

## Accidents domestiques : conseils pour prévenir les chutes à domicile



Accidents domestiques : conseils pour prévenir les chutes à domicile © iStock

- [Des zones de passage bien dégagées](#)
- [Un intérieur bien éclairé](#)
- [Un sol adapté pour limiter les glissades](#)
- [Des équipements et du mobilier adaptés](#)

Parmi les accidents de la vie courante, la chute est la première cause de mort accidentelle. Si personne n'est à l'abri, elle touche plus particulièrement les séniors et peut avoir de graves conséquences sur leur quotidien. Voici quelques conseils de prévention pour limiter le risque d'accident.

C'est la première cause de mort accidentelle en France. Chaque année, on enregistre en effet 450.000 chutes. Un accident qui n'est pas sans conséquences puisque **10.000 personnes âgées de 65 ans et plus\* décèdent des suites de cette chute**. 47% d'entre elles\*\* se montrent d'ailleurs inquiètes à l'idée de tomber. Pour autant, seuls 17% ont conscience qu'il s'agit de la première cause de mortalité accidentelle, alors qu'une personne sur deux reconnaît avoir déjà chuté à domicile, plusieurs fois même pour un quart d'entre elles.

A l'origine de ces chutes arrivent en tête **la glissade (44%)**, sur un sol humide ou un tapis par exemple, ou encore **le fait de trébucher (38%)** en raison d'un objet qui n'était pas à sa place ou qui entravait le passage. Si un grand nombre de ces accidents se produisent à l'extérieur, dans la cour ou dans le jardin, 25% d'entre eux surviennent à l'intérieur du logement : dans l'escalier (24 %), mais aussi dans le salon ou la salle à manger (16%).



Pour limiter ce risque d'accidents, la meilleure solution reste bien sûr la prévention. En s'informant d'abord, et sur ce point, seuls 26% des séniors disent s'être renseignés sur les moyens de prévenir ces accidents domestiques, mais surtout **en aménageant son intérieur de manière à réduire les facteurs de chute**. De petits gestes simples peuvent en effet permettre de sécuriser son logement facilement. Pourtant, seuls 16% d'entre eux disent l'avoir fait.

**Voici donc quelques conseils faciles à appliquer pour diminuer le risque d'accident au quotidien.**

*\*source association Assurance Prévention*

*\*\*enquête menée par l'Ifop pour Assurance Prévention auprès d'un échantillon de 1.000 personnes, représentatif de la population française âgée de 65 ans et plus, entre le 2 et le 9 novembre 2021*

à lire aussi

- [Incendie domestique : conseils pour limiter les risques](#)

## Des zones de passage bien dégagées

Pour éviter de trébucher ou de se prendre les pieds dans des objets mal rangés, mieux vaut **désencombrer les zones de passage** et les espaces de circulation. En effet, une chute entraîne dans un certain nombre de cas un passage aux urgences, avec des conséquences plus ou moins graves (alitement, hospitalisation, voire opération), et est souvent la cause d'une perte d'autonomie.

"*La chute est bien souvent l'élément déclencheur du passage de la vie autonome à la dépendance*" confirme Catherine Sztal-Kutas, expert prévention chez [Calyxis](#). Adopter de nouveaux réflexes peut donc faire la différence. Parmi les choses très simples à faire :

- **fixer les fils électriques** (du téléphone notamment, mais pas seulement) sur le mur ou le long des plinthes avec de l'adhésif par exemple ;
- prévoir **un espace suffisant et bien dégagé** autour des meubles pour pouvoir se déplacer sans encombre. Idem dans les zones de circulation (portes, couloir...). Pas de meubles qui gênent le passage donc, pas de plantes ou d'objets de décoration dans lesquels on risque de buter ;
- veiller à **garder les objets les plus utilisés facilement accessibles**, comme le téléphone, la télécommande de la télévision, etc... pour éviter les déplacements inutiles, mais aussi d'avoir à se baisser pour chercher. Ces mouvements brusques peuvent en effet parfois entraîner des baisses de tension, et provoquer des pertes d'équilibre ;
- **équiper les escaliers d'une rampe solide**. S'assurer d'un accès dégagé aux marches est essentiel, mais pouvoir se tenir ou se retenir en cas de besoin est tout aussi important.

## Un intérieur bien éclairé

Mieux vaut voir où l'on met les pieds pour pouvoir se déplacer en toute sécurité. "*La luminosité d'un espace est importante, car les zones d'ombres peuvent dissimuler des objets*" alerte Catherine Sztal-Kutas. Un intérieur bien éclairé est donc indispensable pour tenter de limiter le risque de chute.

"*Allumer la lumière est bien sûr le premier geste à adopter*" rappelle la spécialiste, mais ce n'est pas le seul. Les zones de circulation sont une priorité, mais il ne faut pas non plus oublier **les pièces de vie**. Là aussi, de petits aménagements peuvent faire la différence :

- prévoir **des sources de lumière en nombre suffisant** dans toutes les pièces de la maison (plafonniers, mais aussi lampes d'appoint dans les angles...);
- **installer des ampoules suffisamment puissantes**, qui diffusent de préférence une lumière blanche ;
- **s'assurer que les interrupteurs sont facilement accessibles**. Près de la porte à l'entrée de la pièce pour ceux qui sont installés dans le mur. Pour les autres, fixer l'interrupteur sur le mur ou le dessus d'un meuble (la table de nuit par exemple)



évite d'avoir à tâtonner dans le noir ;

- **installer une veilleuse** , ou encore des bandeaux led pour baliser le chemin la nuit lorsque l'on se rend aux toilettes permet aussi de réduire le nombre d'accidents. Certains équipements fonctionnent grâce à une cellule qui détecte les mouvements pour éclairer le sol uniquement lorsque c'est nécessaire, et se branchent tout simplement sur une prise.

à lire aussi

- [Intoxication au monoxyde de carbone : conseils pour se protéger](#)

## Un sol adapté pour limiter les glissades

C'est la première cause d'accident : 44% des victimes ont chuté parce qu'elles avaient glissé. Pour éviter les ennuis, mieux vaut s'assurer que le sol sur lequel on pose les pieds n'est pas facteur de risque.

Heureusement, là aussi, quelques aménagements très simples peuvent aider à écarter le danger :

- **fixer les tapis** avec du ruban adhésif double face. Ils resteront ainsi bien en place, éliminant le risque de se prendre les pieds dedans ou de perdre l'équilibre. Autre solution : installer un tapis anti-dérapant en-dessous. Il permet lui aussi de maintenir le tapis bien en place ;
- installer **des revêtements antidérapants** dans la salle de bains ou encore la cuisine pour limiter les glissades. Encore plus simple : coller des bandes d'adhésif antidérapant dans les endroits à risque ;
- **recouvrir le bord des marches d'adhésif antidérapant** , en particulier en haut et en bas de l'escalier ;
- à l'extérieur, veiller à **nettoyer régulièrement les abords de la maison** pour éviter que les feuilles mortes, par exemple, ne s'accumulent. Les végétaux peuvent en effet se révéler glissant, en particulier lorsqu'il pleut, mais peuvent aussi entraver la circulation, notamment s'il faut monter quelques marches pour rentrer dans la maison.

## Des équipements et du mobilier adaptés

Adapter l'équipement de sa maison est sans aucun doute la meilleure solution pour prévenir les accidents domestiques. *"C'est toujours le couple équipement/comportement adéquates qui prévient la chute"* insiste Catherine Sztal-Kutas.

Reste que devoir adapter son environnement de vie n'est pas toujours bien vécu. *"Il existe un certain nombre de freins"* reconnaît la spécialiste. *"Les gens ne veulent pas transformer leur maison en ehpad ou en annexe de l'hôpital, et c'est compréhensible. Ils ne veulent pas non plus se lancer dans des travaux qui vont coûter trop cher"* . Heureusement, là aussi, des choses simples peuvent facilement être mises en place :

- **ranger à bonne hauteur** les objets que l'on utilise couramment pour les avoir à portée de main et éviter d'avoir à grimper sur une chaise ou un escabeau bancal ;
- **rehausser les meubles trop bas** avec des pieds adaptés. Canapés, fauteuils, lits... seront ainsi plus facilement accessibles ;
- équiper le siège des toilettes d' **un réhausseur et d'une barre d'appui** sur le mur si nécessaire pour éviter les contorsions ;
- installer **un tapis ou des bandes antidérapantes** dans le fond de la douche ou de la baignoire, et prévoir une barre de maintien en cas de besoin. Certains modèles se fixent très simplement sur le mur à l'aide de ventouses pour assurer une bonne prise ;
- investir dans certains **équipements ou éléments de mobilier adaptés** , par exemple :
  - un réhausseur de prise évitera d'avoir à se baisser pour brancher et débrancher ses appareils électriques. Il s'installe tout simplement sur la prise de courant et se fixe sur le mur avec du ruban adhésif ;



- une chaise avec une assise haute qui permet d'effectuer les activités du quotidien plus confortablement quand on a du mal à rester debout longtemps ;

- un escabeau ergonomique pour pouvoir accéder sans danger aux placards situés en hauteur. Parfaitement stable, il est aussi équipé de revêtement antidérapant (pieds, marches mais aussi poignées), de marches plus larges et d'un garde-corps. *"Ce sont de petits ajustements mais qui participent au projet de vie : à savoir vieillir à domicile"* conclut Catherine Sztal-Kutas.

