

Comment prévenir les chutes dans les escaliers

Les **escaliers** qui se trouvent dans votre maison – ceux que vous montez et descendez chaque jour – peuvent être dangereux. Une grande proportion de Canadiens qui se rendent à l'hôpital après avoir fait une chute sur une marche ou dans un escalier situé dans leur maison étaient des personnes âgées (des hommes et des femmes de 65 ans ou plus). Les conséquences d'une chute peuvent être graves et de longue durée pour les personnes âgées.

La plupart des chutes qui se produisent dans les escaliers peuvent être évitées. La pierre angulaire de la prévention est la reconnaissance des risques posés par l'utilisation d'escaliers. Une planification judicieuse et des stratégies simples aideront les gens à prévenir les chutes de même que les blessures.

Ce numéro de la série « Votre maison » vous indique quelques-uns des moyens de réduire les risques de chute dans les escaliers.

LES ENDROITS À RISQUE

Dans votre maison, vous pouvez faire des chutes partout où il y a des escaliers, y compris l'escalier de l'entrée, l'escalier permettant d'accéder à un autre étage, les marches de la porte arrière ou les marches qui mènent à une autre pièce. Une chute se produisant dans une seule marche suffit pour causer des blessures graves.

QUELLES SONT LES CAUSES DES CHUTES?

Les professionnels qui étudient les causes des chutes dans les escaliers affirment que l'état de santé, l'état des lieux et le comportement sont des facteurs contributifs.

Les termes en caractères **gras** dans le présent feuillet sont définis dans le « Glossaire » qui se trouve à la page 11 et illustrés dans les figures 1 et 2.

Les facteurs liés à l'état de santé comprennent les troubles de la vue, la fragilité, la somnolence, la perte d'équilibre et un mode de vie inactif.

Les facteurs liés à l'état des lieux incluent les lacunes au niveau de la conception, de la construction et de l'entretien des escaliers; la mauvaise conception ou l'absence de **mains courantes**; l'éclairage insuffisant et d'autres aspects comme la surface des **marches**.

Les facteurs liés au comportement englobent le manque de concentration, le fait de transporter un article dans l'escalier, des chaussures inadéquates, des escaliers non familiers (même si la plupart

des chutes se produisent à la maison ou dans des endroits bien connus de la victime) et les décisions entourant la modification ou l'entretien de l'**escalier** et ses abords.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UNE CHUTE DANS UN ESCALIER?

Les chutes dans les escaliers posent un problème majeur sur le plan de la santé, de l'autonomie et de la confiance. Les conséquences physiques peuvent être graves, notamment la détérioration de tissus mous et la fracture d'os – particulièrement les hanches. Les autres conséquences sérieuses – surtout pour les personnes âgées – comprennent les effets psychologiques comme le fait d'avoir moins confiance et le sentiment d'insécurité qui en découle, ce qui aura pour effet de réduire encore plus le niveau de mobilité et d'activité. De nombreuses personnes ne se remettent jamais totalement d'une chute.

DEVRIEZ-VOUS CESSER D'UTILISER LES ESCALIERS?

Pas nécessairement. Votre médecin est la personne la mieux placée pour établir si vous souffrez de problèmes de santé susceptibles de limiter vos déplacements dans les escaliers ou de vous empêcher de vous servir de ces derniers. Toutefois, vous devez toujours garder à l'esprit que les escaliers peuvent être dangereux. Vous devez aussi savoir comment minimiser les risques.

L'utilisation d'escaliers peut avoir des effets favorables sur la santé. Selon le programme « Escaliers vers la santé »¹ de Santé Canada, l'utilisation de l'escalier contribue de façon importante aux 30 minutes d'activité physique dont nous avons tous besoin quotidiennement. Le fait de monter et de descendre les escaliers renforce les jambes et peut aider les personnes âgées à réduire les risques de blessures causées par les chutes.

COMMENT RÉSOUDRE LES PROBLÈMES POSÉS PAR LES ESCALIERS?

Il y a plusieurs façons de réduire les risques de blessures dans les escaliers liés à l'état de santé, à l'état des lieux et au comportement.

Consultez un ergothérapeute si vous pensez avoir des problèmes liés à votre état de santé comme de la difficulté à monter ou à descendre les escaliers. Ce professionnel vous conseillera sur les meilleures façons de modifier votre logement, votre comportement ou les deux en fonction de vos besoins. Adressez-vous à votre médecin de famille si vous continuez à éprouver des problèmes par la suite.

Voici trois options à envisager si des problèmes de santé vous gênent lorsque vous empruntez un escalier :

¹ Canada. Agence de la santé publique du Canada, *Escaliers vers la santé*, Ottawa, l'Agence, 2007, extrait le 2 septembre 2010 du site Web <http://www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/francais/index-fra.php>.

1. Poser un ascenseur ou un monte-escalier (consultez le feuillet d'information *Une habitation accessible dès la conception – élévateurs et ascenseurs résidentiels*, de la série « Votre maison » publiée par la SCHL).
2. Aménager une chambre, une salle de bains et une buanderie au rez-de-chaussée (si ce n'est déjà fait) pour que vous puissiez vaquer à toutes vos activités quotidiennes sans utiliser d'escalier.
3. Emménager dans une maison de plain-pied ou un appartement.
 En ce qui concerne les facteurs liés à l'état des lieux et au comportement, il existe plusieurs façons de rendre les escaliers de votre maison plus sécuritaires. Les tableaux 1 et 2 ci-après suggèrent des modifications qui vous aideront à accroître votre sécurité. Il s'agit de rendre l'escalier aussi sûr que possible (en modifiant ses abords) et de modifier la façon dont vous utilisez cet escalier (en changeant votre comportement). Discutez de ces idées avec les membres de votre famille, et vos dispensateurs de soins de santé, et arrêtez votre choix sur celles qui conviennent le mieux à votre maison, à votre budget ainsi qu'à votre mode de vie.

Tableau 1 Prévenez les chutes en modifiant l'escalier et ses abords

Qu'est-ce qui cause les chutes?	Comment prévenir les chutes
<p>Les marches peu visibles, surtout si elles sont difficiles à distinguer les unes des autres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sur les marches d'escalier, évitez les motifs qui sont source de distraction visuelle. ■ S'il n'est pas déjà en évidence, marquez le nez des marches de façon permanente (mais pas avec du ruban adhésif). Peignez une bande de couleur contrastante sur le nez de chaque marche. Une bande de peinture appliquée sur le tapis fera très bien l'affaire. ■ Améliorez l'éclairage (voir ci-après).
<p>Un mauvais éclairage qui empêche de remarquer la présence de marches ainsi que l'emplacement exact de chacune d'elles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Améliorez l'éclairage des marches et de l'escalier. Les escaliers doivent toujours être aussi éclairés que les aires adjacentes. ■ Utilisez un éclairage qui rend le nez des marches facile à distinguer et qui ne cause pas d'éblouissement ni d'ombres prononcées. ■ Posez un interrupteur d'éclairage au bas et en haut de l'escalier. ■ Prévoyez un éclairage de nuit à faible intensité qui s'allume et s'éteint automatiquement.

Tableau I Prévenez les chutes en modifiant l'escalier et ses abords (suite)

Qu'est-ce qui cause les chutes?		Comment prévenir les chutes
Configuration des marches	Escalier raide aux contremarches hautes et aux marches étroites	<ul style="list-style-type: none"> ■ Utilisez des revêtements minces et bien fixés afin de maximiser la surface utilisable. Habituellement, il faudra enlever la thibande sous la moquette recouvrant les marches. Les revêtements souples doivent être évités sur les marches, surtout si ces dernières sont étroites et possèdent un nez très arrondi. ■ Tenez compte du rapport entre la hauteur de marche, le giron et la marche (voir la figure 2 à la page 9) lorsque vous rénovez ou construisez un escalier. Selon les professionnels qui réalisent des études sur les escaliers, les marches dont la hauteur ne dépasse pas 180 mm (7 po) et qui ont un giron d'au moins 280 mm (11 po) offrent plus de confort et de sécurité.*
	Manque d'uniformité des marches – une cause particulièrement courante de chutes	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vérifiez si les nez de marches sont parfaitement alignés. Dans le cas contraire, pensez à reconstruire partiellement ou totalement les marches pour leur donner une dimension et une hauteur uniformes. Cet aspect est très important!
	Escalier à quartier tournant ou escalier tournant	<ul style="list-style-type: none"> ■ Posez des mains courantes de chaque côté de l'escalier, surtout aux endroits combinant des marches rectangulaires et rayonnantes qui obligent l'utilisateur à passer sur des marches moins larges selon sa position par rapport à la longueur de la marche.
Marches glissantes ou mal entretenues		<ul style="list-style-type: none"> ■ Utilisez une finition antidérapante et rugueuse sur les marches exposées à l'eau. Habituellement, pour les escaliers intérieurs, tout revêtement antidérapant acceptable pour les planchers ordinaires conviendra aussi aux marches (consultez le feuillet d'information <i>Une habitation accessible dès la conception – les espaces habitables</i>, de la série « Votre maison » publiée par la SCHL pour plus d'information concernant les revêtements de plancher antidérapants). ■ Réparez ou remplacez la surface des marches. ■ Fixez solidement le revêtement des marches. Ce dernier doit être collé fermement contre le nez des marches. Les revêtements souples et antidérapants doivent être posés et entretenus soigneusement parce qu'ils tendent à fendiller au niveau du nez, posant ainsi un risque additionnel.

Tapis non fixé sur les marches		<ul style="list-style-type: none"> ■ Ne déposez pas de tapis sur les marches, ni en haut ni au bas des escaliers.
Main courante	Main courante manquante ou mal adaptée	<ul style="list-style-type: none"> ■ On recommande fortement de poser des mains courantes, peu importe le nombre de marches. Si possible, posez des mains courantes fonctionnelles de chaque côté de l'escalier. ■ Des mains courantes fonctionnelles doivent être posées en juxtaposition ou en remplacement des mains courantes existantes n'ayant qu'une valeur décorative. ■ Placez les mains courantes à peu près au niveau du coude d'un adulte : une hauteur de 900 à 965 mm (de 35 ½ po à 38 po) convient aux adultes âgés qui utilisent ces éléments comme support (voir la figure 1 à la page 8). ■ Un adulte doit être en mesure de saisir la main courante et d'en faire le tour avec sa main. Si vous enroulez un ruban à mesurer autour de la main courante, celle-ci devrait avoir une circonférence inférieure à 160 mm (6 ¼ po) dans le cas des mains d'adultes; une circonférence de 100 mm (4 po) convient parfaitement aux mains d'enfants. ■ Prolongez les mains courantes, sans interruption, sur toute la longueur des escaliers, et au-delà de la partie inférieure et supérieure de ces derniers (voir la figure 1). ■ Assurez-vous que les mains courantes possèdent des indicateurs tactiles qui avertissent l'utilisateur qu'il arrive au bout de l'escalier. ■ Assurez-vous que les mains courantes sont faciles à voir, même si l'éclairage est faible ou qu'il fait nuit.
	Main courante mal fixée ou brisée	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fixez solidement les mains courantes aux murs et aux poteaux. Vous devriez être en mesure de placer tout votre poids sur la main courante sans endommager le mur, le poteau ou la main courante elle-même. ■ Réparez les mains courantes instables ou brisées.
<p>*Le Code national du bâtiment du Canada prescrit une hauteur de marche maximale (200 mm [7 ¾ po]) et minimale (125 mm [5 po]); un giron maximal (355 mm [14 po]) et minimal (210 mm [8 ¼ po]); une largeur de marche maximale (355 mm [14 po]) et minimale (235 mm [9 ¼ po]) et une échappée minimale (1 950 mm [77 po]) le long des escaliers situés dans les maisons. Avant de réaliser des travaux, discutez avec votre constructeur, votre rénovateur ou les responsables locaux du code du bâtiment des conséquences sur les coûts et la conception des différentes géométries possibles pour les marches.</p>		

Tableau 2 Prévenez les chutes en modifiant votre comportement

Qu'est-ce qui cause les chutes?	Comment prévenir les chutes
Manquer des marches (le faux pas le plus fréquent dans les escaliers d'une maison) ou la torsion de votre pied ou de votre corps sur des marches relativement étroites ou des escaliers à quartier tournant.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Soyez prudent, posé et calme. ■ Agrippez-vous aux mains courantes.
Se dépêcher, particulièrement dans les escaliers raides, tournants ou exigus.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Prenez votre temps et soyez très prudent, surtout au niveau des transitions entre les marches rayonnantes et étroites des escaliers à quartier tournant et les marches rectangulaires.
Porter des pantoufles ou des chaussures mal ajustées.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Portez toujours des chaussures ou des pantoufles bien ajustées et munies de semelles antidérapantes.
Utilisation non voulue des escaliers de votre maison, par exemple, par des personnes vulnérables comme les petits enfants ou les personnes âgées atteintes de démence.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Posez des barrières en haut et au bas des volées d'escalier afin d'éviter leur utilisation spontanée.
Environnement non familier. Par exemple, la maison d'un parent ou d'un ami où l'on trouve des planchers de niveaux différents qui ne sont séparés que par une marche ou deux.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Prenez tout votre temps lorsque vous utilisez un escalier non familier et soyez particulièrement prudent aux endroits où il pourrait y avoir une dénivellation du plancher – surtout là où il y a des distractions visuelles qui pourraient dissimuler une ou deux marches.
Manque d'attention. Par exemple, en descendant un escalier, certaines personnes font une chute à partir de l'avant-dernière marche parce qu'elles pensent être déjà arrivées au bas.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Évitez les distractions pendant que vous empruntez un escalier. ■ Assurez-vous que votre perception de l'escalier est juste, surtout lorsque vous arrivez en haut ou au bas.
Vision réduite ou mauvaise.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Enlevez vos lunettes de lecture lorsque vous montez ou descendez un escalier. ■ Si vous possédez des lunettes prescrites pour voir de loin, portez-les toujours lorsque vous utilisez l'escalier. ■ Soyez très prudent lorsque vous portez des lunettes bifocales ou à foyer progressif. Ajustez la position de vos lunettes ou de votre tête pour voir les escaliers clairement.

<p>Utilisation superflue des escaliers, surtout lorsque vous êtes pressé (par exemple, se dépêcher à monter ou à descendre les escaliers pour répondre au téléphone, aller à la salle de bains ou répondre à la porte).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Prenez votre temps dans les escaliers, surtout lorsque vous les descendez. ■ Ayez un téléphone sur chaque étage ou utilisez un téléphone portable. ■ Aménagez une salle de bains à chaque étage. ■ Installez un intercom que vous pourrez utiliser à partir de n'importe quel endroit dans la maison.
<p>Effets secondaires des médicaments ou de l'alcool.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Informez-vous sur les effets de vos médicaments. Soyez particulièrement prudent dans les escaliers si vous prenez des médicaments qui causent le vertige. ■ Une seule boisson alcoolisée peut nuire à votre équilibre ou à votre perception : soyez très prudent dans les escaliers si vous avez consommé de l'alcool.
<p>Éclairage insuffisant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Allumez les appareils d'éclairage des escaliers si ces derniers sont plus sombres que les aires environnantes.
<p>Utiliser l'escalier sans se servir des mains courantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tenez toujours la main courante lorsque vous montez ou descendez l'escalier, ou restez toujours à portée de la main courante.
<p>Transporter des objets dans les escaliers.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ne transportez jamais d'objets comme de gros paniers à lessive dans les escaliers, surtout s'il vous faut vos deux mains ou si ces articles vous empêchent de voir les marches. Employez plutôt un sac à lessive, par exemple, que vous pourrez transporter d'une main, traîner ou lancer au bas de l'escalier. ■ Gardez toujours une main libre pour agripper la main courante. Les personnes plus vulnérables dans les escaliers devraient toujours garder les deux mains libres pour saisir les mains courantes, surtout en descendant.
<p>Nettoyer les escaliers sans prendre les précautions appropriées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Utilisez de petits accessoires ou appareils comme des aspirateurs portatifs sans fil, et gardez toujours une main sur la main courante ou une main libre pour la saisir. ■ Employez toujours de la cire antireflets et antidérapante pour polir des escaliers non recouverts de moquette. ■ Au besoin, demandez à quelqu'un de nettoyer les escaliers.
<p>Déposer ou entreposer des objets sur les marches ou les paliers (un problème important qu'il est facile d'éviter).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ne laissez pas d'objets sur les marches et assurez-vous que les objets laissés sur les paliers ne causent pas de distraction ou d'obstruction.

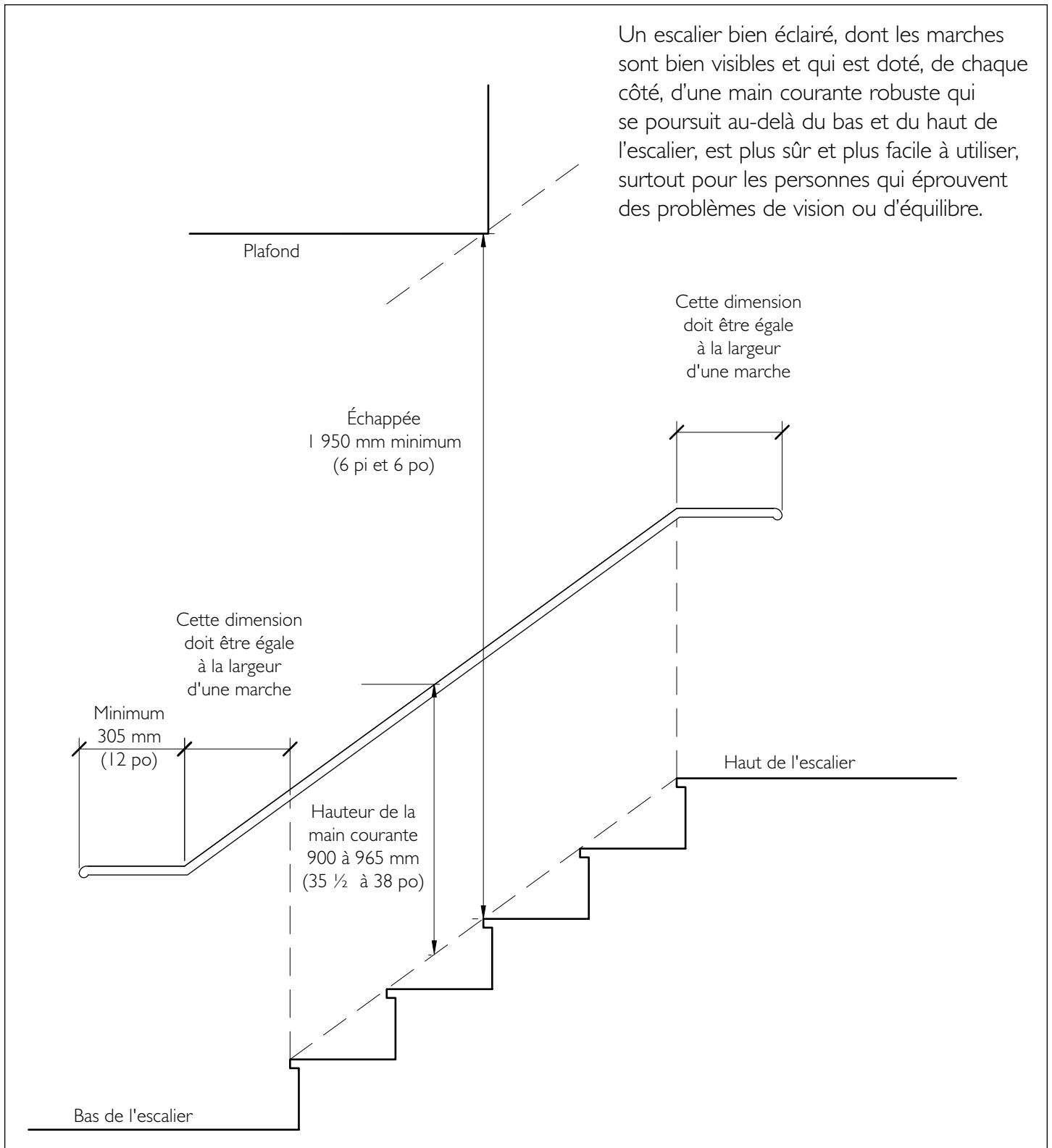


Figure 1 Dimensions suggérées pour un escalier

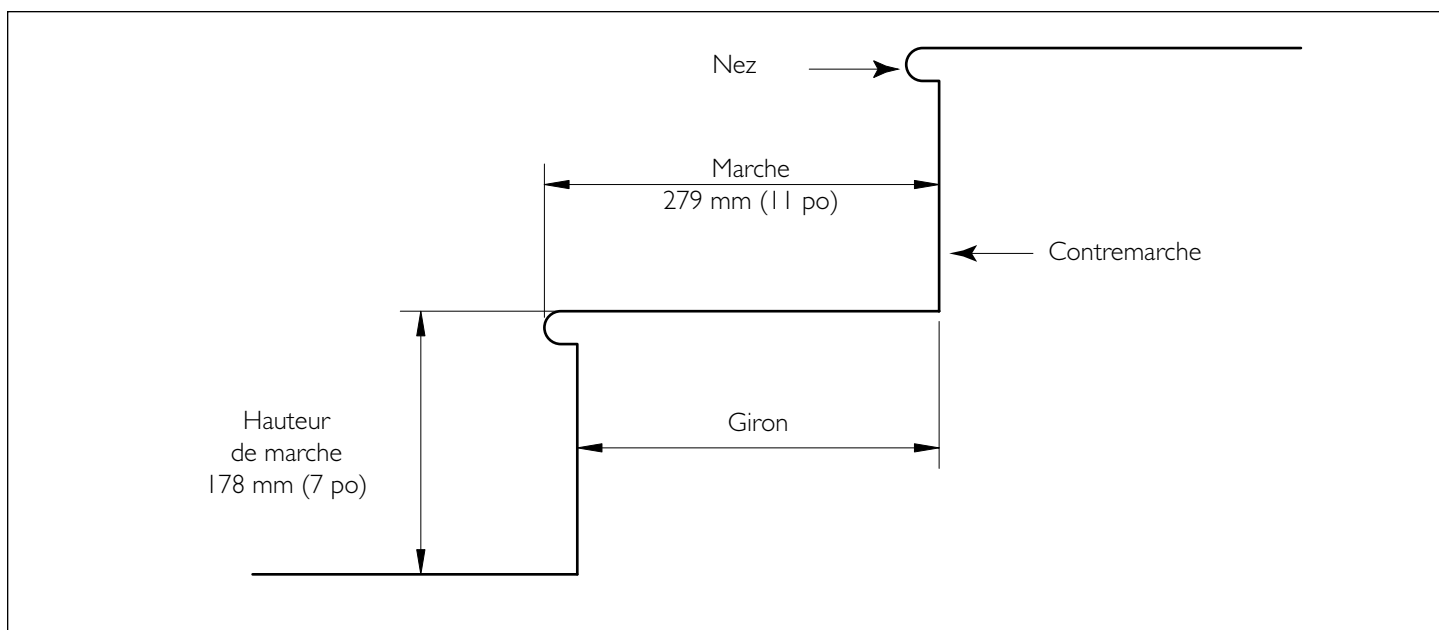


Figure 2 Dimensions suggérées pour les éléments des marches

PUBLICATIONS ET PROGRAMMES DE LA SCHL

Publications pour les personnes âgées

Maintenir l'autonomie des aînés par l'adaptation des logements : guide d'évaluation pour les aînés

Ce guide fait état du genre de difficultés qu'éprouvent les personnes âgées à la maison et il décrit les modifications à apporter afin de surmonter celles-ci. Des feuilles de contrôle aident les personnes âgées à évaluer leurs besoins. Chacune de ces feuilles traite d'une activité à la maison comme entrer et sortir de

son logement, utiliser la salle de bains et faire la lessive.

Ce guide sera utile pour les personnes âgées, les membres de leur famille et les dispensateurs de soins (n° de commande 61276).

La maladie d'Alzheimer chez soi : comment créer un environnement adapté au malade

Cette publication décrit une variété d'adaptations physiques à la fois pratiques et peu coûteuses, qu'on peut réaliser dans une maison ou un appartement pour satisfaire aux besoins des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de leurs dispensateurs de soins (n° de commande 60849).

Programmes d'aide financière

En vertu des programmes suivants, vous êtes peut-être admissible à une aide gouvernementale concernant les coûts de certaines modifications apportées aux escaliers et à leur environnement. Dans certaines parties du pays, le financement dans le cadre de programmes de rénovation est accordé conjointement par le gouvernement du Canada et par les différents gouvernements provinciaux ou territoriaux. Dans ces régions, l'organisme provincial ou territorial responsable du logement est chargé de l'application

des programmes, qui peuvent varier d'une province ou d'un territoire à l'autre.

LAAA – Le programme Logements adaptés : aînés autonomes

Ce programme accorde une aide sous la forme d'un prêt susceptible de remise jusqu'à un maximum de 3 500 \$ pour des travaux d'adaptation mineurs qui prolongeront la période au cours de laquelle les personnes âgées à faible revenu ayant des déficiences liées à l'âge pourront vivre dans leur logement de façon autonome. Le revenu du ménage doit être inférieur ou égal au plafond de revenu établi pour la région géographique où se trouve la propriété.

Pour de plus amples renseignements sur les programmes d'aide financière, ou pour commander des publications, visitez le site Web de la SCHL au www.schl.ca.

PAREL-PH – Programme d'aide à la remise en état des logements pour les personnes handicapées

Ce programme offre une aide financière aux propriétaires-occupants et aux propriétaires-bailleurs pour leur permettre d'entreprendre des modifications visant à éliminer les obstacles matériels et les risques imminents pour la sécurité des personnes, et à améliorer leurs logements pour qu'ils puissent mieux répondre aux besoins des occupants dans leurs activités quotidiennes. Pour être admissible, le revenu du ménage et la valeur de la propriété doivent être inférieurs ou équivalents aux plafonds établis pour la région géographique où se trouve la propriété, et le logement doit être occupé ou être destiné à être occupé par une personne handicapée. Dans le cas des propriétés locatives, le loyer demandé doit être inférieur ou égal au loyer médian du marché fixé pour la région.

REMERCIEMENTS

La SCHL remercie les personnes suivantes pour leur contribution précieuse à cette publication :

Elaine M. Gallagher, Ph.D.,
infirmière autorisée,
professeure, School of Nursing,
University of Victoria

Cassandra R. Linton, M.Sc.,
analyste principale, Registres
cliniques, Institut canadien
d'information sur la santé

Donna Lockett, Ph.D.,
Centre de recherche
sur la santé communautaire,
Université d'Ottawa

Jake Pauls, Jake Pauls
Consulting Services in
Building Use and Safety

Luis Rodriguez, Ph.D.,
Chercheur principal, SCHL

Vicky Scott, Ph.D., infirmière
autorisée, conseillère principale
en prévention des chutes,
British Columbia Injury
Prevention Unit et Ministry
of Health Services

Glossaire

Contremarche : Composante verticale d'une marche. Il existe deux types d'escalier : avec contremarche (où la partie arrière verticale de la marche est fermée) et sans contremarche (où la partie arrière verticale de la marche est ouverte). La présence de contremarches est souhaitable étant donné qu'elle élimine des distractions visuelles.

Échappée : Distance verticale mesurée depuis l'extrémité du nez d'une marche jusqu'à la face inférieure du plafond au-dessus.

Escalier : Ouvrage composé d'une série de marches de même hauteur permettant de monter ou de descendre d'un niveau de plancher à un autre. Un escalier comprend des marches, des paliers et des mains courantes.

Giron : Largeur utile de la marche mesurée horizontalement entre deux contremarches successives.

Hauteur de marche : Hauteur verticale d'une marche.

Main courante : Élément qu'on saisit avec la main, situé parallèlement à l'escalier et habituellement à côté de celui-ci. Une main courante fonctionnelle vise plusieurs buts : elle sert d'indicateur visuel pour l'escalier, elle contribue à maintenir l'équilibre et – fait plus important encore – elle constitue le seul moyen fiable d'éviter les faux pas et les chutes.

Marche : Partie horizontale où l'on met le pied, mesurée du bout du nez au bas de la contremarche.

Nez : Saillie ou profil d'une marche d'escalier. Dans la plupart des escaliers des maisons, cette partie se projette au-dessus de la marche inférieure.

Palier : Plateforme située entre les volées d'escaliers ou à l'extrémité d'un escalier.

Volée : Une volée d'escalier est une série de marches.

Pour en savoir davantage sur les feuillets « Votre maison » et sur notre vaste gamme de produits d'information, visitez notre site Web à l'adresse www.schl.ca ou communiquez avec nous par téléphone au 1-800-668-2642 ou par télécopieur au 1-800-245-9274.

Publication payantes

Bâti-Flex^{MC} : un chez-soi adaptable N° de commande 61142
Les choix de logement pour les personnes atteintes de démence N° de commande 61160

Publications gratuites

*Maintenir l'autonomie des aînés par l'adaptation des logements :
guide d'évaluation pour les aînés* N° de commande 61276
La maladie d'Alzheimer chez-soi : comment créer un environnement adapté au malade N° de commande 60849
Feuillets « **Votre maison** »
Calendrier d'entretien pour la maison N° de commande 63219
Les pavillons-jardins N° de commande 65010
Série « Une habitation accessible dès la conception »
Les appareils N° de commande 65081
Les cuisines N° de commande 65589
Domotique N° de commande 65890
Élévateurs et ascenseurs résidentiels N° de commande 65543
Les espaces habitables N° de commande 66096
Les lève-personnes résidentiels N° de commande 65545
Les rampes d'accès N° de commande 65024
Les salles de bains N° de commande 65687
La sécurité-incendie à la maison N° de commande 66092
Types d'habitations et plans d'étages N° de commande 66094

Bien que ce produit d'information se fonde sur les connaissances actuelles des experts en habitation, il n'a pour but que d'offrir des renseignements d'ordre général. Les lecteurs assument la responsabilité des mesures ou décisions prises sur la foi des renseignements contenus dans le présent ouvrage. Il revient aux lecteurs de consulter les ressources documentaires pertinentes et les spécialistes du domaine concerné afin de déterminer si, dans leur cas, les renseignements, les matériaux et les techniques sont sécuritaires et conviennent à leurs besoins. La Société canadienne d'hypothèques et de logement se dégage de toute responsabilité relativement aux conséquences résultant de l'utilisation des renseignements, des matériaux et des techniques contenus dans le présent ouvrage.