

Sécurité

Escaliers - Prévention contre les chutes

Sur cette page

[Pourquoi est-il si important de prévenir les chutes dans les escaliers?](#)

[Pour concevoir des escaliers plus sûrs, quels facteurs doit-on prendre en considération?](#)

Pourquoi est-il si important de prévenir les chutes dans les escaliers?

La majorité des chutes dans les escaliers sont attribuables à une perte d'équilibre. Pour de l'information sur les chutes de plain-pied, veuillez consulter la fiche d'information Réponses SST intitulée [Prévention contre les chutes – Comment éviter de glisser, de trébucher et de tomber.](#)

La négligence des utilisateurs de tenir la main courante est un facteur important qui contribue aux chutes dans les escaliers.

Parce que les chutes dans les escaliers peuvent causer des blessures graves, voire même la mort, les exigences des codes du bâtiment relatives aux escaliers et aux rampes d'accès sont très rigoureuses. Une conception appropriée prévoyant des moyens de garder ou de retrouver son équilibre peut permettre de réduire grandement les risques de trébuchement, mais même une conception exceptionnelle ne peut éliminer entièrement les risques de chutes. Il en est de même pour les rampes d'accès. Le fait est que plusieurs incidents résultent d'un manque d'attention, d'un comportement négligent et du port de chaussures qui ne sont pas adéquates.

La meilleure façon de minimiser le danger associé aux chutes dans les escaliers est d'encourager la construction d'escaliers bien conçus tout en formant les personnes à reconnaître les risques de blessures.

Pour concevoir des escaliers plus sûrs, quels facteurs doit-on prendre en considération?

Dimensions des éléments d'un escalier

La figure 1 montre les principaux éléments d'un escalier avec indication des plages de dimensions recommandées pour chacun.

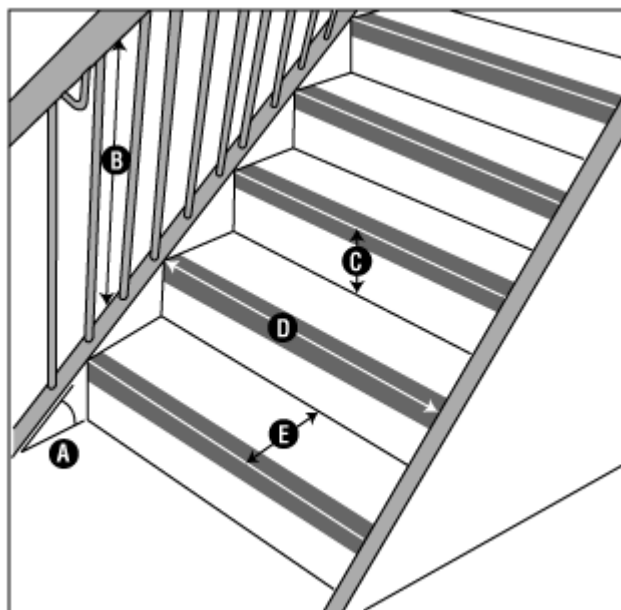


Figure 1

Figure 1 : Légende

A – Angle d'ouverture optimal : 30° à 35°

B – Hauteur de la main courante : entre 86,5 et 107 cm*

C – Hauteur de la contremarche : entre 12,5 et 18 cm*

D – Largeur de la marche : au moins 90 cm*

E – Giron : entre 25,5 et 35,5 cm*

Dans un escalier, les marches doivent être de dimensions uniformes, et le giron ne doit pas varier de plus de 0,5 à 1 cm.*

+ Veuillez noter que les mains courantes ou les garde-corps utilisés pour les escaliers d'issue et les rampes (et les paliers) ne doivent pas être inférieurs à 107 cm*, à moins que l'escalier extérieur ou le palier soit de 10 m au-dessus du niveau du sol adjacent, auquel cas le garde-corps ne doit pas être inférieur à 150 cm*.

*Les valeurs sont tirées du Code national du bâtiment du Canada (2020). Vérifiez toujours avec votre sphère de compétence locale, comme les exigences peuvent être différentes dans chaque région.

La pente maximale d'un escalier doit varier entre 20° et 50°. Cependant, comme la majorité des gens préfèrent une pente entre 30° et 35°, cette dernière est celle qui est recommandée.

Plus un escalier est incliné, plus il faut déployer d'efforts pour le monter. Le rapport entre la hauteur de la contremarche et le giron doit être ajusté en conséquence. (Se reporter aux figures 2 et 3).

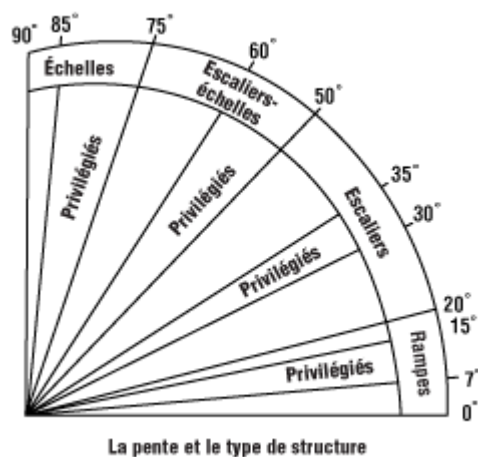


Figure 2

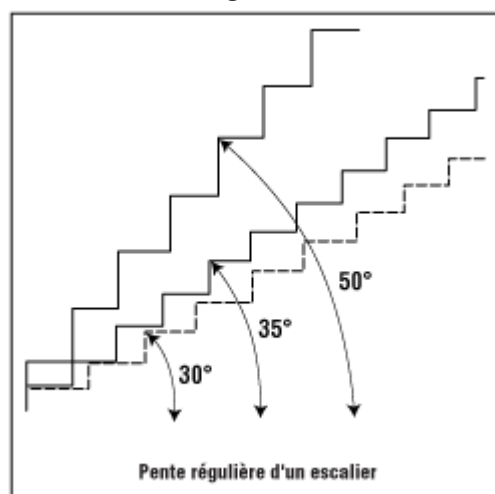


Figure 3

Ces figures sont tirées du document « Kodak's Ergonomic Design for People at Work », 2^e édition, 2004 John Wiley & Sons, page 244.

La hauteur de la contremarche et le giron d'une marche d'escalier ne doivent pas varier de plus de 1 cm. Lorsque des portes donnent directement sur une cage d'escalier, un palier de 50 cm de largeur doit être prévu, en sus de l'espace calculé pour l'ouverture de la porte. Le nombre maximal de marches recommandé entre deux paliers est de 18, avec au plus deux volées sans changement de direction. La profondeur de tout palier doit être au moins égale à la largeur des marches.

Marches

Pour réduire les risques de glissades dans les escaliers, il importe que la surface des marches, ou du moins le nez de celles-ci, soit antidérapante. Du caoutchouc, du métal ou une peinture antidérapante peuvent être utilisés comme revêtements à cette fin. Un entretien régulier des escaliers, dans le but de les garder propres et en bon état, peut réduire les risques de trébuchement.

Mains courantes

Les efforts déployés pour concevoir des escaliers attrayants, y compris les mains courantes, ne doivent pas compromettre la fonctionnalité de ces derniers.

La principale fonction d'une main courante est de servir d'appui à l'utilisateur qui monte ou qui descend l'escalier. L'utilisateur doit pouvoir saisir la main courante.

Il importe que celui-ci puisse l'agripper rapidement, facilement et fermement s'il commence à perdre l'équilibre.

La figure 4 montre une main courante appropriée, avec section et dimensions recommandées.

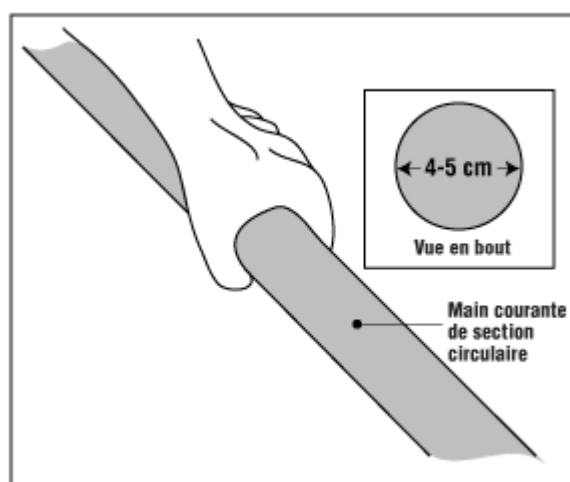


Figure 4

L'utilisateur doit être capable de laisser glisser sa main tout le long de la main courante sans avoir à modifier sa prise, laquelle doit être, autant que possible, similaire à la prise en main d'une raquette de tennis.

Assurez-vous de garder les dégagements horizontaux et verticaux nécessaires dans les garde-corps afin d'éviter le risque de chute des jeunes enfants et de ne pas faciliter l'escalade.

Éclairage dans les escaliers

L'amélioration de l'éclairage dans les escaliers permet de réduire de façon significative les risques d'incidents causés par un jugement erroné des distances, qui fait qu'on peut trébucher sur une marche ou la rater complètement, ou encore coincer son talon sur le bord ou le nez d'une marche. Ces incidents sont souvent la cause de foulures aux chevilles, d'entorses aux genoux ou d'autres blessures plus sérieuses occasionnées par une chute complète.

- Assurer le niveau d'éclairement minimal recommandé, qui est de 50 lux.
- Utiliser un éclairage d'angle et des couleurs contrastées pour améliorer la perception de profondeur.

- Utiliser des revêtements de finition mats sur les marches pour éviter les éblouissements.
- Éviter les tapis-moquettes à motifs qui peuvent camoufler les dénivellations.
- Rappeler qu'il importe d'être particulièrement vigilant dans les escaliers lorsqu'on porte des lunettes bifocales.

Travail

- Toujours tenir la main courante lorsqu'on monte ou qu'on descend un escalier (des moyens de persuasion doivent être prévus).
- Éviter de transporter des objets avec les deux mains.
- Éviter de transporter de gros objets susceptibles d'obstruer la vue.
- Éviter les distractions pendant la marche ou l'utilisation des escaliers, par exemple l'utilisation du téléphone, la lecture de documents ou la participation à des discussions animées.
- Prendre son temps.

Entretien ménager

De bonnes pratiques d'entretien ménager sont essentielles à la sécurité dans les escaliers.

- Rien ne doit faire saillie sur les marches, les mains courantes ou les balustrades (comme des clous ou des éclats de bois) qui pourraient entraîner une chute.
- Les déversements, les flaques de liquides et les débris doivent être enlevés immédiatement.
- Les appareils d'éclairage brisés ou défectueux doivent être réparés ou remplacés.
- Il convient d'observer le temps qu'il fait et d'agir en conséquence lorsque les conditions météorologiques risquent de nuire à l'utilisation des escaliers extérieurs.

Pour de plus amples renseignements sur l'entretien ménager et la tenue des locaux, veuillez consulter les fiches d'information Réponses SST ci-après :

[Tenue des locaux – Guide de base](#)

[Entretien des lieux de travail – Liste de vérification pour l'entretien des locaux de travail](#)

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2024-10-31

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.