



Votre logement est-il sûr? Contrôlez votre habitat pour prévenir les chutes

Chaque année, près de 270 000 accidents surviennent à domicile. Près de la moitié d'entre eux sont des chutes. Il vaut donc la peine d'inspecter votre logement pour vérifier s'il est sûr. Des mesures toutes simples permettent déjà de réduire le risque de chuter.

Le conseil peut-être le plus banal: supprimez toute source de faux pas, en enlevant câbles, chaussures, jouets et autres objets qui encombrant le sol.

Faites de même dans les escaliers, où un faux pas peut avoir des conséquences particulièrement douloureuses. Les piles de vieux papiers et autres sont donc à bannir des marches. Des meubles appropriés conviennent nettement mieux comme surface de rangement.

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.

Par ailleurs, 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 utiliser un revêtement antidérapant.

Pour votre sécurité

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

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

Sur bpa.ch/amenager-habitat-pour-eviter-les-chutes, vous trouverez encore plus de conseils pour éviter les chutes à domicile.

