



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

Chaque année, plus de 260 000 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 chute.

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

Il en va de même dans les escaliers, où un faux pas peut avoir des conséquences particulièrement douloureuses. Les piles de vieux papiers et autres n'ont donc rien à faire dans les escaliers. Des meubles appropriés conviennent nettement mieux comme surface de rangement.

Saviez-vous que les tapis peuvent aussi faire trébucher et glissent facilement? Munissez-les donc toujours d'une natte antidérapante, que vous trouverez facilement dans les magasins de bricolage par exemple.

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.

Pour votre sécurité

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

Pour finir: 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 non plus vous éblouir.

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

