

L'escalier intérieur

Les marches

Je suis attentif

L'escalier intérieur présente des risques importants de chute et de glissade. Pourtant diverses astuces existent pour les minimiser ou les prévenir.

Conseils et astuces

Installez un nez de marche antidérapant. Il en existe de toutes les couleurs et dans différents matériaux ce qui permet de soigner la décoration !

Si vous souhaitez moquetter l'escalier, veillez à une pose très rigoureuse qui ne favorise pas l'apparition de plis générateurs de chutes. La moquette n'est pas incompatible avec un nez de marche mais privilégiez si c'est possible les parquets, carrelages ou tomettes.

Dégagez l'escalier de tout objet pour éviter de trébucher.

S'il y a un palier, vous pouvez toutefois installer un tabouret pour permettre à un ascendant âgé de marquer une pause.

Préférez des contremarches fermées. Vous pouvez peindre celles-ci avec des couleurs contrastantes, de manière à bien les identifier.

Vérifiez également l'uniformité des marches (angle de l'escalier, usure...) pour éviter des déséquilibres.

Pensez aussi à installer un indicateur de localisation (avec une couleur, matière différente) de la première et de la dernière marche.

La main courante

Je suis attentif

Ne pas pouvoir se retenir en cas de chute ou de déséquilibre

Conseils et astuces

Une main courante le long de l'escalier est utile à tous les âges de la vie.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Elle vient en appui à la montée et réduit les risques de déséquilibre à la descente. Les personnes malvoyantes pourront aussi l'utiliser comme guide.

Bilatérales et solides, les mains courantes se prolongeront au-delà de la première et de la dernière marche.

La main courante peut aussi être de couleur contrastée de façon à la repérer plus facilement.

Pensez aussi à installer un garde-corps en haut de l'escalier. Il pourra être utile en cas de désorientation nocturne.

La lumière

Je suis attentif

Ne pas distinguer correctement les marches accroît les risques de chute.

Conseils et astuces

Pensez à répartir la lumière tout le long de l'escalier pour éviter de vous trouver dans des zones sombres.

Installez des interrupteurs de type « va et vient » en haut et en bas. Ils doivent vous permettre d'allumer et d'éteindre sans avoir à tâtonner dans le noir.

Un chemin lumineux à chaque marche peut aussi être du meilleur effet esthétique.

Siège élévateur

Je suis attentif

Ne plus pouvoir monter à l'étage

Conseils et astuces

Si vous prévoyez des travaux, vous pourriez envisager d'installer plus tard un siège élévateur, si vous ou l'un de vos proches en a besoin.

Il en existe de plusieurs sortes, qui s'adaptent à votre escalier (droit ou courbe). Le rail est généralement installé du côté du mur. Une largeur de 60 cm minimum est requise pour un siège élévateur. Si l'escalier est vraiment trop étroit, un élévateur (type ascenseur) peut être envisagé. La solution la plus adaptée est à étudier avec un ergothérapeute ou un conseiller du Pact.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent