

La sécurité dans les escaliers



Les aînés sont plus à risque de faire une chute dans l'escalier que les adultes plus jeunes et ont tendance à subir des blessures plus sévères. En fait, les aînés de 65 ans et plus comptent pour 70 % des décès occasionnés par une chute dans un escalier.

Suivez ces 12 règles d'or pour assurer votre sécurité dans les escaliers :

- 1. Y a-t-il un interrupteur en haut et en bas de l'escalier?**
Posez des lumières et des interrupteurs pour bien éclairer vos escaliers.
- 2. Vos marches sont-elles en bon état?**
Assurez-vous qu'il n'y a pas de surfaces inégales, de fissures, de bosses dans le revêtement ou de clous qui dépassent.
- 3. Toutes vos marches sont-elles de la même hauteur et profondeur?**
Les marches inégales sont un danger. Faites-les corriger par un menuisier.
- 4. Pouvez-vous voir clairement le bord de chaque marche?**
Augmentez la visibilité du bord des marches en appliquant de la peinture ou une bande de couleur contrastante.
- 5. S'il y a du tapis dans l'escalier, est-il solidement attaché aux marches?**
Le tapis dans les escaliers est souvent une cause de chutes. Songez à le faire enlever ou à le remplacer par un revêtement antidérapant.
- 6. Vos marches sont-elles dégagées?**
N'entreposez rien sur les marches de votre escalier. Regardez les marches à mesure que vous montez ou descendez.
- 7. La rampe est-elle à une hauteur de 34 à 38 pouces (86 à 97 cm)?**
Il faut une rampe au moins d'un côté de l'escalier. La rampe est à la bonne hauteur si vous pouvez la saisir confortablement lorsque vous pliez légèrement le coude.
- 8. La rampe est-elle ancrée au mur et facile à saisir?**
Elle doit être solidement vissée dans les montants, et assez éloignée du mur pour que vous puissiez la prendre avec toute la main.
- 9. Vous êtes-vous débarrassé des carpettes en haut et en bas des escaliers?**
Les tapis « volants » sont un danger à ces endroits. Assurez-vous, si vous en avez, qu'ils sont antidérapants ou doublés de caoutchouc.
- 10. Prenez-vous votre temps dans l'escalier?**
Allez-y lentement, la main sur la rampe. Se presser est une cause principale des chutes dans les escaliers.
- 11. Voyez-vous bien les marches devant vous?**
Si vous transportez quelque chose, assurez-vous de ne pas cacher l'escalier et gardez une main libre pour tenir la rampe.
- 12. Enlevez-vous vos lunettes de lecture?**
Enlevez-les toujours pour marcher ou prendre l'escalier. Si vous portez des lunettes à double foyer, ajustez-les pour bien voir les marches.

*Suivez les 12 règles d'or
pour éviter les chutes!*

www.santepublique.gc.ca/aines

