

# « Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires

Trousse de renseignements visant à rendre les escaliers plus sécuritaires



Unité de recherche en santé communautaire, Université d'Ottawa

# Remerciements

« Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires a été produit par l'unité de recherche en santé communautaire de l'Université d'Ottawa. Le financement de cette initiative provient des Instituts canadiens de recherche sur la santé.

« Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires a été écrit par : Jane Coutts, de Coutts Communicates, Ottawa, la D<sup>re</sup> Donna Lockett, Ph.D., de l'unité de recherche en santé communautaire, Université d'Ottawa et la D<sup>re</sup> Nancy Edwards, inf. aut., Ph.D., de l'École des soins infirmiers, Université d'Ottawa. Sabrina Farmer a apporté son aide sur le plan de la production et Judy Kavanagh a contribué sur le plan des photos et de la conception graphique.

La D<sup>re</sup> Edwards et la D<sup>re</sup> Lockett ont été les chercheuses en chef pour ce projet de sécurité des escaliers et donc à la tête de l'équipe de recherche qui a produit les constatations que l'on retrouve dans cette trousse.

Nos remerciements les plus sincères à notre équipe de chercheurs :

Elaine Gallagher École des soins infirmiers, Université de Victoria Programme de gérontologie, Université Simon Fraser	Mark Speechley Département d'épidémiologie et de biostatistique Université de l'Ouest de l'Ontario
--	--

Brian Maki Centre d'études sur le vieillissement <i>Sunnybrook and Women's College Health Sciences Centre</i>	Heidi Sveistrup École des sciences de la réadaptation Université d'Ottawa
---	---

Vicky Scott Unité de recherche et de prévention des blessures de la C.-B. et ministère des services de santé	Francine Trickey Unité Tout-petits, famille et communauté Direction de la santé publique de Montréal
--	--

Enfin, nous voudrions également remercier chaleureusement les nombreuses personnes âgées qui nous ont accordé une partie de leur temps et qui ont participé à notre étude ou à notre symposium sur les chutes dans les escaliers.

Cette trousse de promotion et de défense des droits a été rendue possible grâce au financement apporté par les Instituts canadiens de la recherche sur la santé.

# Avertissements et modalités d'utilisation

Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement les politiques officielles de l'Université d'Ottawa, de ses organismes de financement ou de ses partenaires, ni celles des Instituts canadiens de recherche sur la santé.

Les renseignements présentés dans la trousse « Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires servent strictement à un but éducatif. L'information et le contenu vous sont offerts « tels quels ». Bien que nous nous soyons efforcés de présenter un contenu fidèle, exact et opportun, nous ne faisons aucune prétention ou garantie à son sujet.

Les renseignements que contient cette trousse peuvent être reproduits sans autorisation préalable.

Pour commander votre trousse, veuillez communiquer avec nous par l'entremise de notre site Web à l'adresse suivante : <http://aix1.uottawa.ca/~nedwards/chru/>

# Introduction

## De quoi est-il question exactement?

Nous aimerions vous inviter à vous joindre à nous aux « Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires, un appel à tous visant à rendre les escaliers plus sécuritaires pour les personnes âgées, à l'intérieur comme à l'extérieur, dans les endroits privés comme dans les endroits publics.

Les chutes représentent un danger réel pour les aînés. Une combinaison des forces qui diminuent et des limites physiques signifie qu'un tiers des personnes âgées autonomes subissent au moins une chute par année. Entre 20 et 70 p. 100 de ces chutes se soldent par des blessures et entre 5 et 12 p. 100 de ces blessures sont graves.

Les chutes font mal, et de plusieurs façons. En plus des fractures et des ecchymoses, les aînés qui font une chute risquent de perdre confiance en leurs moyens. La crainte d'une autre culbute et la perte d'autonomie que cela pourrait entraîner incitent les aînés à se retirer socialement et à limiter leurs autres activités. Les probabilités qu'un aîné autonome ait besoin de soins sont trois fois plus élevées chez ceux qui ont subi des chutes que chez ceux qui n'ont pas connu cette malchance et 40 p. 100 des admissions dans les foyers de soins infirmiers sont liées à des chutes.

Les escaliers représentent un danger particulier : elles sont en cause dans une proportion atteignant entre 10 et 15 p. 100 des chutes subies par des personnes âgées. Les chutes survenues dans des escaliers représentent environ 10 p. 100 des chutes mortelles au Canada, mais 70 p. 100 des personnes qui en meurent sont âgées de 65 ans ou plus.

Il y a rarement qu'une seule cause à une chute. Plusieurs personnes âgées jettent effectivement le blâme sur elles-mêmes et prétendent qu'elles se dépêchaient alors qu'elles n'auraient pas dû, ou elles supposent que les chutes sont inévitables lorsque vous vieillissez et que votre santé est fragile; la vérité est qu'il y a trop de risques au sein de nos communautés qui sont à l'origine de ces douloureuses chutes subies par nos aînés. Les escaliers représentent l'un de ces risques les plus courants.

« Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires est le résultat de notre dernière recherche sur la prévention des chutes chez les personnes âgées. L'étude a été financée par les Instituts canadiens de recherche sur la santé et menée par des chercheurs de l'unité de recherche sur la santé communautaire de l'Université d'Ottawa. Nous avons interrogé, dans le cadre de cette étude, plus de 500 personnes âgées qui vivent de façon autonome dans la région d'Ottawa-Gatineau et inspecté plus de 700 escaliers dans leurs résidences et dans leurs communautés. Ces inspections nous ont permis de constater plusieurs dangers que comportent les escaliers, susceptibles d'augmenter les risques de chute chez les personnes âgées.

## De quels dangers parlons-nous?

Les escaliers peuvent être particulièrement dangereux lorsque les marches sont trop hautes (quand leur hauteur dépasse 7 pouces) ou pas assez profondes pour bien permettre un appui sûr du pied d'un adulte (quand leur profondeur est inférieure à 11 pouces). Étant donné que nous supposons que toutes les marches d'un escalier sont de la même hauteur, des écarts de hauteur entraînent souvent des faux-pas et des chutes. Les dessous de marche ouverts sont considérés comme étant dangereux parce que la lumière qui éclaire de derrière peut être distrayante et le pied risque de glisser vers l'avant. Et un nombre trop élevé de marches (10 ou plus) avant d'atteindre un palier peut entraîner la fatigue et augmenter le risque de chute. Bien qu'il s'agisse de modifications structurelles qui nécessiteront un engagement à long terme avant qu'un changement soit possible, il y a des choses plus simples qui peuvent être faites à peu de coûts ou d'efforts pour rendre les escaliers plus sécuritaires.

Par exemple, les escaliers glissants posent un problème. Leurs marches devraient idéalement être munies d'une surface antidérapante qui n'est pas trop épaisse — une moquette tissée serrée, bien fixée, améliore la sécurité, mais les tapis épais ou effilochés accentuent le danger.

Un escalier sans rampe est également dangereux. Les rampes sont essentielles et elles doivent être d'une taille et d'une forme qui les rendent faciles à agripper. Il devrait idéalement y avoir des rampes de chaque côté d'une volée d'escalier de

manière à ce que l'on puisse facilement les utiliser.

L'éclairage constitue souvent un problème; nous sommes tous habitués à l'idée d'une atmosphère lugubre en descendant dans un sous-sol, mais un éclairage insuffisant et les ombres sont souvent responsables de chutes. On recommande souvent, de nos jours, d'économiser l'énergie en utilisant des ampoules à faible consommation dans les endroits peu utilisés, mais n'essayez pas de le faire en réduisant l'éclairage dans les escaliers, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Les conséquences pourraient être graves.

La visibilité dans les escaliers peut être améliorée en apposant des bandes de sécurité d'une couleur qui accentue le contraste sur le bout des marches (au moins sur les marches du haut et du bas). Et à l'extérieur, évidemment, la neige et la glace représentent un danger possible dans les escaliers qui doivent par conséquent faire l'objet d'un entretien régulier.

### **Quelle est la gravité du problème?**

Nous avons évalué plus de 700 escaliers résidentiels et 500 escaliers communautaires, intérieurs et extérieurs. À domicile, les plus grands dangers constatés ont été l'irrégularité de la hauteur et de la profondeur des marches. En combinant le problème, des marches inégales étaient signalées dans moins de 2 p. 100 des cas. Des surfaces glissantes représentaient également un problème : 84 p. 100 des escaliers extérieurs et 75 p. 100 des escaliers intérieurs n'étaient pas munis d'un revêtement antidérapant.

**Dans la communauté**, le plus grand problème à l'extérieur était le risque possible d'avoir à composer avec une surface glissante : 92 p. 100 des escaliers n'étaient pas munis de bandes antidérapantes au bout des marches et seulement la moitié des escaliers étaient munis d'un revêtement antidérapant. Les escaliers communautaires intérieurs ont obtenu de

meilleurs résultats en matière de sécurité, bien que la hauteur et la profondeur de leurs marches ne rencontraient souvent pas la taille recommandée de 7 pouces de hauteur et de 11 pouces de profondeur, et un bon 75 p. 100 des escaliers publics intérieurs n'étaient pas munis d'un revêtement antidérapant. La moitié d'entre eux ne possédaient pas de marches dotées d'une bordure de couleur qui accentue le contraste.

### **Que peut faire mon organisation?**

Nous vous invitons fortement à vous joindre à d'autres groupes et organisations qui s'intéressent aux questions de santé chez les personnes âgées pour voir ce que vous pouvez faire pour enrayer ce grave problème de sécurité.

La trousse « Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires comporte deux outils utiles pour repérer les dangers : les « Conseils rapides » et la « Liste de contrôle de sécurité d'un escalier ». Vous pouvez utiliser ces outils pour examiner les escaliers de votre propre domicile ou à l'endroit où vous travaillez ou vous pouvez en faire part à vos membres ou à d'autres organismes. Nous avons aussi ajouté des « Conseils de revendication des droits » pour vous aider si vous vouliez approcher votre administration municipale, une entreprise locale ou des propriétaires d'immeubles. Enfin, nous y avons intégré un court article intitulé « Article : “ Démarches ” pour des escaliers plus sécuritaires » que nous vous invitons à partager avec les gens, y compris les médias de votre région.

Nous espérons que vous ferez votre part pour faire « démarche » pour des escaliers plus sécuritaires. **ENSEMBLE, NOUS POUVONS FAIRE UNE DIFFÉRENCE.**

*Veillez agréer nos salutations distinguées,*  
*Nancy Edwards et Donna Lockett*  
Cochercheures en chef, Unité de recherche en santé communautaire, Université d'Ottawa

## Prospectus

### « Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires

# Conseils rapides

- ✓ Veillez à ce que vos escaliers soient bien éclairés. Ce n'est pas le genre d'endroit où l'on peut se permettre d'essayer d'économiser quelques dollars sur la facture d'électricité. Utilisez des ampoules de la puissance maximale permise par le luminaire et c'est préférable lorsque les escaliers disposent de deux interrupteurs, un en haut et l'autre au pied de l'escalier.
- ✓ Votre rampe devrait être solidement fixée et facile à agripper. Sa circonférence ne devrait pas dépasser 6,25 pouces. Et il est toujours préférable d'avoir deux rampes au lieu d'une!
- ✓ Essayez de ne pas transporter d'objets lorsque vous montez ou descendez des escaliers, mais si vous devez le faire, gardez une main sur la rampe. Remplacer son panier à linge par un sac fourre-tout est un bon moyen pour rendre la marche jusqu'à la machine à laver plus sécuritaire! En fait, essayez d'utiliser un sac fourre-tout à chaque fois que vous êtes tenté(e) de transporter quelque chose à deux mains, de façon à ce que vous puissiez garder une main sur la rampe pendant que vous traînez votre sac derrière vous.
- ✓ Des tapis épais ou effilochés sont synonymes de danger! Si vous avez un tapis d'escalier, assurez-vous que c'est un tapis ras et qu'il est solidement fixé. Si vous n'avez pas de tapis d'escalier, installez des bandes de sécurité d'une couleur qui accentue les contrastes sur le bout des marches (au minimum sur les marches du haut et du bas) et apposez une peinture antidérapante. Il existe même des revêtements antidérapants transparents pour les escaliers en bois franc.
- ✓ Nettoyez toujours les marches et les escaliers l'hiver pour éliminer la neige et la glace qui s'y trouve et installez une rampe extérieure si vous n'en avez pas.
- ✓ Ne vous dépêchez pas! Prenez votre temps et jetez un bon coup d'œil aux escaliers que vous empruntez; les ombres, les rampes qui se terminent inopinément et des marches inégales sont tous des éléments qui peuvent causer des distractions ou des perturbations inattendues qui mènent à des chutes.
- ✓ N'utilisez jamais un escalier en chaussettes ou chaussé(e) de souliers trop grands ou mal lacés, ou de pantoufles. Et si vous portez une longue jupe, des pantalons amples ou une robe de chambre, soyez doublement prudent(e) dans les escaliers. On peut facilement trébucher avec ce genre de tenue ou de chaussures.
- ✓ Faites de l'exercice! Les escaliers sont un excellent moyen pour faire de l'exercice. Si vous montez et descendez des escaliers pour vous tenir en forme, assurez-vous qu'ils sont sécuritaires. La liste de contrôle de sécurité d'un escalier peut vous aider à déterminer si vos escaliers sont sécuritaires.

*« Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires, Unité de recherche en santé communautaire,  
Université d'Ottawa*

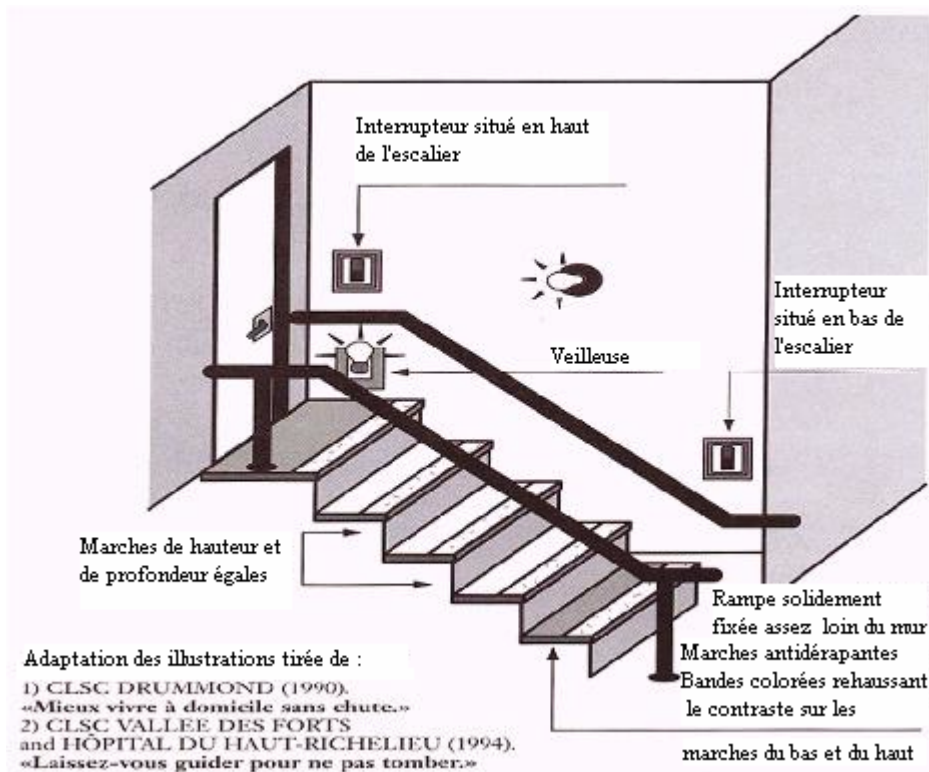
## Prospectus

« Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires

# Liste de contrôle de sécurité d'un escalier

Comment pouvez-vous savoir si vos escaliers sont sécuritaires? Voici un formulaire qui vous aidera à faire une vérification rapide. Plus vous comptez de réponses affirmatives, plus votre escalier est sécuritaire. Certaines réponses négatives vous indiqueront quelles sont les modifications à apporter pour rehausser la sécurité, comme l'ajout d'une peinture antidérapante ou d'un meilleur éclairage; certains souligneront peut-être que quelques-uns des dangers sont plus difficiles et coûteux à corriger (changer la hauteur ou la profondeur d'une marche n'est pas une mince tâche). Au moins, le fait d'être conscient du danger peut inciter les gens à être plus de prudents.

Le croquis ci-dessous souligne les caractéristiques d'un escalier sécuritaire.



« Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires, Unité de recherche en santé communautaire, Université d'Ottawa

## Prospectus

### « Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires Liste de contrôle de sécurité d'un escalier

<b>Escaliers sécuritaires</b>	<b>Oui</b>	<b>Non</b>
Les marches ont-elles une hauteur régulière et inférieure à 7 pouces?		
Les marches ont-elles une profondeur régulière et d'au moins 11 pouces?		
Les marches ont-elles un dessous fermé, de façon à empêcher votre pied de glisser vers l'avant?		
Les moquettes et les tapis d'escalier sont-ils à poils ras?		
Les moquettes et les tapis d'escalier sont-ils bien fixés?		
Les portes s'ouvrent-elles toutes en s'éloignant des marches et non au-dessus d'elles?		
Le bout des marches est-il muni d'un revêtement antidérapant?		
<b>Visibilité et éclairage</b>	<b>Oui</b>	<b>Non</b>
Le bout des marches de l'escalier sont-ils munis d'une bande de couleur qui accentue le contraste (au moins les marches du haut et du bas)?		
Les escaliers sont-ils bien éclairés et disposent-ils d'au moins deux interrupteurs?		
A-t-on installé des ampoules d'une puissance maximale pour les types de luminaires utilisés?		
<b>Rampes</b>	<b>Oui</b>	<b>Non</b>
Y a-t-il une rampe?		
Y a-t-il deux rampes (ce qui est encore plus sécuritaire)?		
Les rampes longent-elles la pleine longueur de l'escalier, sans interruption?		
La circonférence des rampes est-elle de 6,25 pouces ou moins?		
Les rampes sont-elles fixées solidement?		

*« Démarches » pour des escaliers sécuritaires, Unité de recherche en santé communautaire, Université d'Ottawa*

## « Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires

# Conseils pour la revendication des droits

Que vous essayiez d'obtenir des escaliers plus sécuritaires en approchant le Conseil municipal, le centre communautaire ou votre époux ou épouse et votre famille, vous devez être bien préparé(e) pour faire valoir votre cause de manière efficace pour qu'un changement éventuel soit possible. La revendication des droits, c.-à-d. tenter d'influencer les gens qui détiennent le pouvoir nécessaire à l'appui de votre cause, ne doit pas nécessairement représenter un combat, ni même une confrontation. C'est difficile d'imaginer quelqu'un qui s'oppose à l'idée d'un escalier plus sécuritaire. Votre tâche consiste à leur laisser savoir pourquoi ce doit être fait, comment ce peut être fait et quels sont les problèmes particuliers auxquels vous aimeriez qu'ils s'attaquent.

## Mettez de l'ordre dans vos faits

Nous avons annexé à cette trousse un article sur les dangers que représentent les escaliers pour les personnes âgées, de même qu'une liste de contrôle de sécurité d'un escalier. Ces outils apportent des éléments essentiels pour que l'on soit témoin d'un nombre croissant de changements favorables dans les escaliers. Prenez note de nos constatations les plus importantes au sujet des aînés et des chutes avant d'approcher qui que ce soit et apprenez ces faits suffisamment pour être en mesure d'en parler avec facilité.

## Élargissez votre réseau de soutien principal

Recherchez l'appui de ceux qui pourraient retirer un certain avantage. Des personnes qui ont des enfants aimeraient probablement voir des escaliers moins glissants dans les centres communautaires et un meilleur éclairage est plus sécuritaire pour tout le monde; demandez à une organisation féminine locale de vous appuyer.

## Ayez des solutions de prêtes

Il est important de se rappeler que demander aux gens de rendre les escaliers plus sécuritaires n'est pas assez : vous devriez toujours être en mesure de proposer des solutions. Vous pourriez utiliser la liste de contrôle d'un escalier sécuritaire pour préparer une liste de lacunes, mais il serait probablement encore plus efficace de procéder à un examen en compagnie d'un représentant du groupe que vous essayez d'influencer. Un effort conjoint visant à cerner les problèmes éliminera l'élément de responsabilité et contribuera à créer un sentiment de collaboration.

## Faites un exposé

Demandez à un groupe, ou l'un de ses représentants, de vous accorder du temps pour vous permettre de leur présenter votre exposé. Créez un tableau de conférence comprenant des photos qui illustrent les problèmes avec les escaliers dont vous parlez. Lorsque c'est à votre tour de prendre la parole :

- Dites-leur qui vous êtes et pourquoi vous revendiquez des escaliers plus sécuritaires;
- Décrivez de quelle manière des escaliers peuvent mettre des personnes âgées en situation de risque et pourquoi la question est importante pour votre auditoire;
- Gardez votre exposé bref et faites des recommandations précises, comme « Veuillez installer une deuxième rampe et des bandes antidérapantes d'une couleur qui fait contraste sur le bout des marches. »

Nous avons inséré dans cette trousse un document d'une page intitulé « conseils rapides pour une sécurité accrue dans les escaliers » que vous pourrez donner au groupe lorsque vous avez terminé votre exposé. Ajoutez le nom et le numéro de téléphone de vos contacts.



## Persistez et retournez les voir!

Ne vous attendez pas à un changement du jour au lendemain. C'est souvent un certain temps après avoir lancé une idée que l'on finit par passer à l'action. Bien que certaines modifications, comme améliorer l'éclairage ou installer une rampe, peuvent être faites facilement, les modifications qui nécessitent une quantité importante de travail sur le plan de la structure ou la permission des propriétaire ou des locataires de l'immeuble peuvent prendre plus de temps avant d'être réalisables. Entre-temps, on devrait installer un écriteau d'avertissement afin de rappeler aux utilisateurs d'escaliers d'être prudents lorsqu'ils en font usage. Par exemple, vous pourriez proposer un écriteau qui rappelle aux gens : « VEUILLEZ UTILISER LA RAMPE! » Soyez prêt(e) à accepter une approche progressive. De nouvelles rampes et de la peinture antidérapante sont ce qu'il y a de mieux, mais un rehaussement des contrastes est une solution valable en soi. Si vous êtes persistant(e) dans vos demandes de changements, lorsque votre auditoire sera prêt à passer à l'action, il se tournera vers vous pour obtenir de l'aide.

## Article

# « Démarches » pour des escaliers plus sécuritaires

Les escaliers. En vieillissant, ils passent d'objets aussi anodins que les murs et les plafonds de nos maisons à une menace qui rôde. À l'extérieur, ils ne sont plus qu'un élément de l'aménagement paysager et deviennent au mieux un défi et, au pire, un piège. Cela fait partie des nombreuses facettes de nos vies qui changent avec l'âge : les escaliers peuvent devenir très dangereux pour les personnes âgées.

Les chutes en général constituent un problème pour les aînés. Une combinaison des forces qui diminuent et d'une foule de limites physiques font en sorte qu'une personne âgée sur trois vivant de façon autonome subit au moins une chute par année. Entre 20 et 70 p. 100 de ces chutes se soldent par des blessures et entre 5 et 12 p. 100 de ces blessures sont graves.

Les escaliers représentent un danger particulier : ils sont en cause dans 10 à 15 p. 100 des chutes subies par des personnes âgées. Les chutes dans les escaliers sont responsables d'environ 10 p. 100 des chutes mortelles au Canada, mais 70 p. 100 des gens qui en meurent sont âgés de 65 ans ou plus.

Les chutes font mal, et de plusieurs façons. En plus des fractures et des ecchymoses, les aînés qui font une chute risquent de perdre confiance en leurs moyens. La crainte d'une autre culbute et la perte d'autonomie que cela pourrait entraîner incitent les aînés à se retirer socialement et à limiter leurs autres activités. Les probabilités qu'un aîné autonome ait besoin de soins sont trois fois plus élevées chez ceux qui ont subi des chutes que chez ceux qui n'ont pas connu cette malchance et 40 p. 100 des admissions dans des foyers de soins infirmiers sont liées à des chutes.

Plusieurs personnes âgées jettent le blâme sur elles-mêmes après une chute. Toutefois, il y

a rarement qu'une seule cause à une chute. Les problèmes de santé représentent sans aucun doute une partie du problème. Les personnes âgées peuvent avoir de la difficulté à marcher, à maintenir leur équilibre, à bien voir ou elles manquent de vigueur. Elles peuvent faire moins d'exercice et c'est une autre caractéristique propre aux gens qui subissent des chutes. Certaines mauvaises habitudes entrent également en ligne de compte : descendre un escalier en chaussettes ou chaussé de vieilles pantoufles est dangereux pour tout le monde. Se dépêcher, ne pas faire attention, ne pas utiliser la rampe lorsqu'il y en a une sont toutes des habitudes qui accentuent le risque de chute.

Mais très souvent, le problème est l'escalier lui-même, ou son environnement. Il existe des proportions bien établies pour concevoir des escaliers sécuritaires, ce qui laisse présager le besoin de giron profonds et des hauteurs standard (les escaliers qui ont des marches d'au moins 11 pouces de profondeur et pas plus de 7 pouces de haut sont considérés comme étant l'idéal). Les escaliers qui n'ont pas ces dimensions ou qui ont des marches de profondeur ou de hauteur irrégulière accentuent le risque de trébucher et de tomber.

Les marches peuvent être glissantes également. Elles devraient idéalement être munies d'une bande de sécurité colorée qui accentue les contrastes sur la bordure pour indiquer clairement où elles se trouvent et pour que ce soit plus difficile de manquer une marche, peu importe la situation (il devrait y en avoir au moins sur la marche du haut et la marche du bas). Les dessous de marches ouverts sont considérés comme étant dangereux (la lumière provenant de l'arrière peut être distrayante et le pied peut glisser vers l'avant). Une moquette tissée serrée, bien fixée, est plus sécuritaire, mais

les tapis épais ou effilochés sont plus dangereux.

Les rampes sont essentielles et elles doivent être assez petites pour qu'on puisse les agripper fermement. Il devrait idéalement y avoir des rampes de chaque côté d'un escalier, mais la chose la plus importante est de la tenir. De mauvaises chutes peuvent survenir lorsque quelqu'un transporte quelque chose dans les deux mains, comme un panier à linge, manque une marche et déboule jusqu'en bas (un sac à poignée en toile résistante peut remplacer un panier et se transporter d'une main, ce qui en garde une de libre pour tenir la rampe).

L'éclairage constitue souvent un problème; nous sommes tous habitués à l'idée d'une atmosphère lugubre en descendant dans un sous-sol, mais un éclairage insuffisant et les ombres sont souvent responsables de chutes. On recommande souvent, de nos jours, d'économiser l'énergie en utilisant des ampoules à faible consommation dans les endroits peu utilisés, mais n'essayez pas de le faire en réduisant l'éclairage dans les escaliers, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Les conséquences pourraient être graves.

À l'extérieur, c'est important de toujours enlever la neige et la glace dans les

escaliers, de les maintenir en bon état et de s'assurer qu'ils sont munis de rampes et que les marches ont des proportions sécuritaires. Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, des paliers à toutes les sept à dix marches peuvent prévenir une fatigue excessive et faire en sorte que si une chute survient, ce ne sera pas une chute trop longue.

En réalité, des études montrent que la plupart des accidents qui se produisent dans des escaliers sont causés par des erreurs de perception provoquées par une conception ou une construction comportant des lacunes, comme une hauteur de marches irrégulière ou des rampes qui sont plus courtes que la pleine longueur de l'escalier (ce qui porte à croire qu'il n'y a plus de marches à monter ou à descendre).

Malgré cette longue liste, semble-t-il, de dangers, plusieurs chercheurs croient qu'une utilisation sécuritaire d'escaliers contribue à garder nos aînés en santé, y compris le maintien d'une bonne force musculaire et d'une ossature robuste. Plutôt que de tenter d'éliminer ou d'éviter les escaliers, les personnes âgées profiteront des efforts qui sont faits pour rendre les escaliers plus sécuritaires et pour s'assurer qu'ils sont utilisés d'une adéquate.