

CHUTES

La sécurité pas à pas



bpa – Bureau de prévention des accidents





Grimper sur un escabeau pour fixer une lampe, monter et descendre les escaliers, franchir le seuil de la porte... Ces activités, nous les accomplissons tout naturellement. Pourvu que cela dure... en gardant les deux pieds sur terre.

POINT DE CHUTE

Les chutes à la maison, au jardin et pendant les loisirs constituent le type d'accident le plus fréquent. Chaque année en Suisse, quelque 300 000 personnes trébuchent ou glissent, tombent d'une certaine hauteur ou d'une échelle. Presque 1100 personnes ne se relèvent plus, et 90% des chutes mortelles concernent des personnes âgées. Quelques conseils du bpa pour éviter les faux pas!

Chutes de plain-pied

50% de toutes les chutes ont lieu de plain-pied, en trébuchant ou en glissant. Des semelles de chaussures inappropriées, des tapis qui glissent sur des sol lisses ainsi que des revêtements de sols glissants, défectueux ou sales sont les causes les plus fréquentes. Voici quelques conseils pour éviter ce type de chutes:

- dans les entrées, placez des tapis anti-saletés à niveau;
- posez une natte antidérapante sous les tapis et fixez les bords de tapis qui se retroussent avec des bandes autocollantes;
- conduisez les câbles le long des parois;
- dans la baignoire et dans la douche, utilisez des tapis de bain antidérapants, des nattes ou des bandes antidérapantes;
- par un traitement chimique, rendez les baignoires et douches ou les sols glissants plus rugueux;
- faites monter des poignées et, si nécessaire, des sièges spéciaux dans la baignoire et dans la douche;
- à la cuisine et dans la salle de bains, veillez à la propreté des sols, nettoyez immédiatement tout liquide répandu;

- en cas d'humidité, de neige ou de verglas, portez des chaussures bien adaptées, robustes et à semelles antidérapantes.

Suivez nos recommandations relatives aux revêtements de sol: www.bpa.ch.



TOMBER DE HAUT

Chutes dans les escaliers

20% des chutes se produisent dans les escaliers. Des marches glissantes et la précipitation jouent un rôle capital. Souvent, les escaliers ne sont pas suffisamment éclairés ou sont utilisés à mauvais escient comme dépôt. Le risque de chute augmente si les escaliers sont dépourvus de garde-corps/mains courantes ou que ces dernières ne sont pas utilisées, ou encore si des objets volumineux cachent la vue. Pour diminuer le risque:

- réparez sans délai les revêtements d'escaliers endommagés;
- marquez les nez de marches difficilement perceptibles;
- posez des bandes antidérapantes ou un revêtement antidérapant sur les marches;
- rehaussez les rampes d'escalier trop basses à une hauteur de 90 cm au moins;
- pour que les enfants ne puissent pas passer à travers, le diamètre des ouvertures des garde-corps ne doit pas excéder 12 cm jusqu'à une hauteur de 75 cm;
- l'éclairage doit être lumineux mais pas éblouissant, et la minuterie réglée sur un temps suffisant;
- équipez les escaliers d'une main courante conforme à la norme sia 358.

Chutes d'une certaine hauteur

Un quart de tous les accidentés tombent de haut! Les causes sont des protections contre les chutes insuffisantes ou des aides à monter inappropriées. Par commodité, économie mal placée ou manque de temps, on utilise souvent une chaise ou une pile de livres au lieu d'un escabeau. Pour prendre de la hauteur:

- Utilisez une échelle pour les travaux simples. Pour des travaux plus conséquents, un échafaudage et un spécialiste sont plus sûrs.
- Achetez une échelle avec des marches larges (pas d'échelons) pourvues d'un revêtement antidérapant et d'un étrier de sûreté qui arrive au minimum jusqu'à la hauteur des genoux afin de garantir la stabilité jusqu'à la dernière marche. Des pieds en caoutchouc solides assurent une position stable et ménagent le sol.
- Une échelle d'appui ne doit être ni trop penchée ni trop droite. L'angle devrait être de 70 degrés environ.
- Echelles doubles: ouvrez les deux parties jusqu'au dispositif de maintien. N'utilisez jamais une échelle double comme échelle simple et descendez de l'échelle pour la déplacer.

Vous trouverez de plus amples informations sur les garde-corps et les échelles dans nos brochures disponibles sur www.bpa.ch.



Chutes des aînés

Les personnes âgées sont souvent victimes de chutes qui, chaque année, causent 8000 fractures de la hanche. Conséquences: longs séjours hospitaliers, réduction de la mobilité et 500 décès annuels. Les protège-hanches permettent de réduire ce risque jusqu'à 80%. Pour en savoir plus, consultez notre brochure 3.005 «Protège-hanches».

INDISPENSABLE POUR VOTRE SÉCURITÉ



- Choisissez des revêtements de sol antidérapants.
- Veillez à ce que les escaliers soient pourvus de garde-corps, d'un bon éclairage non éblouissant et de bandes antidérapantes sur les marches.
- Utilisez des échelles stables avec étrier de sûreté.

LE bpa. POUR VOTRE SÉCURITÉ.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Pour en savoir plus

- 3.005 Protège-hanches
- 3.011 Poisons et produits toxiques
- 3.012 Appareils ménagers
- 3.026 Checklist habitat sûr
- 3.027 Feu et sources de chaleur
- 2.003 Escaliers (brochure technique)
- 2.007 Garde-corps (brochure technique)

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch.

Avec l'aimable concours de: Zentrum Paul Klee, Berne

© bpa 2007, reproduction souhaitée avec mention de la source