interrupteurs facilement repérables à l'entrée de la pièce et au niveau de la tête de lit ★★★
- Installer une lumière avec détecteur de mouvement près du lit ★★★



## ERGONOMIE ET CONFORT

- Installer un téléphone sur la table de chevet ★★★
- Agencer le placard pour améliorer l'accessibilité (dernière étagère à 1,60 m maximum, profondeur : 60 cm) ★★★
- Utiliser une armoire escamotable ★★★
- Surélever ou abaisser le lit à hauteur d'assise ★★★



## ACCÈS ET CIRCULATION

- Réserver un passage autour du lit entre 0,90 m et 1,20 m de large ★★★
- Éliminer les seuils ★★★
- Installer des portes coulissantes (à galandage) équipées d'une poignée de porte facilement préhensible ★★★
- Créer une ouverture vers la salle de bain ★★★



## ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

- Utiliser un éclairage économe en énergie (led, ampoules basse consommation) ★★★
- Installer un éclairage automatique ★★★
- Poser des rideaux épais isolés de l'apport de froid provenant des baies vitrées ★★★

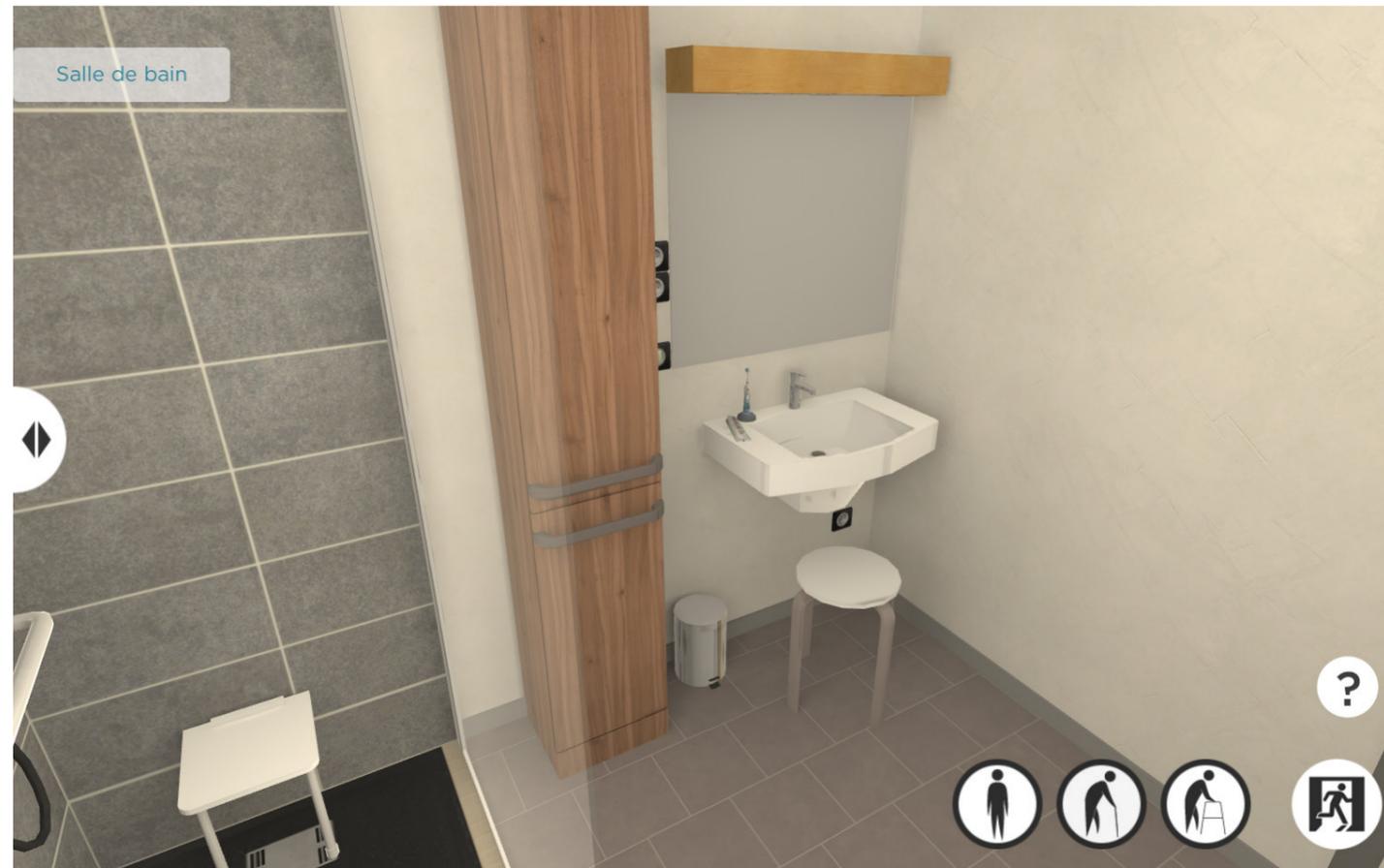


# SALLE DE BAIN



## ÉCLAIRER ET CONTRASTER

- Renforcer l'éclairage ★★ ★
- Dépoussiérer les ampoules et luminaires ★★ ★
- Utiliser des couleurs claires (luminaires et murs) ★★ ★
- Augmenter le nombre de points lumineux ★★ ★
- Installer des interrupteurs facilement repérables à l'entrée de la pièce ★★ ★



## ACCÈS ET CIRCULATION

- Installer un siège de douche et des barres d'appui pour faciliter les transferts et sécuriser l'espace douche ★★ ★
- Installer un revêtement de sol antidérapant en bout de douche ★★ ★
- *Intégrer les toilettes dans la salle de bain pour plus d'accessibilité et faciliter les transferts* ★★ ★
- *Ouvrir un accès direct depuis la chambre* ★★ ★



## ERGONOMIE ET CONFORT

- Remplacer la baignoire par une douche sans seuil (douche dite « à l'italienne ») avec un revêtement antidérapant ★★ ★
- *Aménager du mobilier adapté : pas de placard sous la vasque et abaisser le miroir* ★★ ★
- *Meuble de rangement sur roulettes* ★★ ★
- *Privilégier des toilettes suspendues à hauteur de 46 à 50 cm* ★★ ★



## ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

- Abaisser le réglage de la température de l'eau chaude sanitaire entre 55 et 60 C° ★★ ★
- Veiller à une bonne ventilation ★★ ★w
- Installer des éco-mousseurs aux robinets ★★ ★



# BUANDERIE



## DÉSENCOMBRER

- Désencombrer la pièce et dégager un espace de circulation ★★★
- Éliminer les obstacles : table à repasser, seau, serpillière ★★★
- Éviter les rangement en hauteur ★★★



## ÉCLAIRER ET CONTRASTER

- Renforcer l'éclairage ★★★
- Dépoussiérer les ampoules et luminaires ★★★
- Utiliser des couleurs claires (luminaires et murs) ★★★
- Augmenter le nombre de points lumineux ★★★
- Installer des interrupteurs facilement repérables à l'entrée de la pièce ★★★



## ERGONOMIE ET CONFORT

- Surélever les machines pour faciliter l'accès aux ouvertures des machines à mi-hauteur ★★★
- Installer un plan de travail ou des placards de rangement pour les produits ménagers ★★★



## ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

- Privilégier l'achat d'électroménager économe en énergie classé de A à A+++ ★★★
- Faire fonctionner les appareils électroménagers en heures creuses ★★★
- Ne pas chauffer inutilement la buanderie ★★★



# GARAGE



## DÉSENCOMBRER

- Éliminer les seuils ★★★
- Utiliser un établi amovible ★★★
- Installer des étagères de rangement ★★★
- Installer un porte-vélo ★★★
- *Prévoir un espace de circulation autour de la voiture (espace giration fauteuil roulant : 1,50 m) ★★★*



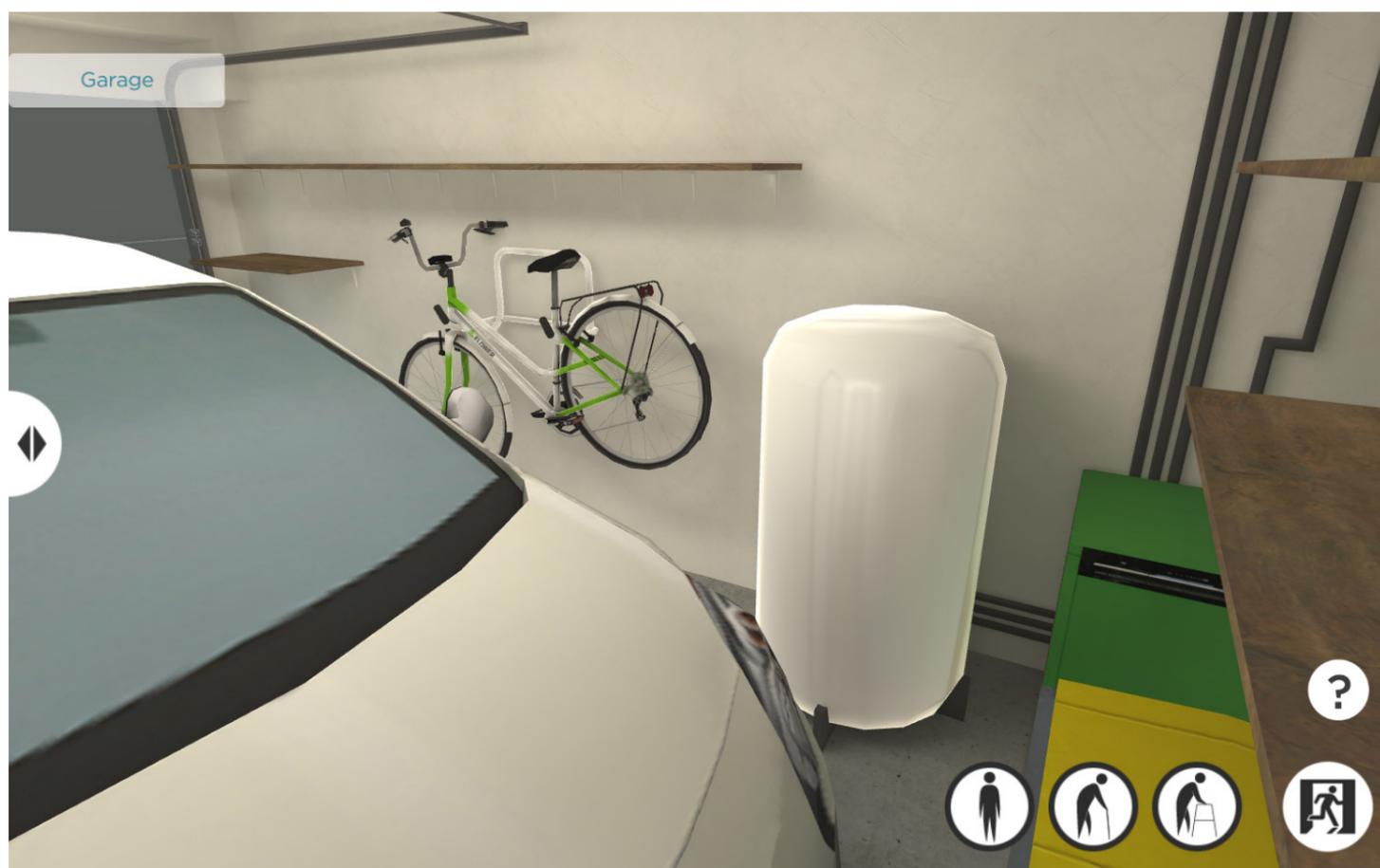
## ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

- Utiliser un éclairage économe en énergie (led, ampoules basse consommation) ★★★
- Installer un éclairage automatique ★★★
- Poser un isolant thermique sur la face interne de la porte de garage ★★★
- Adapter la taille du ballon au nombre de personnes dans le foyer (pour 2 personnes : 150 L) ★★★
- Régler la température de l'eau entre 55 et 60 C° ★★★
- Réviser / régler la chaudière tous les ans ★★★
- Se renseigner auprès de son chauffagiste pour changer pour une chaudière économe en énergie ★★★



## ÉCLAIRER ET CONTRASTER

- Renforcer l'éclairage ★★★
- Installer des interrupteurs facilement repérables à l'entrée de la pièce ★★★
- Installer un éclairage automatique ★★★







**SOLiHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT



L'essentiel & plus encore