ENFANTS 0 - 6 ANS

Protégez votre enfant
des accidents domestiques

Un réflexe en plus,
un risque en moins.

Mieux vaut prévenir que guérir !

Apprenons à éviter les accidents domestiques de l'enfant. Un accident peut rapidement arriver. Alors, pour éviter les petits et gros bobos tout en laissant l'enfant s'épanouir, il existe des solutions :

- **Surveillez votre enfant :** il n'a pas conscience des risques qu'il prend. Vous pouvez l'aider à faire des progrès en grandissant et l'accompagner dans sa découverte du monde. Votre enfant doit toujours être sous la surveillance d'un adulte. Il ne faut pas le laisser sous la garde d'un autre enfant.
- **Expliquez les dangers à votre enfant :** faites-lui comprendre, de façon claire et adaptée à son âge, les risques qu'il court et la manière de les éviter.
- **Suivez les conseils de professionnels :** demandez conseil à votre médecin, à une puéricultrice ou à votre pharmacien pour toute question concernant votre enfant.
- **Ayez les bons réflexes :** certains gestes simples peuvent éviter un accident. Ce guide vous apprendra ces gestes essentiels.

Apprenez à votre enfant les dangers et comment les éviter. Dans tous les cas, ne le laissez jamais sans surveillance.

Sommaire

1. Les réflexes pour éviter **les étouffements** pages 6 à 9

2. Les réflexes pour éviter **les noyades** pages 10 à 11

3. Les réflexes pour éviter **les chutes** pages 12 à 16

4. Les réflexes pour éviter **les intoxications** pages 17 à 19

5. Les réflexes pour éviter **les brûlures** pages 20 à 24

6. Les réflexes pour éviter **les électrocutions** pages 25 à 28

7. Les bons réflexes **à tout moment** pages 29 à 33

8. Que faire en **cas d'accident?** pages 34 à 35

L'éveil de votre enfant et les risques d'accidents domestiques

Chaque étape du développement de l'enfant comporte des risques spécifiques.

Dès sa naissance, votre enfant doit constamment être sous la surveillance d'un adulte. Dans son lit, veillez à le coucher en toute sécurité. Ne le laissez jamais seul que ce soit dans son bain, sur la table à langer, dans la maison ou dans la voiture.

A partir de 3 mois, votre enfant commence à attraper les objets à sa portée. Il peut se retourner, rouler sur le côté et tomber de la table à langer, de votre lit ou du canapé.

Entre 4 et 6 mois, votre enfant commence peu à peu à se tenir assis mais il n'est pas toujours capable de garder son équilibre.

Entre 6 et 9 mois, votre enfant apprend progressivement à se déplacer en rampant puis en marchant à 4 pattes. Sa curiosité le pousse à toucher tous les objets qui sont à sa portée et à les mettre dans la bouche. Il risque de s'étouffer avec des petits objets ou des petits aliments.

Entre 9 et 18 mois, votre enfant commence à se mettre debout puis à marcher et il explore le monde qui l'entoure. Il comprend progressivement la signification du « non ». Attention aux chutes dans les escaliers, aux brûlures dans la cuisine et aux produits ménagers qu'il pourrait avaler.

A partir de 18 mois, votre enfant devient plus autonome. Il commence à comprendre vos conseils et vos explications pour éviter les dangers mais il veut vous imiter. Il grimpe partout, ce qui augmente les risques de chutes. Faites attention aux fenêtres ouvertes.

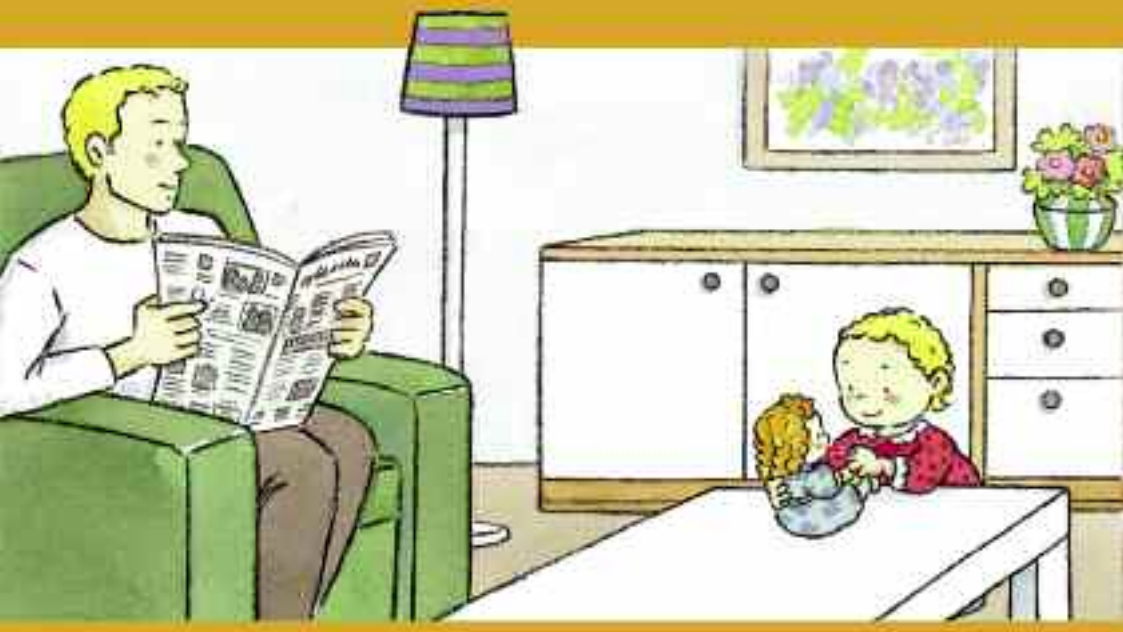
A partir de 2 ans, votre enfant monte et descend seul les escaliers. Il sait ouvrir les portes et part en exploration. Sa curiosité s'éveille mais il n'est pas encore conscient de la plupart des dangers.

A partir de 3 ans, votre enfant prend de l'assurance et se dépense beaucoup. Il parle et comprend de mieux en mieux. Il fait peu à peu la différence entre ce qui est permis et ce qui est interdit mais il n'est pas capable de mesurer les risques qu'il prend et les accidents sont souvent plus graves.

A chaque étape de son développement, veillez à la sécurité de votre enfant et apprenez-lui comment éviter les dangers avec des mots et des gestes adaptés à son âge.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents.

Les réflexes pour éviter **les étouffements**



La majorité des accidents par étouffement concerne les enfants de moins de 6 ans.

Votre enfant peut s'étouffer avec un grand nombre de petits objets et petits aliments, dès que ceux-ci sont à sa portée.

A partir du moment où votre enfant grandit, joue et escalade, les cordons de vêtements et de rideaux ou les écharpes peuvent occasionner des étranglements.

Pour le nourrisson, veillez tout particulièrement à le coucher seul, sans encombrer son lit d'objets.

Les petits objets et petits aliments

Ne laissez pas de petits objets ou de petits aliments à la portée de votre enfant

Que faire pour éviter les étouffements ?

- Ne laissez pas à portée de votre enfant : pièces de monnaie, billes, bonbons, petits jouets, aliments (olives, cacahuètes...), piles, capuchons de stylos, barrettes à cheveux...
- Surveillez votre enfant pendant ses repas et lorsqu'il joue.

Les sacs en plastique et autres risques d'étouffement

Mettez les sacs en plastique hors de portée de votre enfant

Que faire pour éviter les étouffements ?

- Rangez les sacs en plastique hors de portée de votre enfant.
- Mettez hors de portée les ceintures, cordons de vêtements ou de rideaux, colliers, foulards ou écharpes.

Dans son lit

Couchez votre enfant en toute sécurité

Que faire pour coucher votre enfant en toute sécurité ?

- Couchez votre enfant sur le dos, toujours seul dans son lit.
- N'utilisez pas d'oreiller, de couverture ou de couette.
- Utilisez un lit rigide et profond, un matelas ferme adapté à la taille du lit et conforme aux exigences de sécurité.
- Habillez votre enfant d'un surpyjama ou mettez-le dans une gigoteuse, adaptés à sa taille.
- N'encombrez pas le lit avec des peluches ou des poupées avec lesquels votre enfant pourrait s'étouffer.
- Ne laissez jamais d'animal entrer dans la chambre de votre enfant.
- Ne surchauffez pas la chambre, la température idéale est de 19°C.

Les réflexes pour éviter **les noyades**

Votre enfant peut se noyer dans 20 cm d'eau.

Pour vous et votre enfant, le bain est avant tout un moment de plaisir et de détente. Restez toutefois très attentifs.

Votre enfant peut se noyer en quelques minutes, sans un bruit, même dans 20 centimètres d'eau (baignoire, piscine...).

Dans son bain

Votre enfant ne doit jamais rester seul dans son bain, même un court instant

Que faire pour éviter les noyades?

- Ne laissez jamais votre enfant seul dans son bain, même si vous utilisez un siège de bain ou un tapis anti-glissant. Ces dispositifs ne sont pas des articles de sécurité.
- Ne vous éloignez jamais, même quelques secondes.

Des conseils pratiques pour donner le bain à votre enfant

- Mettez à l'avance à portée de main tout ce dont vous avez besoin (savon, shampoing, serviette...).
- Ne répondez pas au téléphone et n'allez pas ouvrir la porte.

Les réflexes pour éviter **les chutes**

Les chutes peuvent avoir de graves conséquences pour votre enfant.

Entre 0 et 6 ans, la chute est l'accident le plus fréquent.

Pendant ses premiers mois, votre enfant peut tomber de la chaise haute, du canapé ou de la table à langer.

Quand il commence à se déplacer puis à marcher, votre enfant peut tomber dans les escaliers ou d'une fenêtre.

Sur sa table à langer

Ne laissez jamais votre enfant seul sur la table à langer

Que faire pour éviter les chutes ?

- Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance sur une table à langer.
- Prenez toujours votre enfant avec vous, si vous devez vous éloigner, même un court instant.

Des conseils pratiques pour changer votre enfant

Mettez à l'avance tout ce dont vous avez besoin (couches, vêtements...) à portée de main.

Installez votre enfant face à vous : vos gestes seront plus précis et vous attirerez plus facilement son regard.

Dans sa chaise haute

Veillez toujours à ce que votre enfant soit bien attaché

Que faire pour éviter les chutes ?

- Utilisez toujours une chaise portant la mention “conforme aux exigences de sécurité”.
- Utilisez systématiquement la sangle d'entrejambe et bouclez les attaches.
- Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance.

Dans les escaliers

Installez des barrières de sécurité en haut et en bas de vos escaliers

Que faire pour éviter les chutes ?

- Installez des barrières portant la mention “conforme aux exigences de sécurité”.
- Apprenez à votre enfant à monter et à descendre les escaliers.
- Ne laissez jamais votre enfant utiliser seul les escaliers jusqu’à ce qu’il sache se tenir à la rampe.

Par la fenêtre

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ou sur un balcon

Que faire pour éviter les chutes ?

- Ne placez jamais de meubles ou d'objets sous vos fenêtres ou sur le balcon : votre enfant peut grimper dessus.
- Bloquez si possible l'ouverture des fenêtres par un système de sécurité.
- Veillez à ce que votre enfant ne puisse pas escalader ou passer à travers les barreaux de votre balcon.

Les réflexes pour éviter **les intoxications**

Pendant leurs premières années, les enfants portent tout à leur bouche.

Les principales causes d'intoxication des enfants sont l'ingestion de médicaments, de produits ménagers et de bricolage qui sont laissés à leur portée.

Les médicaments

Ne laissez jamais de médicaments à portée de votre enfant

Que faire pour éviter les intoxications ?

- Rangez toujours les médicaments dans une armoire en hauteur, fermée à clé.
- Ne laissez pas de médicaments dans un sac à main, sur une table...

Des conseils pratiques pour donner des médicaments à votre enfant :

Respectez toujours les doses de médicaments prescrites par le médecin, les délais entre chaque prise et lisez attentivement les notices d'utilisation.

Ne présentez jamais un médicament comme un bonbon.

Les produits ménagers et de bricolage

Gardez les produits ménagers et de bricolage hors de portée de votre enfant

Que faire pour éviter les intoxications ?

- Rangez toujours les produits ménagers et de bricolage en hauteur, hors de portée des enfants et si possible dans un placard fermé à clé.
- Expliquez à votre enfant les dangers que représentent ces produits et éloignez-le quand vous les utilisez.
- Ne transvasez jamais un produit ménager dans une autre bouteille.
- Utilisez des produits munis de bouchons de sécurité.

Des produits toxiques méconnus

Lisez attentivement les étiquettes des produits que vous utilisez pour en connaître la toxicité. Votre enfant peut, par exemple, s'intoxiquer avec des produits cosmétiques (dissolvant, teinture pour les cheveux).

Certaines plantes vertes d'intérieur peuvent être toxiques.

Les réflexes pour éviter **les brûlures**

Les brûlures, un danger dans toutes les pièces de la maison.

Votre enfant peut se brûler en buvant un liquide trop chaud ou en renversant une casserole ou un récipient rempli d'un liquide ou d'un aliment chaud.

Il peut aussi se brûler en voulant jouer avec des flammes ou en touchant des objets comme les appareils de cuisson dans la cuisine.

Certaines brûlures peuvent se produire quand vous donnez le bain à votre enfant, mais aussi s'il ouvre tout seul le robinet d'eau chaude. La peau des enfants est plus sensible : il faut seulement 3 secondes pour qu'il se brûle au 3ème degré avec de l'eau à 60°C.

L'eau du bain

La température de l'eau du bain doit être à 37°C

Que faire pour éviter les brûlures ?

- Avant de mettre votre enfant dans le bain, vérifiez avec un thermomètre que l'eau du bain est à 37°C.
- Installez sur les robinets, si vous le pouvez, des dispositifs de sécurité qui permettent de contrôler la température de l'eau.
- Ne laissez jamais votre enfant seul dans son bain : il pourrait se noyer mais aussi se brûler en ouvrant le robinet d'eau chaude.

Les objets chauds

Éloignez votre enfant des appareils électroménagers chauds

Que faire pour éviter les brûlures ?

- Ne laissez jamais votre enfant seul dans la cuisine.
- Expliquez à votre enfant que la porte du four brûle.
- Equipez-vous si possible d'un four à porte isotherme.
- Méfiez-vous des plaques de cuisson et des brûleurs chauds après leur arrêt.
- Évitez que votre enfant s'approche des objets brûlants : fer à repasser, ampoules électriques, appareils de chauffage...

Les liquides et aliments chauds

Ne laissez jamais les récipients remplis d'un liquide ou d'un aliment chaud à la portée de votre enfant

Que faire pour éviter les brûlures ?

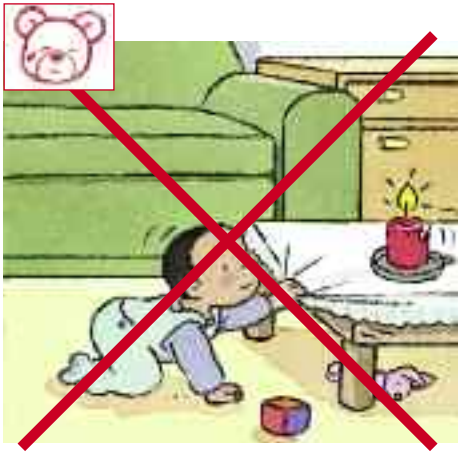
- Ne posez pas de plat chaud sur le rebord de la table ou du plan de travail.
- Tournez les queues de casserole vers l'intérieur de la plaque de cuisson.
- Ne passez pas à côté de votre enfant avec un récipient contenant un liquide bouillant.
- Ne portez pas votre enfant dans vos bras lorsque vous utilisez un récipient rempli de liquide chaud ou lorsque vous faites la cuisine.
- Ne prenez pas votre enfant sur les genoux si vous buvez une boisson chaude.
- Vérifiez que votre enfant ne puisse pas tirer sur une nappe et renverser sur lui un liquide ou des aliments chauds.

Comment éviter les brûlures avec le biberon ?

- N'utilisez jamais un micro-ondes pour chauffer le biberon.
- Agitez bien le biberon.
- Testez la température en faisant couler quelques gouttes sur l'intérieur de votre avant-bras.

Les flammes et incendies

Mettez hors de portée les objets risquant de brûler votre enfant ou de provoquer un incendie



Que faire pour éviter les brûlures et les incendies ?

- Ne laissez pas d'allumettes et de briquets à la portée de votre enfant.
- Ne laissez jamais de bougies allumées à portée des enfants.
- Ne laissez pas votre enfant s'approcher d'une cheminée ou d'un barbecue.
- N'allumez jamais une cheminée ou un barbecue avec de l'alcool.

Des conseils pratiques pour éviter les incendies

Ne fumez pas en présence de votre enfant.

Faites vérifier vos installations électriques et de chauffage.

Les réflexes pour éviter **les électrocutions**

Votre enfant peut s'électrocuter avec des prises, des appareils électriques ou des installations défectueuses.

Dès qu'il commence à se déplacer à quatre pattes, votre enfant est attiré par les prises. Il peut s'électrocuter en y glissant les doigts ou des petits objets en métal.

Attention à la présence d'eau à proximité des appareils électriques : elle augmente les risques d'électrocution.

Les prises et les fils électriques

Equipez vos prises de dispositifs de sécurité

Que faire pour éviter les électrocutions ?

- Apprenez à votre enfant à ne pas toucher ou jouer avec les prises de courant.
- Faites installer des prises à éclipse ou des cache-prises à ventouse ou à clé.
- Ne laissez pas de rallonge électrique branchée.
- Ne surchargez pas vos prises électriques avec des multiprises.

Les appareils électriques

Évitez d'utiliser un appareil électrique **en présence d'eau**

Que faire pour éviter les électrocutions ?

- N'ouvrez jamais l'eau du robinet à proximité d'un appareil électrique en marche.
- Débranchez et rangez tous les appareils électriques dès que vous avez fini de les utiliser : sèche-cheveux, rasoir électrique, appareil d'épilation, chauffage mobile, fer à repasser...

Les installations

Faites vérifier vos installations électriques

Que faire pour éviter les électrocutions ?

- Ne laissez jamais de fils électriques dénudés.
- Faites vérifier vos installations : prises, interrupteurs...
- Faites installer, si possible, un système qui coupe le courant au moindre court-circuit (disjoncteur différentiel à haute sensibilité).

Les bons réflexes **à tout moment**

D'autres risques existent pour votre enfant, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison.

Avec de la vigilance, quelques réflexes simples et du matériel adapté, il est plus facile d'éviter ces accidents.

La mort subite du nourrisson

Quelques conseils simples permettent de réduire au maximum les risques de mort subite du nourrisson :

- Couchez votre bébé seul dans son propre lit, dans une gigoteuse adaptée à sa taille. Ne laissez pas de jouets, ni de peluches dans son lit.
- Couchez votre bébé sur le dos, jamais sur le ventre, ni sur le côté.
- N'utilisez pas d'oreiller, de couverture ou de couette.
- Ne surchauffez pas la chambre, la température idéale est de 19°C.

Attention :

- Ne fumez jamais dans la chambre de votre bébé, ni en sa présence : le tabagisme passif augmente le risque de mort subite.
- Ne donnez jamais à votre bébé de médicaments pour dormir.
- Ne l'habituez pas à s'endormir avec son biberon.

Le syndrome du bébé secoué

Un bébé en bonne santé peut pleurer jusqu'à 2 heures par jour sans raison précise, et vous pouvez en être exaspéré :

- Couchez-le sur le dos dans son lit et sortez de la pièce.
- **Ne secouez jamais votre bébé**, cela peut le tuer ou le laisser handicapé à vie.

Plus d'informations sur www.bebesecoue.com

- **Les doigts dans la porte**

Apprenez à votre enfant à ne pas claquer les portes et à ne jamais laisser ses doigts dans l'encadrement des portes.
Installez si possible des bloque-portes.
Attention aux portières de voiture ou aux portes d'entrée plus lourdes et plus coupantes.

- **Les coins de table**

Pour éviter que votre enfant se blesse à la tête en se cognant, vous pouvez équiper vos tables de protège-coins de table.

Des jouets aux normes

Les jouets peuvent provoquer couramment des accidents. Si votre enfant, par exemple, arrache le bras ou l'œil d'une peluche, il risque de l'avaler et de s'étouffer.

CE

- Donnez-lui uniquement des jouets conformes aux exigences de sécurité et adaptés à son âge.
- Si vous avez un doute sur la sécurité d'un jouet, ne le donnez pas à votre enfant.

Les morsures d'animaux

Une morsure d'animal peut avoir des conséquences très graves et entraîner une hospitalisation.

- Ne laissez jamais votre enfant seul avec un animal, même familier (chien, chat…).
- Expliquez à votre enfant que tous les animaux, même un animal qu'il connaît très bien, peuvent avoir des réactions inattendues et dangereuses.
- Apprenez-lui à éviter d'approcher sa tête de celle de l'animal, à ne pas le déranger quand il mange, à ne pas lui tirer les oreilles et à ne pas le surprendre.
- Si vous souhaitez acheter ou adopter un animal, prévoyez de le dresser et demandez conseil à un vétérinaire.

Les aires de jeux

Pour éviter les accidents sur une aire de jeux, surveillez toujours votre enfant.

- Veillez à ce que votre enfant utilise correctement les équipements de jeu.
- Faites attention aux vêtements de votre enfant (ceintures, écharpes, cordons…), il pourrait s'étrangler en jouant.

En voiture

Dans la voiture, installez votre enfant dans un siège, portant le marquage (E), adapté à son âge et à son poids. Veillez à bien respecter la notice d'utilisation.

- Veillez à ce que votre enfant soit toujours attaché, même pour les courts trajets.
- Ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture.
- Faites toujours sortir votre enfant de la voiture du côté du trottoir.

Les piscines

Un enfant peut se noyer en quelques minutes, sans un bruit, même dans 20 cm d'eau.

- Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance dans une piscine ou à proximité.
- Si vous avez une piscine enterrée ou hors-sol, des dispositifs de sécurité conformes aux normes sont obligatoires.

Que faire en cas d'accident ?

Alertez les secours

Le premier réflexe est avant tout d'appeler les secours :

Le SAMU : **15**

Les Pompiers : **18**

Le numéro unique d'urgence européen : **112**

Votre médecin : .....

Ces professionnels sauront vous expliquer les premiers gestes à effectuer et interviendront si nécessaire.

En cas d'intoxication par un médicament, un produit ménager ou de bricolage, **appelez le 15.**

Lors de votre appel, indiquez le nom du produit et estimez la quantité avalée.

www.centres-antipoison.net

Formez-vous aux gestes d'urgence

Moins d'un Français sur 10 maîtrise les gestes de premiers secours.
Il est pourtant simple de les connaître.

Pour réagir face à un accident, il est important de maîtriser quelques gestes simples pour secourir votre enfant et éviter que son état ne s'aggrave.

Les gestes d'urgence ne sont efficaces que s'ils sont parfaitement exécutés.

Pour apprendre ces gestes, renseignez-vous auprès des professionnels agréés dont vous pouvez obtenir les coordonnées auprès de la Préfecture de votre département (Service de protection civile).

Pour plus d'informations

www.securiteconso.org

www.inpes.sante.fr

www.sante.gouv.fr

www.interieur.gouv.fr

www.prevention-maison.fr

En partenariat avec :

Commission de la Sécurité des Consommateurs

Calyxis
PÔLE D'EXPERTISE DU RISQUE

InVS
INSTITUT
DE VEILLE SANITAIRE

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE
DE L'INTÉRIEUR
MINISTÈRE CHARGÉ
DE LA SANTÉ

SÉCURITÉ SOCIALE
L'Assurance
Maladie

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé

Réf. : 231-34612-B - RC Nanterre B 330 742 784 - Illustrations : Sylvie Michelet - GRRREY !