

Sécurité

Prévention contre les chutes - Comment éviter de glisser, de trébucher et de tomber

Sur cette page

[Comment les chutes se produisent-elles?](#)

[Que faut-il faire pour prévenir les chutes en milieu de travail?](#)

[Comment éviter les chutes dues aux glissades et aux trébuchements?](#)

Comment les chutes se produisent-elles?

Les statistiques montrent que la majorité (67 %) des chutes de plain-pied surviennent parce que la personne a glissé ou trébuché. Les autres 30 % sont des chutes avec dénivellation. Le présent matériel porte essentiellement sur les chutes de plain-pied (à la suite de glissades ou de trébuchements). Les chutes avec dénivellation, comme les chutes d'une échelle, d'un toit, dans un escalier, les sauts à un niveau inférieur, etc., font l'objet de la fiche d'information puisque chaque type de chute doit être évalué dans le cadre d'un [programme de prévention des chutes](#).

Glissades

Les glissades surviennent quand il y a trop peu de frottement ou d'adhérence entre les chaussures et la surface de marche. Les principales causes de glissades sont les suivantes :

- surfaces humides ou graisseuses
- déversements accidentels
- intempéries
- tapis et autres couvre-planchers décollés ou mal ancrés
- revêtements de sol ou autres surfaces de marche qui ont des degrés d'adhérence différents d'un endroit à l'autre

Trébuchements

Un trébuchement survient quand on heurte quelque chose du pied, qu'on perd l'équilibre et qu'on tombe. Les principales causes de trébuchement sont les suivantes :

- vue obstruée
- éclairage déficient
- encombrement
- tapis plissé
- câbles à découvert
- tiroirs près du sol mal fermés
- surfaces de marche inégales (marches, seuils, etc.)

Comment éviter les chutes dues aux glissades et aux trébuchements?

Les trébuchements et les chutes surviennent souvent quand il y a un changement de distance inusité ou inattendu entre le pied et le sol ou la surface de marche, ce qui démontre que la tenue des locaux, la qualité de la surface de marche (le revêtement de sol), le choix des chaussures et la vitesse de marche ont une grande incidence sur la prévention des chutes.

Tenue des locaux

La meilleure façon de prévenir les chutes causées par les glissades et les trébuchements est de prôner une bonne tenue des locaux, ce qui signifie :

- Nettoyer immédiatement les déversements.
- Marquer clairement les endroits mouillés ou humides.
- Essuyer ou balayer les planchers.
- Garder les passages libres de tout obstacle et de tout encombrement.
- Bien assujettir (avec du ruban adhésif, des agrafes, etc.) les tapis et autres couvre-planchers de manière à ce qu'ils restent plats.
- Toujours fermer les tiroirs de classeurs ou d'armoires.
- Couvrir les câbles qui traversent les passages.
- Garder les aires de travail et les passages bien éclairés.
- Remplacer les ampoules brûlées et les commutateurs défectueux.

Sans une bonne tenue des locaux, toutes les autres mesures préventives comme l'installation de revêtements de sol perfectionnés, le port de chaussures spéciales ou la pratique de techniques de marche ou de chute sécuritaires ne seront jamais tout à fait efficaces.

Pour de plus amples renseignements sur les méthodes de tenue des locaux, consulter la fiche d'information Réponses SST intitulée [Tenue des locaux de travail - Guide de base](#)

Revêtements de sol

Une autre façon de prévenir les glissades et les trébuchements consiste à changer ou à modifier les surfaces de marche. On peut ainsi améliorer la sécurité et réduire les risques de chute en appliquant des nouveaux revêtements, en remplaçant les couvre-planchers ou en posant du tapis, du ruban abrasif autoadhésif, du revêtement abrasif ou des planchers métalliques ou synthétiques. Il faut toutefois se rappeler que les revêtements de haute technologie doivent aussi faire l'objet d'un bon entretien, comme tout autre revêtement de sol. En revanche, les couvre-planchers résilients antidérapants préviennent et réduisent la fatigue au niveau des pieds et contribuent à prévenir les chutes.

Chaussures

Dans les aires de travail où les planchers peuvent être graisseux ou mouillés, ou quand les travailleurs passent beaucoup de temps à l'extérieur, la prévention des chutes devrait commencer par la sélection de chaussures appropriées. Puisqu'il n'existe pas de chaussures antidérapantes pour toutes les conditions imaginables, on recommande fortement de consulter les fabricants de chaussures.

Des chaussures bien ajustées augmentent le confort et préviennent la fatigue, et améliorent par le fait même la sécurité des employés. Pour de plus amples renseignements consulter notre fiche d'information Réponses SST sur les [chaussures de protection](#).

Que faut-il faire pour prévenir les chutes en milieu de travail?

On peut réduire les risques de chute posés par les planchers mouillés de la façon suivante :

- Prendre son temps et faire attention où l'on pose les pieds.
- Adapter sa foulée et sa vitesse à la surface de marche et au travail qu'on effectue.
- Marcher en pointant les pieds légèrement vers l'extérieur.
- Ne pas tourner les coins trop rapidement ni trop serrés.

On peut réduire les risques de trébuchement de la façon suivante :

- Débarrasser les passages de tout encombrement ou obstacles.

- Garder les planchers en bon état.
 - Toujours utiliser des installations d'éclairage fixes qui procurent suffisamment d'éclairage pour le travail à effectuer.
 - Utiliser une lampe de poche si on doit pénétrer dans un espace non éclairé.
 - S'assurer que les objets transportés ou poussés ne nous empêchent pas de voir les obstacles, des déversements, etc.
-

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2023-03-28

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.