En Suisse, les chutes et faux pas font plus de blessés que les accidents de la route.
Regardez où vous mettez les pieds.

suva
Mieux qu'une assurance

Les chutes sont la cause d'accident la plus fréquente au travail et durant les loisirs. En Suisse, près de 295000 personnes se blessent chaque année en marchant ou en empruntant les escaliers, parfois avec de graves conséquences. Les causes sont aussi nombreuses que banales et la plupart des accidents pourraient être facilement évités.

Dix conseils pour éviter de trébucher et de tomber.

1. Prudence dans les escaliers.
Tenez-vous à la main courante de l'escalier. Vous pourrez ainsi vous y accrocher en cas de chute.

2. Inattention.
Regardez où vous mettez les pieds en marchant.
Arrêtez-vous un instant si vous voulez lire le journal ou écrire un SMS.

3. Visibilité.
Veillez toujours à avoir une bonne visibilité quand vous transportez des objets.
Si nécessaire, faites plutôt deux voyages.

4. Lumière.
Allumez toujours la lumière, même si vous connaissez le chemin comme votre poche. Vous évitez ainsi de tomber sur un obstacle imprévisible.

5. Nettoyage des sols et signalisation des zones dangereuses.
Nettoyez immédiatement les sols sales ou mouillés afin d'éviter que quelqu'un ne glisse dessus.
Posez un triangle de signalisation pour avertir que les sols sont en train d'être nettoyés. Nous rappelons qu'il est facile de trébucher sur des câbles électriques ou des tuyaux qui traînent sur les passages fréquentés.

6. Pièges à faux pas.
Ne laissez rien traîner au sol. Fermez les tiroirs et les portes des armoires. Rangez immédiatement tous les obstacles, même les plus petits, afin que personne ne bute dessus.

7. Défauts d'infrastructure.
Dans la mesure du possible, éliminez immédiatement les défauts d'infrastructure, sinon signalez clairement leur présence.

8. Chaussures adéquates.
Il existe des chaussures adaptées à tous les types de temps et d'activités. Portez si possible des chaussures parfaitement adaptées et munies d'une semelle antidérapante, afin de pouvoir vous déplacer en toute sécurité.

9. Stress.
Soyez particulièrement prudent lorsque vous êtes pressé. Une chute pourrait vous immobiliser pendant longtemps.

10. Exercices physiques.
Une bonne forme physique protège contre les chutes et faux pas ou, du moins, en atténue les conséquences. Bougez le plus possible pendant la journée. Par exemple: marchez d'un pas vif, faites du vélo, pellez la neige, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.

Suva
Protection de la santé

Renseignements
Case postale, 1001 Lausanne
Tél. 021 310 80 40
Fax 021 310 80 49
www.suva.ch

Commandes
Case postale, 6002 Lucerne
www.suva.ch/waswo-f
Fax 041 419 59 17
Tél. 041 419 58 51

Titres
En Suisse, les chutes et faux pas font plus de blessés que les accidents de la route. Regardez où vous mettez les pieds.

Reproduction autorisée, sauf à des fins commerciales, avec mention de la source.
1re édition: mars 2010
Edition revue et corrigée: novembre 2014

Référence
88242.f