

L'escalier extérieur, le jardin et le balcon

Les marches

Je suis attentif

Glissantes, irrégulières ou en pierres disjointes, les marches de l'escalier extérieur représentent un risque important de chute.

Conseils et astuces

Entretenez l'escalier pour éviter que des pierres roulent sous vos pieds.

Pour ne pas trébucher et évaluer la hauteur des marches, 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 efforts trop importants ou des déséquilibres.

Pensez aussi à installer un indicateur de localisation (couleur ou revêtement différent) de la première et de la dernière marche.

Surtout, posez des nez de marche pour assurer la prise de la chaussure contre une éventuelle glissade. Il en existe de toutes tailles et de différents matériaux (caoutchouc, bois etc.)

Une main courante (ou rampe)

Je suis attentif

Ne pas pouvoir se retenir en cas de perte d'équilibre.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Conseils et astuces

Installez une main courante tout le long de l'escalier. Elle est un instrument de sécurité à la montée comme à la descente. Les personnes malvoyantes pourront aussi l'utiliser comme guide.

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

Si vous prévoyez des travaux, vous pouvez envisager la possibilité d'installer un plan incliné. Un conseil par un spécialiste du Pact peut être utile. Un siège élévateur est aussi possible en extérieur, mais peu sont adaptés aux intempéries.

La lumière

Je suis attentif

Le manque de visibilité accroît les risques de chute.

Conseils et astuces

Pensez à éclairer tout l'escalier. Les dispositifs extérieurs sont variés : spots, projecteurs au sol, chemin lumineux associé à un détecteur de présence...

La boîte aux lettres

Je suis attentif

Installée le long de l'escalier, l'ouverture ou la fermeture de la boîte aux lettres peut être source de déséquilibre.

Conseils et astuces

Installez-la en haut des marches ou mieux, directement dans la porte d'entrée. Plus besoin de sortir pour aller chercher le courrier. Il arrive directement dans votre logement. Attention à la hauteur, la boîte doit demeurer accessible à tous.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Les feuilles mortes du jardin

Je suis attentif

Les feuilles mortes humides peuvent entraîner un risque de glissade et donc de chute.

Conseils et astuces

Ramassez-les régulièrement car les feuilles mortes sur l'escalier, la terrasse, le perron ou le jardin rendent le sol particulièrement glissant.

Profitez du passage d'un petit enfant pour sortir le râteau. Les petits adorent cela et c'est une occasion de partager un moment aussi sympathique qu'utile.

Les plantes, le jardinage

Je suis attentif

Jardiner est certainement un plaisir mais une activité qui comporte aussi quelques risques de se blesser.

Conseils et astuces

Entretenez bien vos outils de jardinage, protégez vos mains avec des gants et soyez toujours très vigilant lorsque vous montez sur une échelle. Utilisez de préférence un escabeau doté d'un garde-corps, disponible dans le commerce.

Les dalles de jardin

Je suis attentif

Se tordre les chevilles sur des dalles inégales ou glissantes.

Conseils et astuces

Avec l'âge, les articulations peuvent perdre en élasticité et la démarche devenir moins assurée. Optez pour des chaussures adaptées qui maintiennent correctement le pied et la cheville. Et n'hésitez pas à cimenter les dalles pour éviter les pierres branlantes.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Le balcon

Je suis attentif

Rater la marche d'une porte fenêtre expose à un grand risque de chute.

Conseils et astuces

Si le balcon est séparé du salon par une porte coulissante, gare au rail. Faites en sorte qu'il soit intégré au sol. S'il ne peut l'être – en raison de travaux coûteux par exemple, essayez de le signaler visuellement, par une bande de couleur par exemple.

Vous pouvez aussi installer un point coloré au centre de la vitre pour empêcher un visiteur de se cogner à la paroi vitrée. La largeur minimale des portes de terrasse doit être de 90 cm.

De même si l'accès au balcon se fait par une porte fenêtre classique et qu'il faut gravir une marche, installez un nez de marche coloré pour rappeler l'obstacle.

Les volets roulants électriques

Je suis attentif

Le volet électrique est inutilisable en cas de panne d'électricité et peut ne plus fonctionner si un incendie se déclenche.

Conseils et astuces

Le volet roulant électrique télécommandé de l'intérieur est du dernier confort. On n'a plus à se casser le dos ou le poignet pour fermer le volet à la main. Il offre également une meilleure sécurité contre les cambriolages. Mais il doit impérativement être muni d'une manivelle qui prene le relais en cas de panne électrique. Sinon vous risquez de demeurer dans le noir un certain temps.

La sécurité sur le balcon

Je suis attentif

Des chutes de balcon se produisent chaque année.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Conseils et astuces

Vérifiez que le garde-corps soit d'une hauteur minimale d'un mètre et que personne ne puisse basculer.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent