



## Votre logement est-il sûr?

### Contrôlez votre habitat pour prévenir les chutes

Chaque année, quelque 126 000 chutes surviennent à domicile. Alors que le risque de chuter augmente avec l'âge, les personnes plus jeunes ont également vite fait de trébucher. Suivez les conseils du BPA pour sécuriser votre logement.

Le conseil peut-être le plus banal consiste à supprimer toute source de faux pas. C'est-à-dire enlever les câbles, les chaussures et autres objets qui traînent.

Saviez-vous que les tapis peuvent aussi faire trébucher et glissent facilement? Posez donc toujours un sous-tapis. Vous en trouverez notamment dans les magasins de bricolage.

Le conseil suivant concerne aussi les sols: fixez des bandes antidérapantes sur le nez des marches d'escalier. Elles évitent de glisser et rendent les marches plus visibles.

Il existe également des bandes antidérapantes pour douches et baignoires. Pour de larges surfaces, vous pouvez par ailleurs utiliser un revêtement antidérapant.

Un bon éclairage renforce aussi la sécurité. Équipez donc vos lampes d'ampoules plus lumineuses. Dans un logement bien éclairé, on perçoit mieux les risques de chute et il est plus facile de réagir. Mais attention, la lumière ne doit pas vous éblouir.

#### Pour votre sécurité

- Supprimez les **sources de faux pas**.
- Posez des **sous-tapis**.
- Appliquez des **bandes antidérapantes** dans la baignoire, la douche et sur les marches d'escalier.
- **Éclairez** suffisamment votre domicile.
- **N'utilisez pas l'escalier comme un espace de rangement.**

Enfin, n'utilisez pas l'escalier comme un espace de rangement. Car tomber dans l'escalier peut avoir des conséquences particulièrement douloureuses.

Souhaitez-vous renforcer encore davantage la sécurité de votre logement? Sur [bpa.ch/amenagement-habitat-pour-eviter-les-chutes](https://bpa.ch/amenagement-habitat-pour-eviter-les-chutes), vous trouverez d'autres conseils de sécurité pour examiner votre logement sous toutes ses coutures.

