



Tous en mouvement !

Chasse aux obstacles : associer les risques du domicile à la solution pour les éviter

Escalier



Risques

Solutions

Buter sur les marches 1 o

o A Poser une main courante le long de l'escalier

Trébucher 2 o

o B Répartir une lumière efficace tout le long de l'escalier

Glisser 3 o

o C Installer un nez de marche antidérapant
Préférer des contremarches fermées
Si possible uniformiser la hauteur des marches

Perdre l'équilibre 4 o

o D Dégager l'escalier de tout objet

Ne pas distinguer les marches 5 o
ou d'éventuels obstacles

o E Prévoir un revêtement antidérapant ; ne pas cirer un escalier en bois



Tous en mouvement !

Bonnes réponses : 1C – 2D – 3E – 4A – 5B

Explications

- 1- Des marches inégales favorisent la perte d'équilibre. Des indicateurs de localisation de la première et de la dernière marche peuvent être utiles, par exemple avec une couleur ou une matière différente.
- 2- Il est tentant de déposer des objets sur les marches ; ils forment autant d'obstacles imprévus.
- 3- Si vous souhaitez recouvrir l'escalier avec un tapis, veillez à une pose rigoureuse qui ne favorise pas l'apparition de plis générateurs de chutes.
- 4- Une main courante le long de l'escalier est utile à tous les âges de la vie ; elle vient en appui à la montée et réduit les risques de déséquilibre à la descente. Les personnes malvoyantes pourront l'utiliser comme guide. Bilatérales et solides, les mains courantes se prolongeront au-delà de la première et de la dernière marche. La main courante peut aussi être de couleur contrastée de façon à la repérer plus facilement.
- 5- Installez des interrupteurs de type « va et vient » en haut et en bas. Un chemin lumineux à chaque marche peut aussi être du meilleur effet esthétique.