



# Comment prévenir les chutes dans les escaliers

## ACCESIBILITÉ

Un logement accessible est conçu ou modifié pour permettre à tous les occupants, y compris les personnes âgées et les personnes handicapées, d'y vivre de manière autonome. Cette accessibilité est obtenue par la conception architecturale, mais aussi par l'intégration d'éléments comme des interrupteurs surbaissés, des barres d'appui, une baignoire à porte, des étagères et des armoires surbaissées, du mobilier modifié ou certains appareils électroniques.

Les escaliers d'un logement peuvent représenter un danger et faire obstacle à l'accessibilité s'ils n'ont pas été conçus ou modifiés dans le but de réduire les risques de chute. Si les occupants ont des problèmes de mobilité, il peut être nécessaire d'installer une rampe d'accès, un ascenseur ou un monte-escalier pour rendre le logement sûr et accessible.

Une proportion élevée des Canadiens admis à l'hôpital pour une chute en bas d'une marche ou dans un escalier à leur domicile sont 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 ces personnes.

La plupart des chutes dans les escaliers peuvent être évitées. Prendre conscience des risques est la première étape. Une bonne planification et des stratégies simples contribuent à prévenir les chutes et les blessures.

Le présent document propose plusieurs moyens de réduire les risques de chute dans les escaliers.

## LES ENDROITS À RISQUE

Tous les escaliers de la maison représentent un risque de chute : l'escalier de l'entrée, l'escalier entre les étages, les marches de l'entrée arrière ou les marches entre deux pièces. Une chute d'une seule marche peut causer de graves blessures.

## QUELLES SONT LES CAUSES DES CHUTES?

Les professionnels qui étudient les causes des chutes dans les escaliers ont relevé trois grands facteurs de risque.

**Les facteurs liés à l'état des lieux :** défauts de conception, de construction et d'entretien des escaliers, main courante mal conçue ou inexistante, éclairage insuffisant et d'autres éléments, comme des marches dont la surface est de piètre qualité.

**Les facteurs liés à l'état de santé :** vision réduite, faiblesse, somnolence, perte d'équilibre et mode de vie inactif.

**Les facteurs liés au comportement :** manque de concentration, transport d'un objet ou course dans l'escalier, chaussures inadéquates, escaliers non familiers (même si la plupart des blessures se produisent dans des escaliers bien connus des victimes) et décisions concernant la modification ou l'entretien de l'escalier et de 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, comme des lésions aux tissus mous et des fractures, en particulier aux hanches. Une chute dans un escalier peut notamment occasionner un traumatisme cérébral. Les effets psychologiques sont une autre conséquence sérieuse des chutes, surtout pour les personnes âgées : la perte de confiance et le sentiment d'insécurité qui s'ensuivent ont pour effet de réduire encore plus le niveau de santé, de mobilité et d'activité. Bien des gens ne se remettent jamais complètement d'une chute.

## CERTAINES PERSONNES DEVRAIENT-ELLES CESSER D'UTILISER LES ESCALIERS?

Pas nécessairement.

L'utilisation d'escaliers peut avoir des effets favorables sur la santé, contribuant par exemple aux 30 minutes d'activité physique quotidienne recommandées. Monter et descendre un escalier renforce les jambes et peut aider une personne âgée ou handicapée à réduire les risques de blessures causées par les chutes.

Bien sûr, il est préférable de consulter un médecin pour savoir si un problème de santé peut nuire à la capacité d'emprunter un escalier en toute sécurité, mais tout le monde devrait connaître les risques associés aux escaliers et savoir comment réduire ces risques.

## COMMENT RÉSOUTRE LES PROBLÈMES POSÉS PAR LES ESCALIERS?

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

Une personne qui présente des problèmes de santé ou de mobilité pouvant nuire à sa capacité d'emprunter un escalier en toute sécurité devrait consulter un ergothérapeute pour connaître les meilleurs changements à apporter à son logement ou à ses habitudes personnelles de manière à réduire les risques de chute.

La sécurité des escaliers peut être accrue par des modifications simples, comme l'ajout d'une deuxième main courante ou l'installation de bandes de couleur contrastante sur le rebord des marches (voir les suggestions détaillées au tableau 1). Si des modifications plus importantes sont nécessaires pour rendre les escaliers sûrs, les occupants devraient envisager l'installation d'un ascenseur ou d'un monte-escalier (voir le feuillet d'information Une habitation accessible dès la conception – élévateurs et ascenseurs résidentiels de la SCHL) ou l'aménagement d'une chambre, d'une salle de bains et d'une buanderie au rez-de-chaussée, s'il n'y en a pas déjà. Les personnes qui envisagent une rénovation ou une modification de leur logement devraient s'adresser à des entrepreneurs de bonne réputation et demander des estimations d'au moins trois entrepreneurs avant de signer un contrat (voir l'encadré *Conseils pour retenir les services d'un entrepreneur*).

Si la rénovation du logement s'avère impossible ou inabordable, la meilleure option pourrait être de déménager dans une maison ou un appartement à un seul étage.



## CONSEILS POUR RETENIR LES SERVICES D'UN ENTREPRENEUR

### 1. Trouver un entrepreneur de bonne réputation

- Demandez des recommandations à des membres de votre famille, à des amis ou à des voisins.
- Consultez les détaillants de matériaux de construction proches de chez vous et les associations locales de constructeurs ou de rénovateurs.

### 2. Obtenir des estimations

- Demandez aux entrepreneurs de se présenter chez vous pour discuter des rénovations.
- Obtenez une estimation écrite d'au moins trois entrepreneurs.
- Demandez aux entrepreneurs de fournir des références d'au moins trois clients antérieurs chez qui ils ont réalisé des rénovations semblables.

### 3. Choisir l'entrepreneur

- Vérifiez les références – la meilleure garantie est un client satisfait.
- Le moins cher n'est pas nécessairement le meilleur choix.
- Demandez un contrat écrit – même les plus petits travaux doivent être couchés sur le papier.

Les tableaux 1 et 2 ci-dessous suggèrent des recommandations pour accroître la sécurité en modifiant l'escalier et ses abords (tableau 1) ou en modifiant les comportements (tableau 2).

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

Qu'est-ce qui cause les chutes?	Stratégies pour prévenir les chutes
Les marches peu visibles, surtout si elles sont difficiles à distinguer les unes des autres.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sur les marches d'escalier, évitez les motifs qui sont source de distraction visuelle.</li> <li>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 (à moins que les marches soient couvertes de moquette; ne peignez pas la moquette).</li> <li>Améliorez l'éclairage (voir ci-après).</li> </ul>
Un mauvais éclairage qui empêche de remarquer la présence de marches ainsi que l'emplacement exact de chacune d'elles.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorez l'éclairage des marches et de l'escalier. Les escaliers doivent toujours être aussi éclairés que les aires adjacentes.</li> <li>Utilisez un éclairage qui rend le nez des marches facile à distinguer et qui ne cause pas d'éblouissement ni d'ombres prononcées.</li> <li>Installez un interrupteur tripolaire à chaque extrémité de l'escalier, de manière à ce que la lumière puisse être allumée et fermée à partir d'en haut et d'en bas.</li> <li>Prévoyez un éclairage de nuit à faible intensité qui s'allume et s'éteint automatiquement.</li> </ul>
Configuration des marches	Escalier raide aux contremarches hautes ou aux marches étroites
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisez des revêtements minces et bien fixés afin de maximiser la surface utilisable. Habituellement, il faudra enlever la thibaude 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.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenez compte du rapport entre la hauteur de marche, le giron et la marche (voir la figure 1) lorsque vous rénovez ou construisez un escalier. Selon les règles de l'art recommandées, les marches dont la hauteur ne dépasse pas 180 mm (7 po) et qui ont un giron d'au moins 280 mm (11 po) procurent plus de confort et de sécurité*.</li> </ul>
Manque d'uniformité des marches – une cause particulièrement courante de faux pas et de chutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifiez si les nez de marche ou les marches rectangulaires sont parfaitement alignés. Si ce n'est pas le cas, pensez à reconstruire partiellement ou totalement les marches pour leur donner une dimension et une hauteur uniformes. Si toutes les marches sauf la dernière du haut ont un nez, la marche du haut doit être refaite avec un nez identique. Ceci est très important, car les marches différentes sont une cause fréquente de chutes.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>

\* Le Code national du bâtiment du Canada (2015) 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 (255 mm [10 po]) pour les marches rectangulaires et une échappée (hauteur libre) minimale (1 950 mm [77 po]) le long des escaliers situés dans les maisons.

Qu'est-ce qui cause les chutes?	Stratégies pour prévenir les chutes
Marches glissantes ou mal entretenues	<ul style="list-style-type: none"> <li>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 de la SCHL Une habitation accessible dès la conception – les espaces habitables pour de plus amples renseignements sur les revêtements de sols antidérapants).</li> <li>Réparez ou remplacez la surface des marches en mauvais état.</li> <li>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, ce qui pose un risque additionnel.</li> </ul>
Tapis non fixé sur les marches	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne déposez pas de tapis sur les marches, ni en haut ni au bas des escaliers.</li> </ul>
Main courante	<ul style="list-style-type: none"> <li>On recommande fortement de poser si possible des mains courantes de chaque côté de l'escalier, peu importe le nombre de marches**.</li> <li>Des mains courantes fonctionnelles doivent être posées en juxtaposition ou en remplacement des mains courantes existantes n'ayant qu'une valeur décorative.</li> <li>Placez les mains courantes à peu près au niveau du coude d'un adulte : la hauteur recommandée est de 865 à 965 mm (34 à 38 po) (voir la figure 2), mais elle ne doit pas dépasser 1 070 mm (42 po).</li> <li>Les mains courantes doivent être rondes ou ovales. Un adulte devrait être capable d'en faire le tour avec la main. Mesurez la circonférence de la main courante en enroulant un ruban à mesurer autour de celle-ci. La circonférence devrait être inférieure à 160 mm (6 1/4 po) pour les adultes; une circonférence de 100 mm (4 po) convient parfaitement aux enfants.</li> <li>Prolongez les mains courantes, sans interruption, sur toute la longueur des escaliers, et au-delà de la première et de la dernière marche (voir la figure 2).</li> <li>Assurez-vous que les mains courantes possèdent des indicateurs tactiles (par exemple une bande de Velcro) qui avertissent l'utilisateur qu'il arrive au bout de l'escalier.</li> <li>Assurez-vous que les mains courantes sont faciles à voir, même si l'éclairage est faible ou qu'il fait nuit.</li> <li>Envisagez d'installer une main courante d'une couleur contrastante par rapport à celle du mur sur lequel elle est fixée (ou peignez la main courante existante d'une couleur contrastante).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Réparez les mains courantes instables ou brisées.</li> </ul>

\*\* Les ergothérapeutes recommandent d'installer des mains courantes dans tous les escaliers, même les courtes volées de trois marches ou moins, pour des raisons de sécurité.

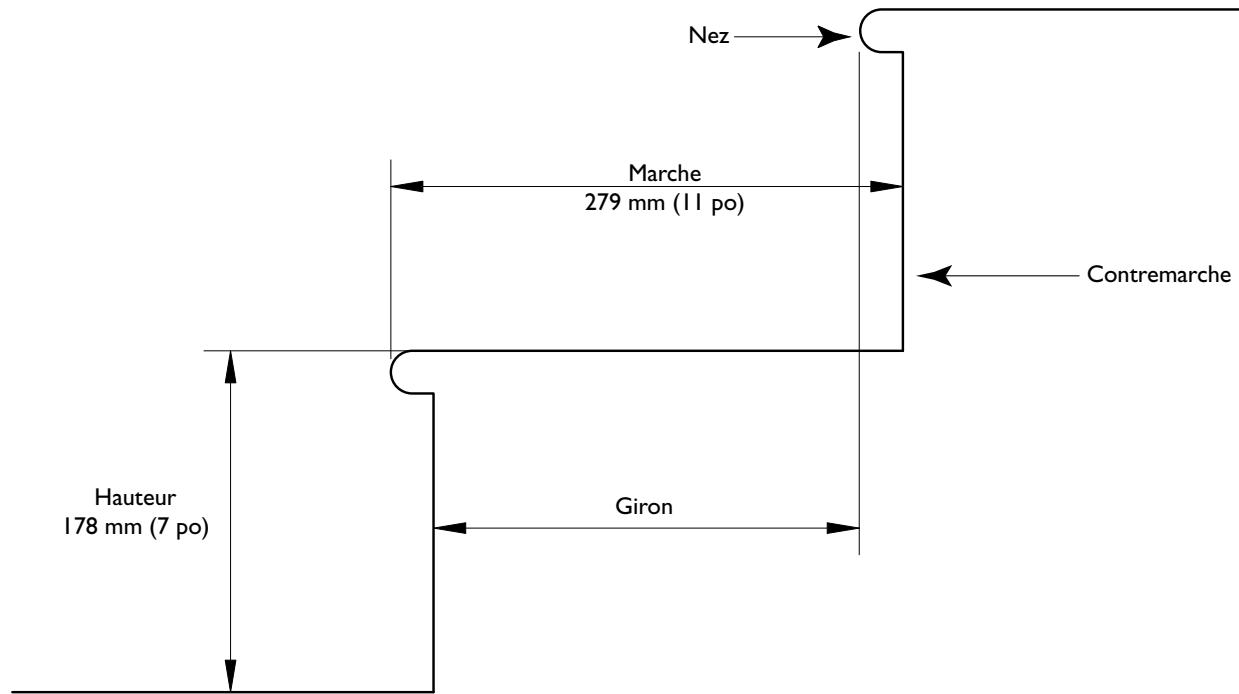


Figure 1 : Dimensions suggérées pour les éléments des marches

La figure 1 montre les dimensions suggérées pour la hauteur de marche et la marche. La hauteur de marche, soit sa hauteur verticale, est de 178 mm (7 po). La marche, soit sa partie horizontale, mesure 279 mm (11 po). Le schéma illustre trois autres éléments des marches : le nez, le giron et la contremarche. Le nez est la partie avant, ou le rebord, de la marche. Le giron est la distance horizontale d'un nez à l'autre. La contremarche est la partie verticale derrière la marche, qui peut être pleine ou vide.

Tableau 2 – Prévenez les chutes en modifiant votre comportement

Qu'est-ce qui cause les chutes?	Stratégies pour prévenir les chutes
Manquer des marches (le faux pas le plus fréquent dans les escaliers d'une maison) ou la torsion du pied ou du corps sur des marches relativement étroites ou des escaliers à quartier tournant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soyez prudent, posé et calme.</li> <li>• Agrippez-vous aux mains courantes.</li> </ul>
Se dépêcher, particulièrement dans les escaliers raides, tournants ou exigus.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
Porter des pantoufles ou des chaussures mal ajustées.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portez toujours des chaussures ou des pantoufles bien ajustées, fermées à l'arrière et munies de semelles antidérapantes.</li> </ul>
Utilisation non voulue des escaliers de la maison, par exemple par des personnes vulnérables comme les petits enfants ou les personnes âgées atteintes de démence.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posez des barrières en haut et au bas des volées d'escalier afin d'éviter leur utilisation spontanée.</li> </ul>
Environnement non familier. Par exemple, la maison d'un parent ou d'un ami où l'on trouve des planchers de niveaux différents séparés par des marches.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
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"> <li>• Évitez les distractions pendant que vous empruntez un escalier.</li> <li>• Assurez-vous que votre perception de l'escalier est juste, surtout lorsque vous arrivez en haut ou au bas.</li> </ul>
Vision faible ou réduite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vision faible ou réduite.</li> <li>• Enlevez vos lunettes de lecture lorsque vous montez ou descendez un escalier.</li> <li>• Si vous avez des lunettes prescrites pour voir de loin, portez-les pour monter et descendre les escaliers.</li> <li>• 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 marches clairement.</li> <li>• Consultez les suggestions du tableau 1 pour améliorer l'éclairage dans les escaliers.</li> </ul>

Qu'est-ce qui cause les chutes?	Stratégies pour prévenir les chutes
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).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prenez votre temps dans les escaliers, surtout lorsque vous les descendez.</li> <li>Ayez un téléphone sur chaque étage ou utilisez un téléphone sans fil.</li> <li>Envisagez d'installer une salle de bains à chaque étage.</li> <li>Envisagez d'installer un interphone que vous pourrez utiliser depuis n'importe quel endroit dans la maison.</li> </ul>
Effets des médicaments ou de l'alcool.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informez-vous sur les effets de vos médicaments. Soyez particulièrement prudent dans les escaliers si vous prenez des médicaments qui causent le vertige.</li> <li>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.</li> </ul>
Éclairage insuffisant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allumez les appareils d'éclairage des escaliers si ces derniers sont plus sombres que les aires environnantes.</li> <li>Consultez les suggestions du tableau 1 pour améliorer l'éclairage dans les escaliers.</li> </ul>
Utiliser l'escalier sans se servir des mains courantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenez toujours la main courante lorsque vous montez ou descendez l'escalier, ou restez toujours à portée de la main courante.</li> </ul>
Transporter des objets dans les escaliers.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne transportez jamais d'objets volumineux (comme de gros paniers à lessive) dans les escaliers, surtout si vous devez les porter à deux mains ou si ces objets 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.</li> <li>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.</li> <li>Nettoyer les escaliers sans prendre les précautions appropriées. 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.</li> <li>Employez de la cire antireflet et antidérapante pour polir des marches non recouvertes de moquette.</li> <li>Au besoin, demandez à quelqu'un de nettoyer les escaliers.</li> </ul>
Nettoyer les escaliers sans prendre les précautions appropriées.	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Employez de la cire antireflet et antidérapante pour polir des marches non recouvertes de moquette.</li> <li>Au besoin, demandez à quelqu'un de nettoyer les escaliers.</li> </ul>
Déposer ou entreposer des objets sur les marches ou les paliers (un problème important qu'il est facile d'éviter).	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>

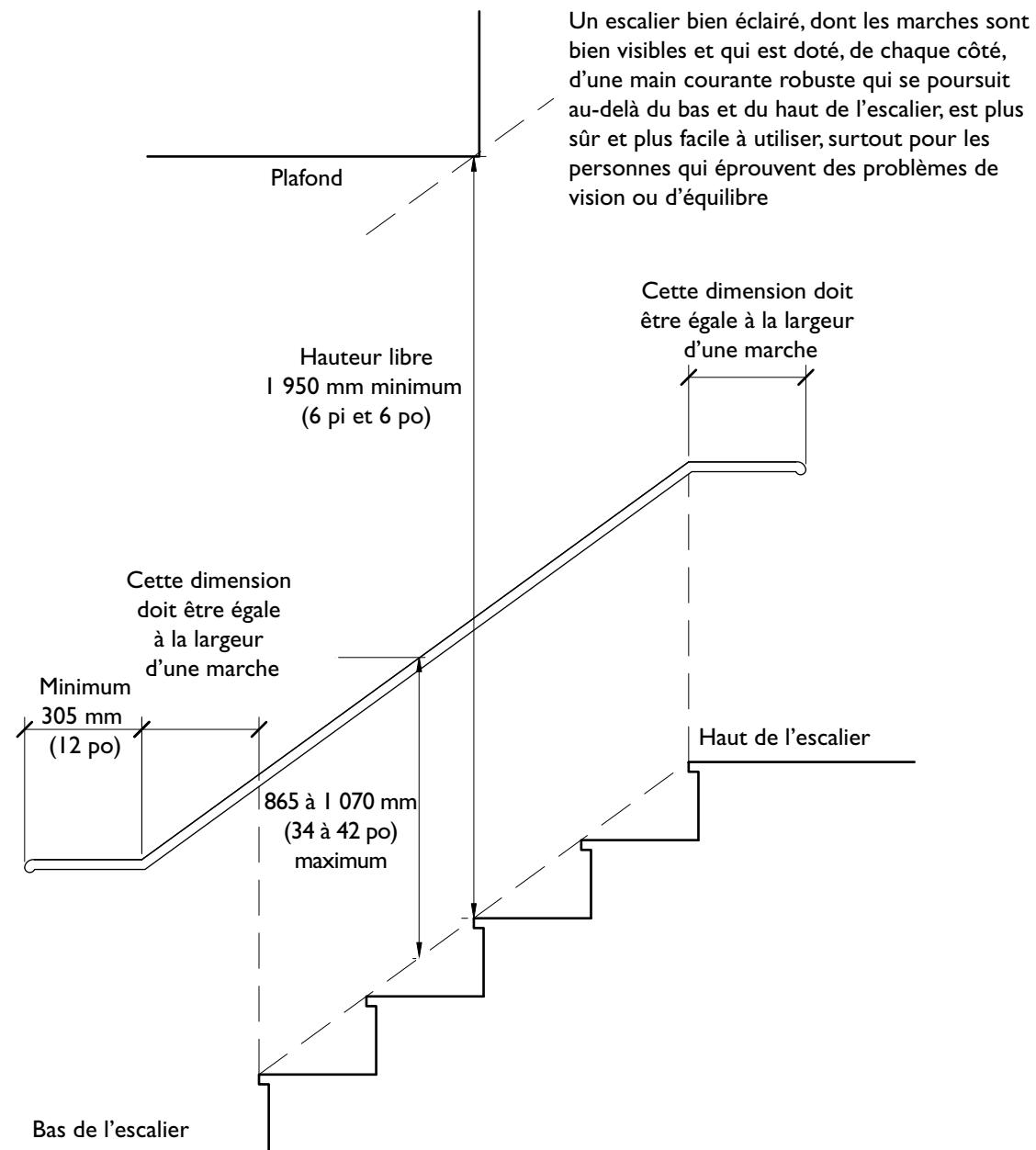


Figure 2 : Dimensions suggérées pour les éléments de l'escalier

La figure 2 montre les dimensions suggérées pour les éléments de l'escalier, y compris la main courante. La distance entre la main courante et une marche doit être entre 865 et 1 070 mm, ou 34 et 42 po. La main courante se prolonge en haut de l'escalier d'une longueur équivalant à la largeur d'une marche. La main courante se prolonge au bas de l'escalier d'une longueur équivalant à la largeur d'une marche plus 305 mm (12 po). La distance verticale entre la marche et le point le plus bas du plafond au-dessus se nomme l'échappée ou la hauteur libre, et doit mesurer au moins 1 950 mm (6 pi et 6 po).

## PROGRAMMES DE LA SCHL – AIDE FINANCIÈRE

Les personnes âgées peuvent être admissibles à une aide gouvernementale pour les coûts de certaines modifications apportées aux escaliers et à leur environnement. Dans certaines régions du Canada, les programmes de rénovation sont financés conjointement par le gouvernement fédéral et le gouvernement de la province ou du territoire. Dans ce cas, l'organisme responsable du logement de la province ou du territoire est généralement chargé de l'exécution du programme. Les programmes peuvent varier d'une province ou d'un territoire à l'autre.

Pour de plus amples renseignements sur les programmes de rénovation par province et territoire, visitez le site Web de la SCHL :

<http://www.cmhc-schl.gc.ca/fr/co/prafii/index.cfm>

## GLOSSAIRE

**Contremarche** : Composante verticale d'une marche. Il existe deux types d'escaliers : 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 les distractions visuelles.

**Échappée (ou hauteur libre)** : 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** : Distance horizontale mesurée d'un nez à l'autre.

**Hauteur de marche** : Hauteur verticale d'une marche.

## PUBLICATIONS DE LA SCHL

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 les surmonter. 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 aux personnes âgées, aux membres de leur famille et aux dispensateurs de soins.

<http://www.cmhc-schl.gc.ca/odpub/pdf/61276.pdf?fr=1442234681716>

**Main courante (ou rampe)** : 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.

**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** : Plate-forme située entre deux volées d'escalier ou à l'extrémité d'un escalier.

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

## DOCUMENTS ADDITIONNELS

### LA SÉCURITÉ DANS LES ESCALIERS

1. **Y a-t-il un interrupteur en haut et en bas de l'escalier?**  
Posez des lumières et des interrupteurs pour bien éclairer vos escaliers.
2. **Vos marches sont-elles en bon état?**  
Assurez-vous qu'il n'y a pas de surfaces inégales, de fissures, de bosses dans le revêtement ou de clous qui dépassent.
3. **Toutes vos marches sont-elles de la même hauteur et profondeur?**  
Les marches inégales sont un danger. Faites-les corriger par un menuisier.
4. **Pouvez-vous voir clairement le bord de chaque marche?**  
Augmentez la visibilité du bord des marches en appliquant de la peinture ou une bande de couleur contrastante.
5. **S'il y a du tapis dans l'escalier, est-il solidement attaché aux marches?**  
Le tapis dans les escaliers est souvent une cause de chutes. Songez à le faire enlever ou à le remplacer par un revêtement antidérapant.
6. **La rampe est-elle ancrée au mur et facile à saisir?**  
Elle doit être solidement vissée dans les montants, et assez éloignée du mur pour que vous puissiez la prendre avec toute la main.
7. **La rampe est-elle à une hauteur de 34 à 38 pouces (86 à 97 cm)?**  
Il faut une rampe au moins d'un côté de l'escalier. La rampe est à la bonne hauteur si vous pouvez la saisir confortablement lorsque vous pliez légèrement le coude.

8. **Vos marches sont-elles dégagées?**  
N'entreposez rien sur les marches de votre escalier. Regardez les marches à mesure que vous montez ou descendez.
9. **Vous êtes-vous débarrassé des carpettes en haut et en bas des escaliers?**  
Les tapis « volants » sont un danger à ces endroits. Assurez-vous, si vous en avez, qu'ils sont antidérapants ou doublés de caoutchouc.
10. **Prenez-vous votre temps dans l'escalier?**  
Allez-y lentement, la main sur la rampe. Se presser est une cause principale des chutes dans les escaliers.
11. **Voyez-vous bien les marches devant vous?**  
Si vous transportez quelque chose, assurez-vous de ne pas cacher l'escalier et gardez une main libre pour tenir la rampe.
12. **Enlevez-vous vos lunettes de lecture?**  
Enlevez-les toujours pour marcher ou prendre l'escalier. Si vous portez des lunettes à double foyer, ajustez-les pour bien voir les marches.

Extrait de : <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/steps-escalier/index-fra.php>

### REMERCIEMENTS

La SCHL remercie les personnes suivantes pour leur précieuse contribution à la présente publication.

**Giovanna Boniface, erg., CCLCP,**  
directrice administrative de l'Association canadienne des ergothérapeutes – Colombie-Britannique (CAOT-BC)

**Barry Craig, conseiller technique,**  
Conseil national de recherches du Canada

**Dr Alison Novak,**  
Toronto Rehabilitation Institute – University Health Network



[schl.ca](http://schl.ca)



63638

©2016 Société canadienne d'hypothèques et de logement  
Imprimé au Canada  
Réalisation : SCHL

21-07-16

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.