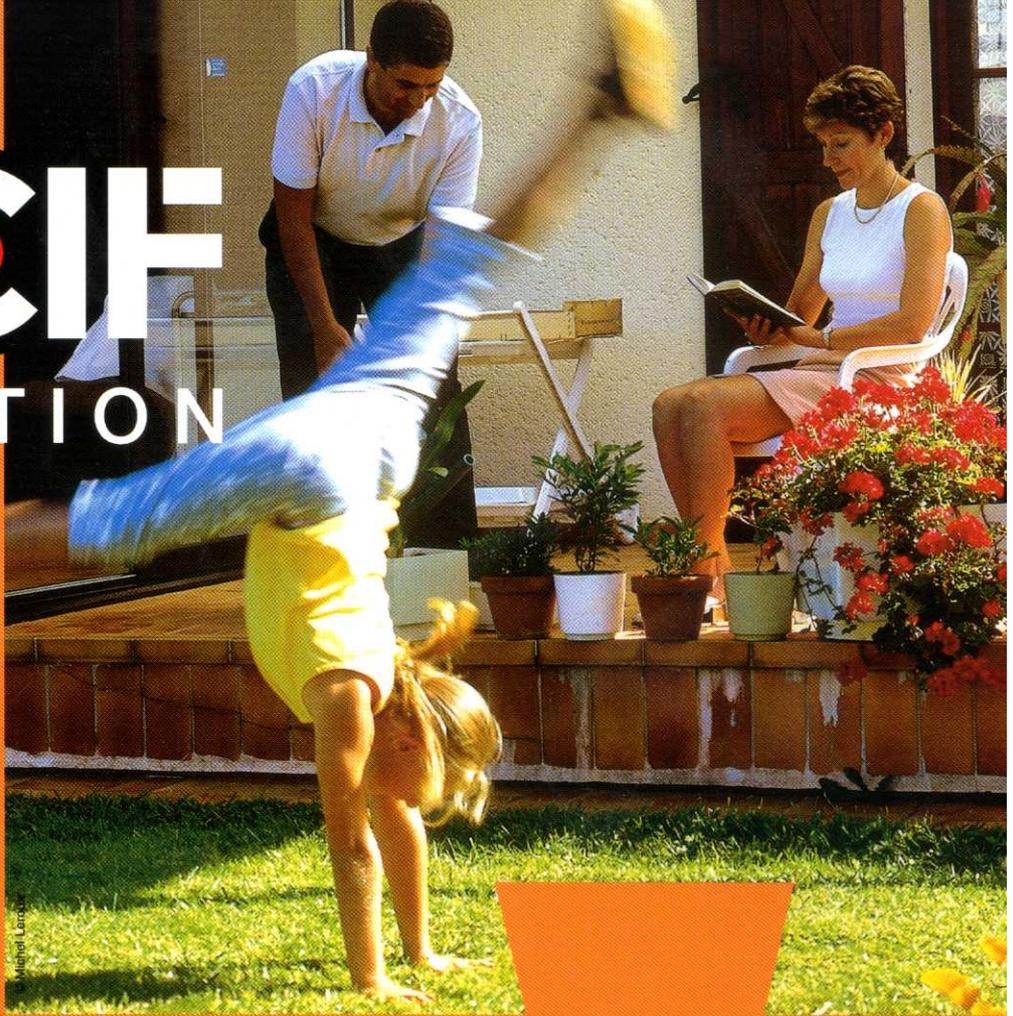


# MACIF

## PRÉVENTION



**PLUS DE  
200 CONSEILS  
POUR NE PAS  
SE METTRE  
EN DANGER**

## **ÉLIMINER LES RISQUES POUR TOUTE LA FAMILLE**

- dans votre cuisine
- dans votre salle de bains
- dans votre garage
- dans votre immeuble
- dans votre jardin...

## **PLUS : FICHES PRATIQUES**

- les gestes qui sauvent

Pompiers de Paris  
**Pompiers**  
DE PARIS

**MACIF**

## ■ DANS LA CUISINE

les enfants risquent gros ..... 4

La cuisinière ..... 6

Cinq conseils pour ne pas se brûler

Les instruments tranchants ..... 8

Cuisiner sans se blesser

Le réfrigérateur ..... 9

Conserver les produits frais

## ■ DANS LA SALLE DE BAINS

l'eau augmente le danger ..... 10

L'armoire à médicaments ..... 12

Cinq conseils pour ranger la pharmacie

Le chauffe-eau ..... 14

Un entretien indispensable

Le chauffage d'appoint ..... 15

Pour ne pas s'électrocuter

## ■ DANS LA CHAMBRE D'ENFANT

les petits plus vulnérables ..... 16

## ■ DANS LA SALLE DE SÉJOUR

les pièges du repas de fête ..... 18

La cheminée ..... 20

Bien se protéger du feu

## ■ DANS LE GARAGE le désordre

met en péril ..... 22

La chaudière ..... 24

Prévenir les accidents

## ■ DANS LE JARDIN

gare aux équipements ..... 26

Les outils coupants ..... 28

Utiliser la tronçonneuse en sécurité

Les animaux ..... 30

Surveiller les blessures

La piscine ..... 31

Se baigner sans risque

## ■ DANS L'IMMEUBLE

des règles mal respectées ..... 32

L'ascenseur ..... 34

Ne pas causer d'incident

L'accessibilité ..... 35

Pour aider les handicapés

## ■ DANS L'APPARTEMENT OU LA MAISON

à faire en cas d'incendie ..... 36

Ce qu'il ne faut pas faire ..... 38

■ Les gestes qui sauvent  
17 fiches conseils ..... 39

■ Index ..... 57

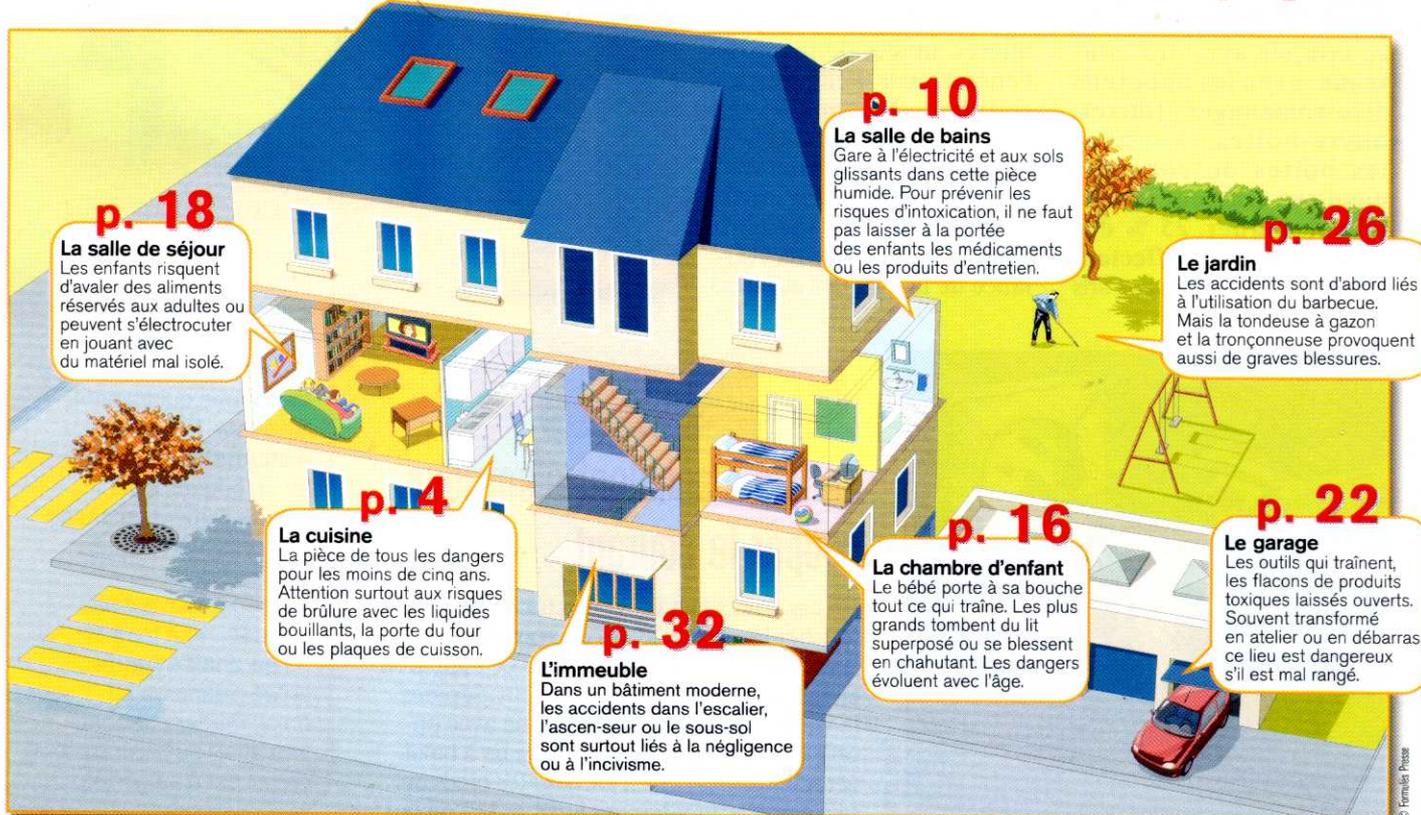
## DES CONSEILS PRATIQUES POUR TOUTE LA FAMILLE

Chaque année les accidents domestiques constituent une des premières causes de décès des jeunes enfants et des accidents de la vie courante. Alors que l'habitation, dans sa fonction première se doit d'être rassurante et sécurisante, elle peut si l'on n'y prend pas garde, se transformer en lieu de tous les dangers.

C'est pourquoi, les mutuelles du GEMA, qui assurent près d'une habitation sur deux et, convaincues de leur devoir de prévention, ont décidé d'éditer et de diffuser à leurs sociétaires cette brochure conçue et réalisée par la Brigade de sapeurs pompiers de Paris.

Accessible à tous, ce document a pour vocation de sensibiliser aux différents dangers de la maison répertoriés pièce par pièce et auxquels on ne pense pas toujours, de donner des conseils pratiques pour éviter au maximum les accidents, et de proposer des fiches pratiques sur les gestes qui sauvent en cas de nécessité.

# Éviter les accidents à la maison



# Les enfants risquent gros

La pièce de tous les dangers pour les moins de cinq ans. Attention d'abord aux liquides bouillants.

**P**our les enfants, la cuisine est la pièce la plus dangereuse. En France, il s'y produit 33 % des accidents domestiques touchant les moins de cinq ans. On peut d'abord s'y brûler. 56 % des brûlures ont lieu dans cette pièce. Dans 70 % des cas, elles sont causées par un liquide bouillant (eau, thé, huile, café, chocolat...). On se brûle également avec la porte du four, les plaques de cuisson ou les casseroles chaudes. La vapeur de l'autocuiseur ouvert en cours de cuisson peut provoquer des accidents. Dans la cuisine, on risque aussi de se couper avec les couteaux, avec les appareils électroménagers (mixer, ouvre-boîtes...) et avec les boîtes de conserve ouvertes. On peut encore s'y intoxiquer. 25 % des intoxications qui affectent les enfants de un à cinq ans

sont dues aux produits ménagers. Enfin, le petit enfant peut faire tomber un tiroir sur sa tête ou basculer de sa chaise sur le carrelage, ce qui s'avère parfois très grave. Avant dix-huit mois, la tête du nourrisson est proportionnellement plus importante et plus lourde que les autres parties du corps. Une chute de plus d'un mètre sur un sol dur entraîne souvent un traumatisme crânien. Il faut consulter un médecin, surtout si l'enfant a perdu connaissance, même un court instant. Bref, les dangers sont nombreux. Il ne s'agit pas de tout interdire, dans les premières années de la vie de l'enfant, mais d'éliminer les risques en fonction de ses nouveaux apprentissages. Il ne faut pas le laisser seul dans la cuisine. Son esprit d'imitation et sa ténacité exigent une grande vigilance de la part des adultes.



La friteuse électrique contient de l'huile bouillante. Prudence à l'ouverture. Et attention à ne pas la renverser.

Les produits d'entretien qui ne sont pas enfermés attirent les enfants. Si ces derniers parviennent à en avaler, ils peuvent s'intoxiquer.

Ici, un enfant a souvent l'occasion de se blesser. Il risque de se couper avec un couteau ou avec d'autres objets tranchants qui traînent. S'il trouve la boîte d'allumettes ou un briquet, il peut non seulement se brûler, mais aussi provoquer un incendie. Un bébé, s'il n'est pas surveillé, peut tomber de sa chaise haute en se balançant ou en se mettant debout. Il va aussi se saisir de tout ce qui est à sa portée.



Si l'on ouvre l'autocuiseur encore sous pression, gare aux jets de vapeur et aux projections de liquide bouillant.

La porte du four est souvent très chaude. Les plaques électriques ou en vitrocéramique restent également chaudes longtemps après avoir été éteintes.

L'idée pratique

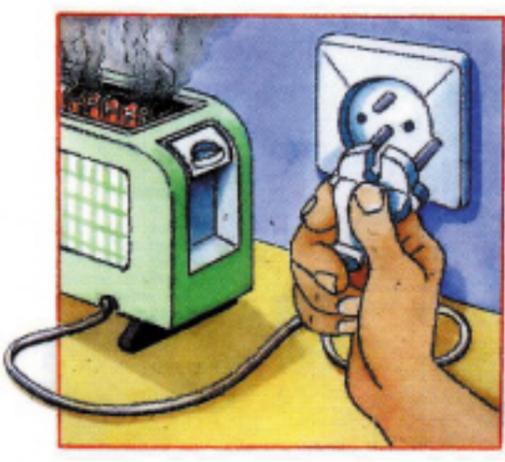
Des meubles bien calés ou fixés au mur

Bloquer à l'aide de petites cales de bois les meubles qui ne sont pas stables. Fixer solidement au mur ceux prévus pour cela. L'enfant qui apprend à marcher s'agrippe partout. Un meuble ou un appareil électroménager en équilibre instable peuvent tomber sur lui et l'écraser.

Comprendre

Le risque d'électrisation

Lorsqu'on subit une décharge électrique, le courant passe dans le corps. À 220 volts, il provoque une contraction des muscles respiratoires et peut déclencher des troubles cardiaques. Le choc est plus fort si les mains ou les pieds sont humides. Si la personne décède, c'est une électrocution.



Le bon geste

En cas d'accident électrique, couper le courant

En cas d'accident lié à l'électricité, ne pas toucher la victime avant d'avoir coupé le courant : débrancher la prise de l'appareil en cause ou arrêter le disjoncteur. Séparer la victime de la source électrique avec un objet sec non conducteur (manche à balai, vêtements secs...), en gardant les pieds au sec. Appeler rapidement le 18, le 112 ou le 15.

À retenir

## 3

points clés

- 1** Se protéger des risques de brûlure. Attention aux liquides bouillants, responsables d'un grand nombre de brûlures chez les enfants. Il faut se protéger de la porte du four, des plaques de cuisson et des casseroles chaudes. Respecter le mode d'emploi de l'autocuiseur et de la friteuse électrique.
- 2** Bien ranger tout ce qui coupe. Après usage, couteaux, ouvre-boîtes, ciseaux... doivent retrouver leur place, en hauteur à cause des enfants. Il faut débrancher immédiatement les appareils électroménagers. Jeter tout de suite à la poubelle les boîtes de conserve et les bocaux vides.
- 3** Enfermer les produits d'entretien. Les ranger dans un placard en hauteur ou fermé à clé. Ne pas les transvaser dans des récipients alimentaires : ils pourraient être avalés par erreur. Privilégier l'achat de bouteilles équipées d'un bouchon de sécurité, qui s'ouvrent par pression et rotation simultanées.

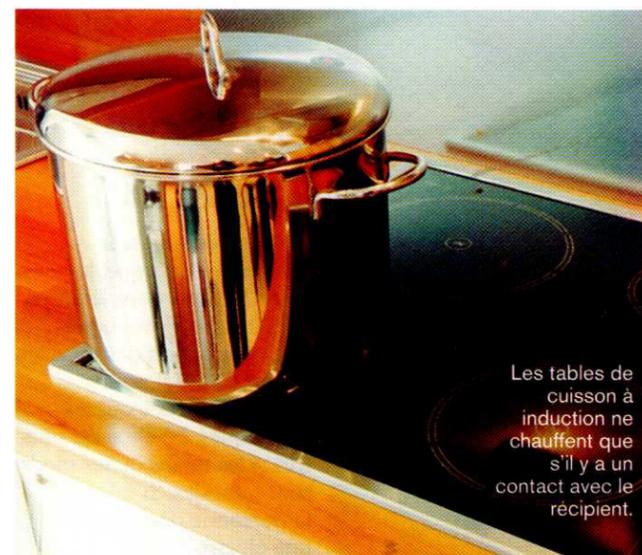
# Cinq conseils pour ne pas **se brûler**

Pour prévenir les risques d'accident, il faut d'abord respecter des règles simples. Et s'équiper d'un appareil de cuisson bien isolé.

## 1 Des plaques de cuisson inaccessibles aux enfants

Même lorsqu'elles sont éteintes, les plaques de cuisson électriques restent chaudes longtemps. Pour ne pas s'y brûler, il faut les recouvrir de protections isolantes. Se méfier aussi des tables de cuisson en vitrocéramique, qui restent chaudes même lorsque le bouton régulateur est sur « off ». Seules les tables de

cuisson à induction ne chauffent que s'il y a contact avec un récipient, ce qui supprime tout risque de brûlure. Dans tous les cas, il est facile d'installer une barrière de protection pour plaques de cuisson, qui empêche l'enfant d'atteindre les feux. Amovible, elle peut être retirée dès qu'elle n'est plus indispensable.



Les tables de cuisson à induction ne chauffent que s'il y a un contact avec le récipient.

## 2 Une protection isolante pour la porte du four

La porte du four est souvent chaude — voire brûlante — lorsque celui-ci est allumé. Pour qu'un enfant ne s'y brûle pas les mains en y prenant appui, il est possible d'équiper cette porte d'une grille de protection isolante, qui permet tout de même de voir ce qui cuit dans le four. Certaines cuisinières sont également directement conçues avec porte isotherme, ce qui donne la possibilité de cuisiner en toute sécurité.

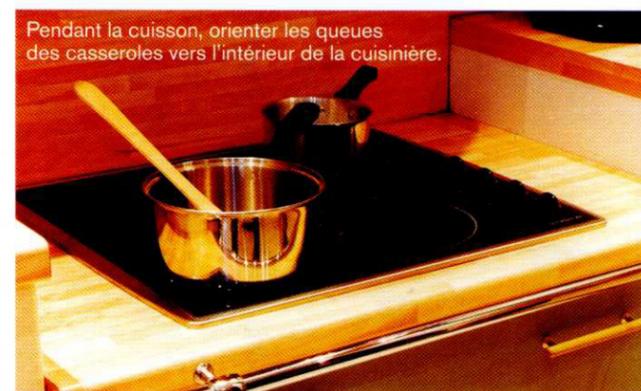


Il n'y a aucun risque de brûlure pour l'enfant avec une porte de four isotherme.

## 3 Les manches des casseroles tournés vers l'intérieur

Un enfant peut être tenté d'attraper une poêle ou une casserole, surtout s'il a faim et que le manche « lui tend les bras » ! Pour éviter tout risque de brûlure, prendre l'habitude d'orienter les

queues des récipients posés sur les plaques de cuisson vers l'intérieur de la cuisinière. Vérifier également que les queues de vos récipients sont bien fixées. Si elles devaient lâcher, on risquerait d'ébouillanter quelqu'un.



Pendant la cuisson, orienter les queues des casseroles vers l'intérieur de la cuisinière.

## 4 Respecter le mode d'emploi du micro-ondes

Ne pas faire cuire d'œufs avec leur coquille, d'escargots ou de contenants hermétiques (bouteilles fermées) dans un micro-ondes, ils exploseraient dans le four. Petits pots et biberons doivent être ouverts avant d'être réchauffés. Utiliser des récipients ou emballages adaptés (plastique « spécial micro-ondes », verre, vitrocéramique). Les plats métalliques peuvent être employés dans certains fours récents (suivre la notice). En revanche, il faut tester la réaction des vaisselles poreuses (porcelaine, céramique, poterie...).



Il faut suivre le mode d'emploi et utiliser des récipients adaptés au four à micro-ondes.

## 5 Nettoyer la hotte aspirante

Quotidiennement, les graisses projetées depuis la cuisinière s'accumulent sur la hotte aspirante. Une flamme un peu forte peut alors y mettre le feu et provoquer un incendie. Le risque devient inexistant si l'on nettoie régulièrement la hotte.



Il est nécessaire de nettoyer régulièrement la hotte aspirante.

Le conseil du sapeur



## Des tuyaux d'alimentation de sécurité

Sur les cuisinières à gaz, il est plus sûr d'installer un système Vissogaz. Un tuyau flexible en inox, sans limite de durée de vie, est vissé à une extrémité sur l'appareil et à l'autre sur un robinet de sécurité. Ce dernier coupe automatiquement le gaz si le tuyau se désolidarise.

## Comprendre

## Les dangers du gaz

En cas de fuite, le gaz se diffuse dans la pièce. Il y a risque d'explosion à partir d'un taux de 5 % de gaz dans l'air. Ce danger d'explosion disparaît au dessus de 15 % car il n'y a plus assez d'oxygène. Mais alors un autre danger se présente car plus il y a de gaz moins il y a d'oxygène, et cela crée un risque d'asphyxie.

## Connaitre les risques

### Un incendie, une explosion et des blessures parfois très graves

**Les brûlures du premier degré** sont légères, de petite taille, la peau étant rouge et sans cloques. C'est le cas, en général, lorsqu'on s'est brûlé par contact avec une casserole chaude, la porte du four, une plaque électrique ou une table de cuisson en vitrocéramique.  
**Les brûlures du deuxième degré** sont caractérisées par des cloques

sur la peau. C'est le résultat de l'action directe d'une flamme (feu d'une cuisinière à gaz, plat flambé, poêle qui prend feu...), de la vapeur d'un autocuiseur ou de l'huile d'une friteuse.  
**Au troisième degré**, la peau peut être carbonisée. Dans ce cas extrême, la victime nécessite une hospitalisation.

**Le risque d'incendie** est plus important dans la cuisine que dans d'autres pièces, car l'huile et les corps gras utilisés pour la friture sont inflammables, ainsi que la graisse qui se dépose sur la hotte aspirante. Enfin, **le souffle d'une explosion** provoquée par une fuite de gaz est capable de détruire un bâtiment et de mettre le feu alentour.

## Le bon geste

### Refroidir la brûlure avec de l'eau

En cas de brûlure, quelle que soit sa gravité, faire couler de l'eau à température ambiante (environ 20°C) sur la zone brûlée pendant cinq minutes environ. Si la brûlure est grave, l'envelopper dans un linge propre et appeler les secours.



## Cuisiner sans se blesser

Pour éviter de se couper, ranger ou débrancher les instruments après usage.

# 1

### Ranger ce qui coupe

Couteaux, ouvre-boîtes manuels, couteaux à huîtres, ciseaux... doivent être soigneusement rangés dans une panier prévue à cet effet, placée hors de portée

des enfants. Ne pas non plus laisser traîner les boîtes de conserve ouvertes et le verre cassé, tous deux terriblement coupants. Il faut, sans attendre, les jeter dans une poubelle prévue à cet effet.



# 2

### Bloquer portes et tiroirs

Les tiroirs et les placards dans lesquels sont rangés des ustensiles dangereux peuvent être bloqués par des «stop-tiroirs» et des «bloque-portes».

Ces petits équipements de sécurité se fixent facilement sur les meubles dont ils évitent l'accès. Ils évitent également à l'enfant de se coincer les doigts dans une porte de placard ou de recevoir un tiroir sur les pieds ou sur la tête.



# 3

### Débrancher l'électroménager

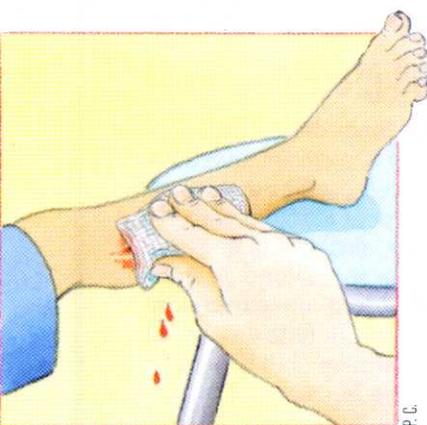
Toujours suivre les consignes de sécurité du mode d'emploi. Ne jamais démonter ou nettoyer un appareil électrique encore sous tension. Dès que l'on a

fini d'utiliser un mixer, un robot de cuisine, un couteau ou un ouvre-boîte électrique, ne pas oublier de le débrancher et de le ranger. L'enfant sera moins tenté d'imiter ses parents.



### Le bon geste

### En cas de coupure, comprimer la plaie



Pour une petite coupure sans gravité, nettoyer la plaie avec un antiseptique (savon, Dakin, eau oxygénée) à l'aide d'une compresse stérile. Si la plaie saigne, faire un pansement. En cas de grosse blessure saignant beaucoup, comprimer avec la main ou les doigts pour stopper le saignement, en appliquant un linge ou une compresse. Appeler les secours : le 18, le 15 ou le 112.

### Connaitre les risques

### Une petite entaille ou une blessure nécessitant des points de suture

Les entailles occasionnées par la manipulation d'objets coupants peuvent être légères et rapidement soignées. Mais elles peuvent aussi être très profondes et nécessiter l'intervention d'un médecin pour des points de suture. **Dans le pire des cas**, une partie des doigts peut être sectionnée. Il faut ainsi se méfier des robots

ménagers et des broyeurs d'évier, dans lesquels il ne faut surtout pas introduire la main. **Attention également** aux barres aimantées munies de crochets auxquels on suspend de gros couteaux ou fourchettes de cuisine, souvent bien aiguisés. S'ils se décrochent, ils peuvent blesser une main ou un pied.

## Conserver les produits frais

Appliquer les règles d'hygiène, surveiller les dates de péremption et la température.

**Conserver les aliments les plus fragiles (viandes, poissons...) à +2° C**, dans la partie la plus froide, en général située en haut du réfrigérateur. L'emplacement de cette zone varie cependant d'un appareil à l'autre. Pour le repérer, placez un thermomètre dans un verre d'eau à l'endroit où vous voulez mesurer la température. Celle-ci doit être relevée le matin lors de la première ouverture de la porte.

**Dégivrer** régulièrement le réfrigérateur. Le **laver** et le désinfecter à l'eau de Javel diluée.

**Vérifier les dates limites de consommation.** Ranger les produits comportant les DLC les plus anciennes devant et les utiliser en premier.

**Protéger les produits entamés** en les rangeant dans des boîtes hermétiques ou dans des récipients recouverts de papier d'aluminium ou de film plastique. Ne pas stocker de boîtes de conserve ouvertes.

**Ne pas stocker de légumes non lavés** ni de cartons. Enlever yaourts et autres desserts de leurs emballages cartonnés.

© Formules Pressor

### Comprendre

## Les risques d'intoxication alimentaire

Les risques d'intoxication sont plus élevés chez les personnes âgées.

OR Les personnes âgées ou malades sont celles pour lesquelles le risque d'intoxication alimentaire est le plus élevé, car leurs défenses immunitaires s'affaiblissent. Les enfants sont également sensibles en raison de leur petite taille. Enfin, les femmes enceintes font aussi partie de la « population à risques », car le placenta est perméable à ce genre d'agressions.

### Ce qu'il faut expliquer aux enfants



## Petit à petit, ils doivent prévenir les risques et devenir autonomes dans la cuisine

**Plutôt qu'interdire**, mieux vaut « apprendre » la cuisine aux enfants, en prenant soin de ne jamais les y laisser seuls en présence d'objets dangereux.

**Profiter des moments** où l'on cuisine et des repas en leur compagnie pour leur apprendre à se servir d'un couteau à bout rond et pour leur montrer les ustensiles auxquels ils ne

doivent pas toucher.

En leur expliquant toujours pourquoi.

**Leur indiquer** ce qu'ils peuvent faire tout seuls : se servir de l'eau au robinet de l'évier ou trouver un aliment dans le réfrigérateur en refermant bien la porte. Si l'enfant apprend tout juste à marcher, lui montrer où il peut prendre appui en évitant la porte du four.

# L'eau augmente le danger

**Gare à l'électricité et aux sols glissants dans cette pièce humide. Attention aussi aux intoxications.**

Chaque année, en France, on dénombre 80 000 accidents dans les salles de bains. Dont 35 % chez les enfants de un à quatre ans. Certains accidents graves, notamment chez les personnes âgées, peuvent conduire à plusieurs semaines d'hospitalisation. Trois types d'accident sont le plus souvent rencontrés dans les salles de bains. En premier lieu, les intoxications par absorption de produits toxiques, de médicaments ou de cosmétiques — qui touchent notamment les enfants de moins de cinq ans — représentent la moitié des accidents. Toutefois, dans 80 % des cas, l'enfant s'intoxique en présence d'un adulte et n'a donc pas le temps d'absorber beaucoup de produit. Ce qui explique que l'on enregistre très peu de décès liés à ces accidents. Viennent ensuite les chutes et les glissades, que l'on retrouve dans 42 % des cas.

Elles sont fréquentes chez les jeunes enfants et les personnes âgées, chez lesquelles elles causent des fractures et des lésions diverses. Les brûlures par eau chaude sont les moins nombreuses, mais souvent les plus graves. Une personne brûlée sur deux doit être hospitalisée. Un quart des accidents par brûlure affectent les moins de cinq ans, surtout les garçons. Il ne faut pas négliger non plus les risques liés à l'utilisation d'appareils électriques, qui doivent être placés à une distance réglementaire des points d'eau. Enfin, les conséquences du mauvais entretien d'un chauffe-eau à gaz peuvent également être fatales, si celui-ci se met à fuir ou à produire du monoxyde de carbone. Ce gaz mortel est indétectable à l'odeur.

Le gaz propulseur de l'aérosol est souvent inflammable (butane, propane...). En présence d'une flamme ou d'une étincelle, son utilisation est dangereuse.



Les enfants peuvent se blesser avec **les ciseaux** ou avec un rasoir quand ces objets sont accessibles.

Un petit enfant sans surveillance dans **la baignoire** peut se noyer en quelques secondes dans 20 cm d'eau.

**Les appareils électriques** (radiateur, sèche-cheveux, poste radio) utilisés à proximité de la baignoire ou du lavabo constituent un danger. Les prises électriques ne doivent pas être placées à moins de 60 cm des points d'eau. Et les équipements doivent être conformes aux normes de sécurité en vigueur pour une utilisation dans une pièce humide (appareils de classe II).



L'eau trop chaude cause les accidents les plus graves de la salle de bains, surtout pour les bébés. À l'inverse, un bain trop froid ou une pièce mal chauffée peuvent provoquer une hypothermie.

Quand **les médicaments** sont à portée de main, ils risquent d'être consommés comme des bonbons ou des boissons par un enfant.

**L'idée pratique**



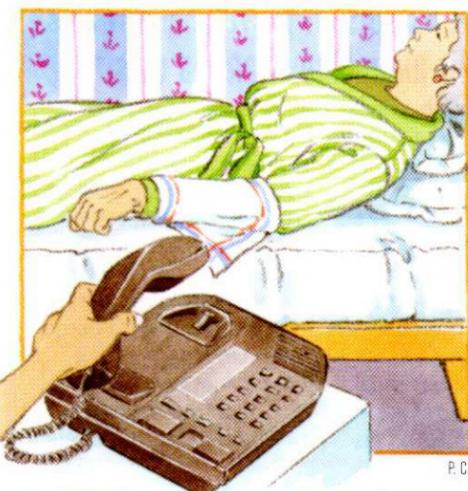
**Tapis antidérapant et barre de maintien**

Pour éviter chutes et glissades dans la salle de bains, installer un tapis antidérapant ou des pastilles autocollantes dans le fond de la baignoire ou de la douche. Il peut être utile de fixer au mur une barre de maintien pour sortir du bain. Choisir un revêtement de sol antidérapant.

**Comprendre**

**Des risques de chute fréquents**

Marcher pieds nus sur le carrelage humide, prendre appui sur la baignoire mouillée, patauger dans l'eau savonneuse... Tout cela peut entraîner des glissades parfois lourdes de conséquences, notamment pour les personnes âgées. Attention aux obstacles posés sur le sol, comme le tapis ou le pèse-personne.



**Le bon geste**

**Ne pas bouger une jambe ou un bras cassé**

Si possible, ne pas déplacer la victime d'une fracture. Dans tous les cas, ne pas bouger le membre blessé. Ne pas essayer non plus de réduire soi-même la fracture ou de remettre les os dans l'axe. Appeler tout de suite les pompiers ou la médecine d'urgence. Si la fracture est ouverte, recouvrir tout os saillant avec un tissu propre en attendant les secours.

**À retenir**

**3 points clés**

**1 Se méfier de l'eau répandue.** Gare aux glissades sur un sol mouillé, sur une serviette de toilette ou un tapis de bain trempé ! Quant au sèche-cheveux et au rasoir électrique, utilisés en ayant les mains et les pieds mouillés, ou seulement humides, ils peuvent provoquer de graves électrisations.

**2 Contrôler la température du bain.** Régler le chauffe-eau pour une température ne dépassant pas 50 °C. On peut aussi installer des mitigeurs thermostatiques sur les robinets pour régler la chaleur au degré près. Avec un blocage de sécurité à 38 °C. Ne pas oublier le thermomètre pour le bain du bébé.

**3 Ne jamais laisser un petit enfant seul.** Un enfant en bas âge risque de s'intoxiquer en avalant des médicaments. Il peut aussi se couper avec les ciseaux à ongles, se noyer dans quelques centimètres d'eau ou s'électrocuter avec le radiateur électrique. Attention encore s'il s'enferme à clé et ne sait pas ouvrir la porte.

# Cinq conseils pour ranger la pharmacie

Pour éviter de s'empoisonner, conserver les notices, éliminer les produits périmés et placer les médicaments hors de portée des enfants.

## 1

### Un placard en hauteur et fermé à clé

Placer en haut de l'armoire, hors de portée des enfants, les médicaments les plus dangereux : somnifères et neuroleptiques, qui peuvent provoquer un coma, ainsi que les médicaments à visée cardiaque ou respiratoire.

## 2

### Classer les produits selon leur usage

Le désordre dans la pharmacie augmente le risque d'erreur. Séparer les produits pour adultes et ceux pour enfants. Regrouper les pansements, les compresses, les ciseaux, etc.



## 3

### Se débarrasser des produits périmés

Conserver les boîtes permet de connaître les dates de péremption des médicaments. Ne pas les jeter à la poubelle. Les apporter à la pharmacie. De même pour ceux qui ne sont plus utilisés, une fois le traitement terminé.

## 4

### Laisser le médicament dans son emballage

Les médicaments doivent être conservés dans leur emballage d'origine, avec la notice explicative. Pour éviter de prendre un produit pour un autre, mais aussi pour savoir à quoi ils servent, comment ils se prennent, etc.

## 5

### Le bon geste

### En cas d'intoxication, trouver la notice et appeler les secours

Rechercher tout d'abord l'emballage du produit absorbé pour en connaître la composition. Contacter le centre antipoison, ou appeler le 18, le 15 ou le 112. Décrire au téléphone le produit ingéré, la quantité, l'heure de la prise et les symptômes de la victime. Mais ne rien lui faire avaler (surtout pas de lait).

### Placer les cosmétiques hors de portée

Le parfum, l'eau de toilette, l'après-rasage contiennent parfois une forte proportion d'alcool. De même, le vernis à ongles et le dissolvant sont des produits très dangereux si un enfant a l'idée d'en boire.

### Connaître les risques

### Des surdoses, des mélanges dangereux et des traitements inadaptés

**Un médicament est un produit actif** et potentiellement dangereux. Il est prescrit à une personne donnée, à une période précise de sa vie et selon un dosage approprié. Il est déterminé en fonction de son âge, de son poids, de ses antécédents et des autres médicaments pris au même moment. Toute personne peut ainsi s'intoxiquer avec un médicament qui ne lui est pas

destiné, et, à plus forte raison, un enfant qui consomme, comme des bonbons, des cachets réservés aux adultes. Les risques sont les surdosages, les mélanges malheureux, les intolérances à certains produits. **Les intoxications médicamenteuses** peuvent se traduire par des douleurs à la gorge et au ventre, des étourdissements, des vomissements

et des pertes de conscience. Les femmes enceintes doivent totalement éviter l'automédication. **L'absorption de cosmétiques**, enfin, (eau de toilette...) peut provoquer une intoxication alcoolique aiguë se manifestant par des troubles de la marche, un flux de paroles ininterrompu, puis des troubles de la conscience pouvant aller jusqu'au coma.

Le conseil du sapeur



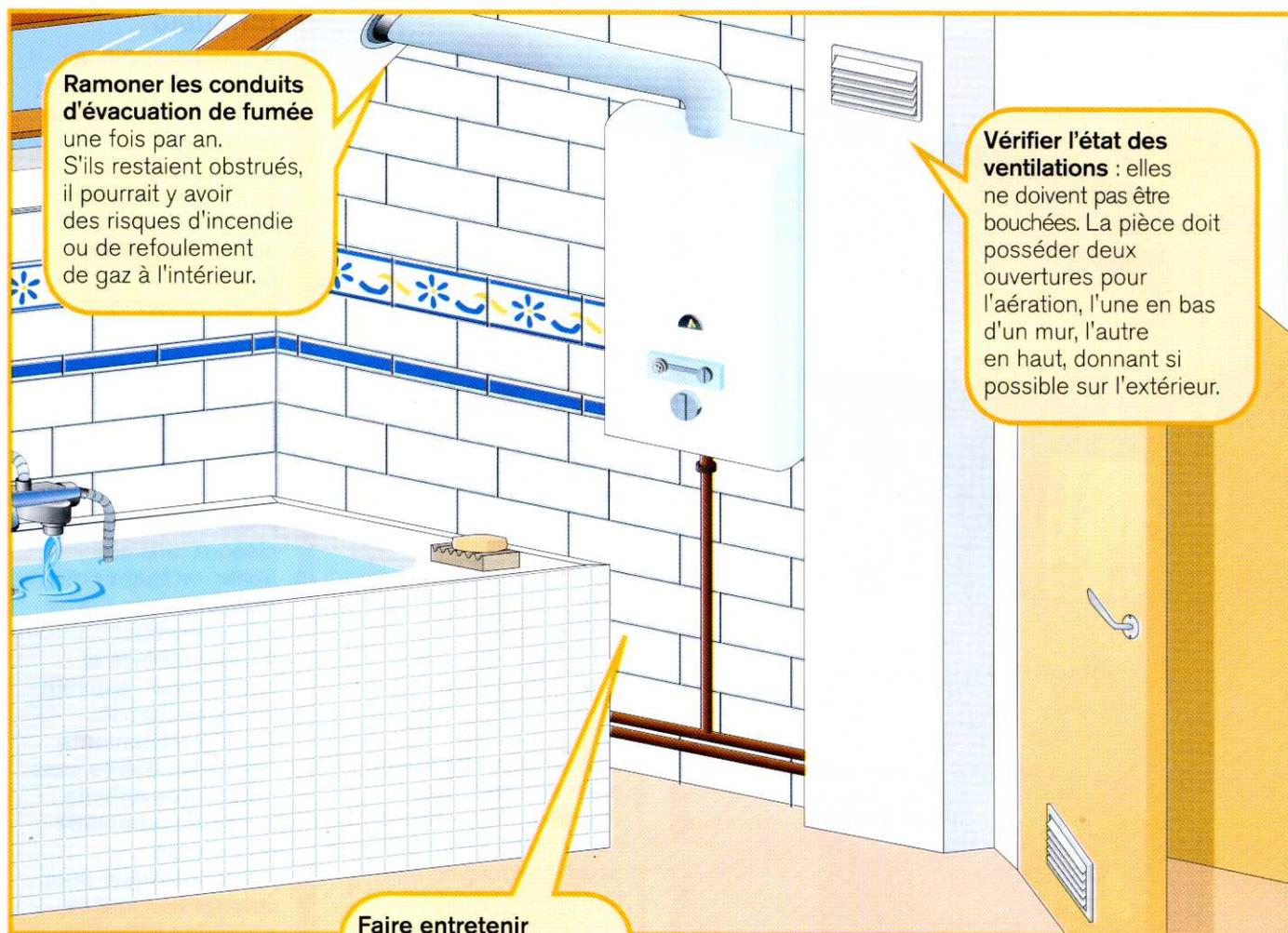
### La trousse de secours familiale

À la maison, il faut toujours une trousse à pharmacie de base pour parer aux urgences :

- ▶ **Les désinfectants.** Savon antiseptique, alcool iodé, éosine, Dakin...
- ▶ **Les pansements.** Pansements adhésifs microporeux, qui facilitent la cicatrisation, compresses stériles, sutures adhésives, sparadrap.
- ▶ **Les instruments.** Des ciseaux, une pince à épiler, un thermomètre, de préférence digital et incassable.
- ▶ **Les antifièvre et antidouleur :** aspirine ou paracétamol.
- ▶ **Les médicaments contre les bobos sans gravité des enfants :** arnica en pommade ou en dose homéopathique pour soigner les bosses, produits contre les piqûres d'insectes, etc.

## Un entretien indispensable

Une ventilation efficace et une maintenance régulière pour le chauffe-eau à gaz.



### Ramer les conduits d'évacuation de fumée

une fois par an. S'ils restaient obstrués, il pourrait y avoir des risques d'incendie ou de refoulement de gaz à l'intérieur.

### Vérifier l'état des ventilations

: elles ne doivent pas être bouchées. La pièce doit posséder deux ouvertures pour l'aération, l'une en bas d'un mur, l'autre en haut, donnant si possible sur l'extérieur.

### Faire entretenir le chauffe-eau à gaz.

Il doit être vérifié, nettoyé et réglé chaque année par un spécialiste. Le tuyau de raccordement au gaz doit aussi être surveillé. L'idéal est de souscrire un contrat d'entretien annuel. Les arrêts intempestifs d'un appareil pourvu de dispositifs de sécurité sont le signe d'un encrassement ou d'une défectuosité. Ou encore d'un défaut de ventilation de la pièce où il est installé. L'intervention d'un professionnel s'impose.

### Comprendre

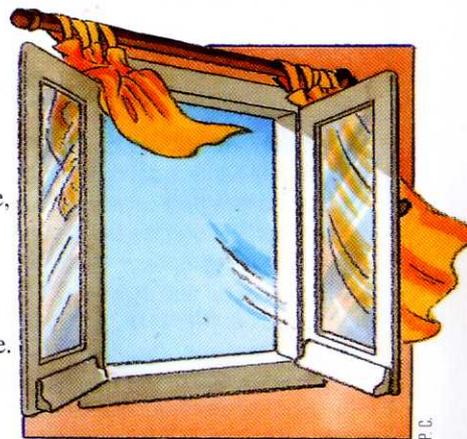
## L'intoxication au monoxyde de carbone

Un chauffe-eau à gaz mal réglé peut produire du monoxyde de carbone. Il s'agit d'un gaz mortel, inodore, incolore et sans saveur. Son inhalation provoque de la fièvre, des nausées et des palpitations pouvant entraîner un arrêt cardiaque. Le monoxyde de carbone est la première cause de mort toxique accidentelle.

### Le bon geste

## Aérer la pièce pour éviter l'asphyxie

La première chose à faire, si l'on craint qu'un chauffe-eau ou un appareil de chauffage à gaz, au fioul ou au charbon génère du monoxyde de carbone, est de l'arrêter, afin d'être sûr qu'il n'en produit plus. Il faut ensuite ventiler et faire circuler l'air dans la pièce. Pour cela, ouvrir en grand les fenêtres et créer un courant d'air.



## Pour ne pas s'électrocuter

Il faut des radiateurs bien isolés et installés loin du lavabo ou de la baignoire.

# 1

### Respecter les distances

Un chauffage d'appoint électrique ne doit pas être installé n'importe où dans la salle de bains. Il ne doit jamais être branché à proximité de la baignoire ni du bac

à douche. Seuls les appareils dits de classe II peuvent être utilisés dans un rayon de 60 cm. Au-delà et jusqu'à 3 m, les appareils de classe I sont encore obligatoires. Au-delà de 3 m, il n'y a plus de danger.



Aucune prise de courant ne doit être installée à moins de 60 cm de la baignoire.

© FP/Xavier-Pierre

# 2

### Bien choisir son radiateur

Les radiateurs électriques de classe I, équipés d'une prise de terre, disposent d'une protection contre les projections et les chutes d'eau. Les appareils de classe II ont

un double isolement et ne nécessitent pas de prise de terre. Ils sont aussi équipés contre les projections d'eau. Vérifier que la ligne électrique est capable de supporter la puissance des appareils.



Les radiateurs de type II sont conçus pour les pièces d'eau.

© FP/Xavier-Pierre

# 3

### Ne rien poser dessus

Il ne faut poser ni serviettes ni vêtements ni journaux sur un chauffage électrique soufflant ou à bain d'huile. Éviter aussi de placer celui-ci près des rideaux.

Il y a risque d'incendie. Pour sécher les serviettes de bain, il faut utiliser les radiateurs conçus pour cet usage. Placer aussi hors de portée des enfants les radiateurs à infrarouges qui peuvent les brûler.



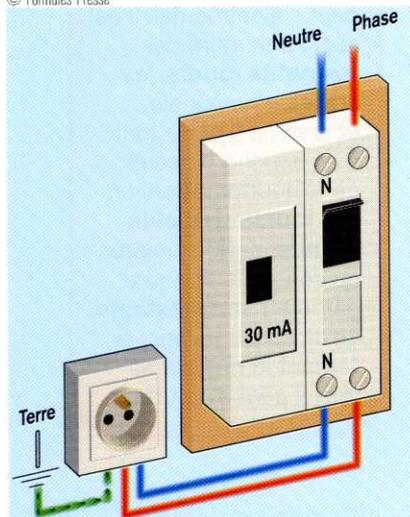
On risque de provoquer un incendie en posant une serviette sur le radiateur d'appoint.

© FP/Xavier-Pierre

### Comprendre

## Un disjoncteur pour la salle de bains

© Formules Presse



Pour éviter l'électrocution, il faut couper le courant le plus tôt possible au moindre danger. Il est donc recommandé d'installer un disjoncteur différentiel à haute sensibilité, propre à la salle de bains, pour protéger ses circuits électriques. Ce dispositif coupe le courant dans la pièce au moindre incident. Dans tous les cas, l'installation doit être conforme aux normes de sécurité.

### Ce qu'il faut expliquer aux enfants



## L'eau, le miroir, le maquillage, c'est amusant, mais il faut respecter les règles

Pour que la salle de bains reste un endroit de plaisir, les parents doivent imposer aux enfants quelques règles de base : ne pas courir mouillé sur le carrelage, ne pas faire d'acrobaties dans la baignoire ou dans la douche, ne pas brancher de radio, ni utiliser le sèche-cheveux si l'on est mouillé... Il faut leur apprendre

en revanche à utiliser les robinets d'eau : le froid en bleu, le chaud en rouge, et à doser pour trouver la bonne température. Leur expliquer à quoi servent les produits de beauté, en les autorisant à mettre un peu de parfum, mais pas à le boire ! Enfin, leur dire clairement pourquoi les médicaments sont sous clé et quels dangers ils représentent.

# Les **petits** plus vulnérables

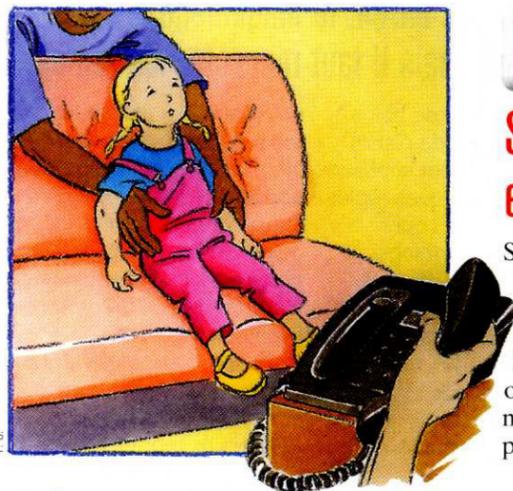
**Le bébé avale tout ce qui traîne, le « grand » tombe en chahutant. Les dangers évoluent avec l'âge.**

**L**a chambre est, en général, la pièce où l'enfant passe le plus de temps. Bien aménagée, avec du mobilier conçu pour les plus jeunes, et dotée de quelques équipements de sécurité, elle peut être très sûre.

Les dangers, cependant, évoluent en même temps que le développement psychomoteur de l'enfant. Avant un an, 35 % des accidents ont lieu lors de soins prodigués par l'adulte. Entre un et quatre ans, 12 % des accidents se produisent quand le bébé veut imiter ce dernier. Chez les « grands », qui ne dorment plus dans un lit de bébé, on relève fréquemment des cas de chute de lits « d'adulte », surtout lorsqu'ils chahutent, mais aussi pendant le sommeil. Si l'on choisit des lits superposés, celui du haut ne doit pas être utilisé par un enfant de moins de six ans. Il en est de

même pour les mezzanines, qui sont aussi réservées aux plus grands. Dans tous les cas, si le lit est en hauteur, il est indispensable d'installer des rambarde de sécurité. Moins fréquentes, les chutes de grande hauteur par une fenêtre sont très graves. L'enfant ne doit pas pouvoir ouvrir les fenêtres seul. Enfin, les plus grands ont parfois l'idée de fermer à clé la porte de leur chambre, au risque d'y rester enfermés ! Il existe des serrures spéciales, qui s'ouvrent aussi de l'extérieur.

Chez les plus petits, les dangers sont surtout liés au couchage (étouffement sous une couette), aux chutes de la table à langer, à la manipulation de prises et de fils électriques ou à l'ingestion de petits jouets. Il faut vérifier que les jouets sont bien conçus pour l'âge de l'enfant et portent une norme française ou européenne qui en garantit la fiabilité.



## Le bon geste

### S'il a avalé un objet : l'asseoir en attendant les secours

Si l'enfant tousse violemment après avoir ingéré un objet qui a fait fausse route dans ses voies respiratoires, le laisser reprendre une respiration normale et l'emmener à l'hôpital en position assise ou debout. S'il ne peut plus parler, ni respirer, essayer la manœuvre décrite page 59. Appeler le 18, le 15 ou le 112.

Les petits meubles non fixés peuvent tomber sur l'enfant s'il les escalade.

Laissée ouverte ou facile à ouvrir, la fenêtre peut être à l'origine d'une chute de grande hauteur, surtout si un meuble est placé devant.

Les enfants jouent souvent sur les lits d'où ils risquent de tomber. Les chutes sont d'autant plus graves que les lits sont hauts, notamment les lits superposés.

Si la clé est à l'intérieur, l'enfant risque de s'enfermer. Il peut aussi se coincer les doigts dans la porte.

Le chat ou le chien, couchés dans le lit d'un nourrisson, peuvent l'écraser et l'étouffer pendant son sommeil.

Le terrain de jeu d'un enfant en bas âge se situe au ras du sol. S'il met ses doigts dans la prise électrique, il peut s'électrocuter. Il est aussi très attiré par les petits jouets, les pièces de monnaie... et comme il porte tout à sa bouche, il risque de s'étouffer. Attention aux jouets des plus grands, parfois pointus ou coupants. Prendre garde au sac plastique qu'on laisse traîner : si l'enfant le met sur sa tête, il peut s'étouffer.

## Ce qu'il faut expliquer aux enfants

### Cette pièce est la leur, elle doit être sûre et agréable à vivre

L'enfant a rarement conscience du danger et il aime braver les interdits. Il faut lui expliquer qu'on ne saute pas sur les lits comme sur un trampoline et qu'on ne plonge pas non plus du lit superposé du haut. Surtout si un amas de jouets jonche le sol. D'abord parce qu'on se fait souvent très mal, mais aussi parce qu'on

risque de tout casser. Faire comprendre à l'enfant que sa chambre est son espace personnel, qu'il doit en prendre soin et que s'il saccage ses jouets ou ses meubles, il se punit lui-même. Les enfants aiment rarement ranger. Il faut qu'ils comprennent qu'un minimum d'ordre permet de

retrouver ses affaires et de ne pas les casser en marchant dessus. C'est aussi le moyen de respecter quelques règles d'hygiène importantes si quelqu'un, dans la famille, souffre d'allergie ou de maladie respiratoire. Quant à l'accès aux fenêtres ouvertes, il doit être formellement interdit.

## L'idée pratique

### Pour éviter de tomber par la fenêtre

Pour aérer la pièce, crocheter la fenêtre avec la poignée. On peut aussi installer un entrebâilleur pour maintenir les deux battants, ainsi qu'une barrière ou un grillage de sécurité. Il ne faut jamais poser de meubles devant une fenêtre. Cela pourrait servir de marchepied à un enfant.

## Comprendre

### Le danger des micro-piles

Les micro-piles « boutons » ne sont pas des petits objets comme les autres. Si l'enfant en absorbe une, cela peut entraîner une attaque de la paroi digestive provoquant brûlure, lésion puis perforation. Les grosses piles de certains jouets peuvent, quand elles sont usagées, couler et dégager de l'acide.

## Les pièges du repas de fête

**Les enfants risquent d'avaler des aliments réservés à l'adulte ou de jouer avec du matériel dangereux.**

La salle de séjour est, en général, la pièce où l'on reçoit les invités. Quand les adultes sont entre eux, les enfants, laissés sans surveillance, passent à l'action. Et s'intéressent à tout ce qui se mange. De fait, la pénétration accidentelle d'un petit corps étranger dans les voies respiratoires concerne une fois sur deux les cacahuètes, et ce en majorité chez les enfants de un à quatre ans (80 % des cas). Ces derniers en profitent aussi pour terminer les fonds de verres d'apéritif ou de vin, pour jouer avec les cendriers et mâchonner les mégots. Ou pour tripoter les installations électriques des appareils hi-fi et vidéo. Les prises non protégées, les rallonges branchées et non raccordées à un appareil sont autant de dangers potentiels de brûlure et d'électrocution. Par ailleurs,

si la salle de séjour compte une cheminée, il faut prendre garde à ce que personne ne se brûle : on doit protéger les alentours des projections de braises par un pare-feu. Si l'on a un insert, s'assurer qu'il est correctement installé et que les matériaux environnants ne risquent pas de prendre feu. Jouer sur le balcon peut également s'avérer dangereux, si l'enfant a l'idée de monter sur un meuble pour passer de l'autre côté de la rambarde. De même, si aucun grillage n'a été placé pour interdire le passage entre les barreaux, l'enfant peut se coincer une partie du corps en essayant de passer ou de lancer un jouet. Pour les balcons, il existe des normes précises fixées en 1978 : le vide maximum entre deux barreaux doit être de 11 cm (afin de ne pas pouvoir passer la tête), et la hauteur minimum de la rambarde de 1 m.



**Les prises électriques** surchargées chauffent, ce qui peut produire des courts-circuits. Il y a aussi un risque d'électrocution avec **une rallonge** électrique branchée et non raccordée à un appareil.

Prendre garde aux chutes d'objets depuis **le balcon** et au petit meuble qui sert de marchepied à un enfant pour enjamber la rambarde.

Attention à tout ce qui est à la portée des enfants. Si un petit de moins de quatre ans ingurgite **des olives ou des cacahuètes**, elles peuvent se coincer dans la gorge et l'étouffer. Un enfant en bas âge a aussi vite fait d'avaler **un mégot** laissé dans un cendrier. Un plus grand sera tenté de finir les verres d'**apéritif**. Le meuble lui-même constitue un danger. **Les coins de table** causent beaucoup de bosses et de bleus.



**Le fer à repasser** encore chaud peut causer de graves brûlures. Surtout s'il reste à la portée d'un enfant.

**Les plantes vertes** d'intérieur sont parfois toxiques ou peuvent provoquer des allergies.

L'huile bouillante du **poêlon à fondue** est souvent la cause de graves brûlures. On peut aussi mettre le feu avec le réchaud à alcool.

### L'idée pratique



### Des protections pour les prises de courant

Pour éviter de subir une **décharge électrique**, on peut installer des **prises à éclipse** dont les deux orifices sont fermés. Si l'on utilise des **cache-prises**, les choisir de type **ventouse** ou à clé, afin qu'un enfant ne puisse pas les retirer. Ne pas surcharger les prises. Installer une prise pour chaque appareil.

### Comprendre

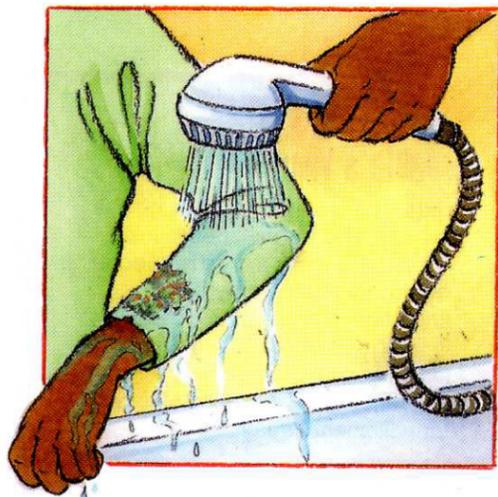
### L'alcool, un danger pour les enfants

Du fait de la faible masse de son corps, un enfant s'alcoolise très rapidement s'il boit de l'alcool. Il peut alors présenter des troubles de la vigilance (il titube, divague, s'endort...), mais il risque aussi le coma éthylique. Enfin, si cette conduite se reproduit, elle peut entraîner une accoutumance à l'alcool.

### Le bon geste

### Arroser avec beaucoup d'eau la brûlure à l'huile bouillante

Retirer les habits de la personne brûlée par de l'huile, sauf si ses vêtements adhèrent à la brûlure. Dans ce cas, ne surtout pas essayer de les enlever. Dans les deux situations, doucher doucement la brûlure avec de l'eau à température ambiante, pendant quinze minutes. Ne rien mettre dessus. Appeler les secours.



### À retenir

# 3 points clés

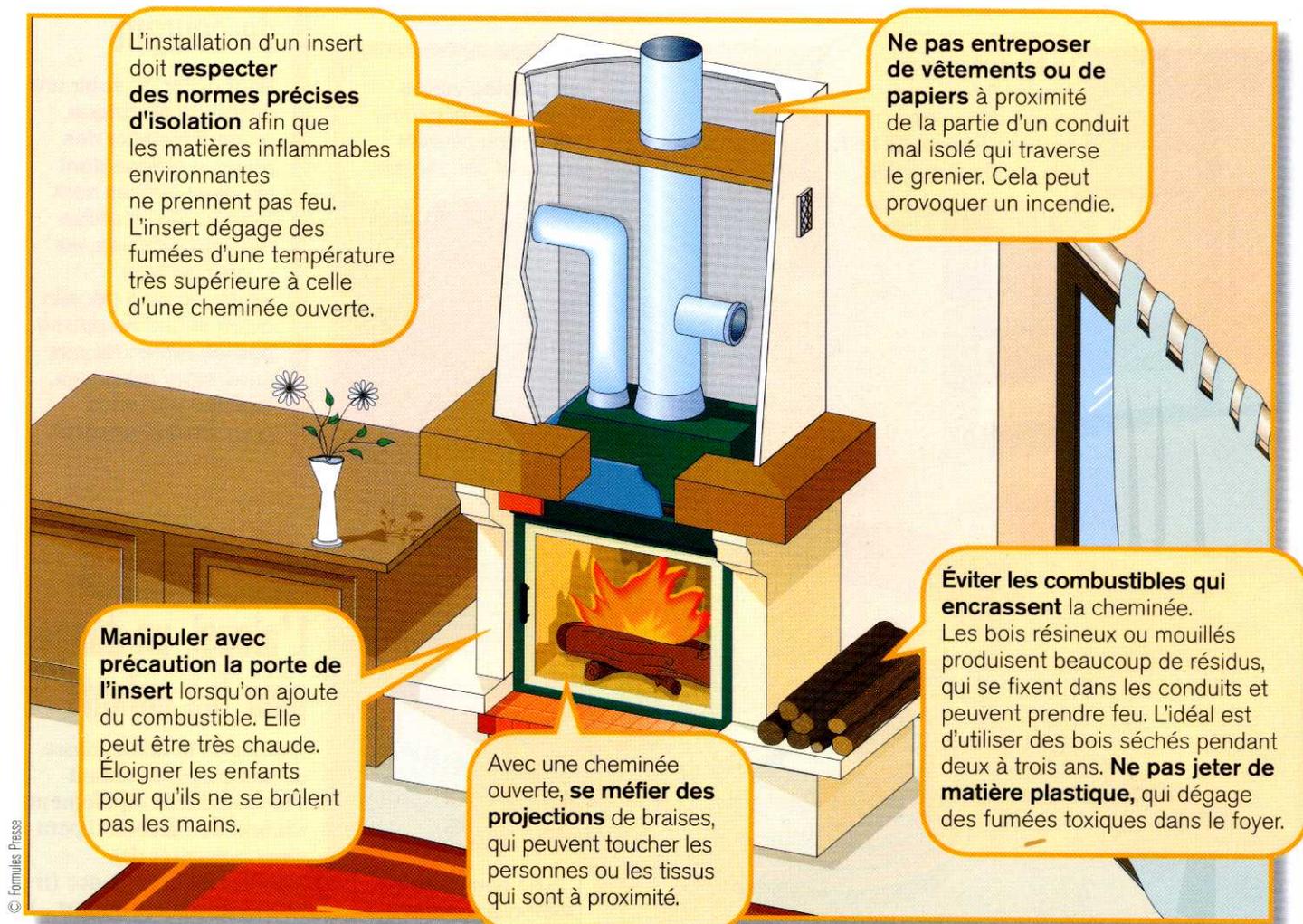
**1 Protéger les enfants** dans un environnement pour adultes. Il faut surveiller les couteaux pointus, les cacahuètes, les amuse-gueule épicés et les verres d'alcool posés ici ou là. Prudence avec le poêlon d'huile bouillante. Attention enfin aux brûlures de cigarette et à la nocivité du tabac.

**2 Bien choisir ses plantes.** Il faut interdire aux enfants de toucher à certaines plantes toxiques. Ils pourraient souffrir de troubles digestifs, cardiaques ou neurologiques. Le *Diffenbachia picta*, dont les feuilles forment de petites gouttelettes, est par exemple très allergisant. Demander conseil à un fleuriste.

**3 Eloigner le fer à repasser.** Si l'on fait son repassage dans la salle de séjour, ne pas laisser les enfants s'approcher du fer chaud. Ils pourraient se brûler la main en le touchant ou le renverser sur eux en tirant sur le fil. Ne pas laisser la rallonge traîner sur le sol et ranger tout dès que le travail est terminé.

## Bien se protéger du feu

Il faut isoler et nettoyer régulièrement une cheminée équipée d'un insert.



### Comprendre

## Un ramonage annuel avec un hérisson



Les conduits d'évacuation des cheminées, ouvertes ou équipées d'un insert, doivent être ramonés, une fois par an, de façon mécanique, c'est-à-dire avec un « hérisson ». Cela permet de retirer les suies, les goudrons et les nids d'oiseaux. Et, ainsi, de se préserver des risques d'incendie et des émanations de gaz asphyxiants. Le ramonage par aspiration ou par produits chimiques est insuffisant.

### Ce qu'il faut expliquer aux enfants



## Pour faire « comme les grands », il faut suivre leurs recommandations

**Un enfant a envie d'être présent** dans la salle de séjour lorsque ses parents reçoivent des amis. À l'apéritif, prévoir boissons et amuse-gueules qui lui sont destinés, afin qu'il puisse faire « comme les grands ». Lui expliquer qu'il ne doit pas toucher à l'alcool et aux cacahuètes (qu'on placera d'ailleurs hors de portée des plus petits).

**S'il veut aider à entretenir le feu** de la cheminée, il faut lui en expliquer les dangers, lui dire pourquoi il ne peut pas le faire seul et lui indiquer les précautions à prendre. Enfin, **s'il joue sur le balcon**, il ne doit surtout pas jeter ses jouets entre les barreaux. Non seulement parce qu'il les perdrait ou les casserait, mais surtout parce qu'il risquerait de blesser un passant.

# Le désordre met en péril

Outils qui traînent, produits toxiques laissés ouverts. Mal rangé, le garage est un lieu très dangereux.

Le garage est, en général, un lieu à tout faire. C'est ce qui explique la fréquence des accidents dans cette partie de la maison. Bien souvent, il sert à la fois d'atelier, d'abri de jardin, de débarras et... de garage pour les vélos et la voiture.

On y trouve des outils, des produits d'entretien, des pots de peinture, le congélateur ou même la machine à laver. On peut s'y blesser en bricolant, mais le stockage hétéroclite est aussi responsable de bien des accidents : chute d'objets mal stabilisés, outils coupants qui entravent la circulation, appareils électriques que l'on a oublié de débrancher après usage, autant de causes de coupure, d'électrisation, voire de traumatisme crânien. La manipulation des produits toxiques est à elle seule responsable de nombreuses brûlures et d'intoxications.

À noter que dans un quart des cas d'intoxication par des produits d'entretien ou de bricolage, le produit en cause a été transvasé dans une bouteille d'eau ou destinée habituellement à un usage alimentaire.

Reste la porte du garage, qui peut aussi constituer un danger. Il y a quelques années, faute de réglementation, les accidents provoqués par les portes roulantes ou basculantes étaient fréquents et l'on pouvait en mourir. Depuis 1991, il est convenu notamment qu'un système de sécurité doit interrompre immédiatement tout mouvement d'ouverture et de fermeture de la porte. Malheureusement, les accidents surviennent encore, faute d'une application stricte.

Les outils coupants ou pointus mal rangés, les morceaux de verre et de métal rouillé qui traînent comportent autant de risques de blessure.

Les solvants, les vernis ou peintures sont dangereux s'ils sont stockés dans des emballages mal fermés ou posés sur des étagères instables à la portée des enfants. Ils peuvent être à l'origine d'intoxications ou de brûlures. Surtout si l'on a transvasé ces produits dans des flacons à usage alimentaire. Attention aux chutes sur les **flaques d'huile** ou autres liquides glissants. Se méfier des vapeurs nocives et des **produits inflammables**.

## Le bon geste

### Ne pas boire après avoir avalé un produit chimique

En cas d'ingestion d'un produit chimique ou domestique, prévenir le 18, le 15 ou le 112. Retrouver le flacon pour connaître le produit et évaluer la quantité. Surtout, ne pas donner à boire à la personne ni essayer de la faire vomir : elle risquerait de se brûler l'œsophage une seconde fois.



Les portes automatiques roulantes ou basculantes peuvent blesser des enfants qui jouent à proximité.

Les planches, les échelles et les outils en équilibre instable tombent facilement. Gare à ceux qui se trouvent en dessous !

Quand le moteur de la voiture tourne, les gaz d'échappement très toxiques se répandent dans un lieu fermé.

La perceuse ou la ponceuse, qui restent branchées après usage au lieu d'être rangées, peuvent provoquer des accidents graves.

Les prises électriques surchargées sont dangereuses.

## L'idée pratique

### Ranger et étiqueter les produits nocifs

Ranger les produits dans des emballages hermétiques clairement étiquetés. Les classer selon l'utilisation dans des boîtes ou sur des étagères avec la mention « pour la peinture », « pour la voiture », etc. Choisir le lieu de stockage en fonction de la dangerosité du produit.

## Comprendre

### Les dangers des gaz d'échappement

Les gaz d'échappement de la voiture contiennent des substances nocives comme l'oxyde de carbone, les oxydes d'azote, le plomb ou les « particules ». Si le moteur tourne dans un espace clos, l'oxyde de carbone, concentré dans la pièce, empêche le sang de diffuser l'oxygène dans le corps et provoque une asphyxie.

## À retenir

# 3 points clés

**1 Bricoler en toute sécurité.** Quand on bricole dans son garage, il faut utiliser un plan de travail stable dans un espace dégagé, bien aéré et éclairé. Respecter le mode d'emploi et les règles de sécurité des outils. Enfin, ne pas surestimer ses compétences et éloigner les enfants dès qu'il y a un risque.

**2 Prévenir les risques d'incendie.** Nous utilisons pour bricoler ou nettoyer de nombreux produits inflammables ou qui peuvent provoquer une explosion. Il ne faut pas les utiliser près d'une flamme ou les exposer à une trop forte température. Veiller à bien reboucher le flacon et à l'enfermer après usage.

**3 Manœuvrer avec prudence.** Quand on utilise le même local pour bricoler et pour garer sa voiture, il faut rester très prudent lorsqu'on entre ou sort son véhicule, surtout en marche arrière. La visibilité est souvent très réduite. Attention aux enfants dont on n'a peut-être pas remarqué la présence.

## Prévenir les accidents

Le respect des normes et une maintenance régulière pour éliminer les dangers.

### 1 Bien ventiler la chaufferie

La chaudière doit être installée dans une pièce équipée d'un système de ventilation. Une aération est située en haut du local, une seconde en bas. Elles sont

nécessaires au bon fonctionnement de la chaudière. De plus, si l'une des bouches d'aération est obstruée, il y a un risque d'émanation de monoxyde de carbone, gaz toxique inodore et incolore.



© Médiathèque Gaz de France/Xavier Renault

### 2 Assurer un entretien régulier

Il faut faire vérifier et nettoyer sa chaudière tous les ans par un professionnel qualifié. Le conduit d'évacuation des gaz doit être ramoné une

fois par an, pour se prémunir contre les risques d'incendie. En cas de dysfonctionnement électrique, il faut, à l'extérieur du local, un coupe-circuit, qui stoppe l'alimentation en urgence.

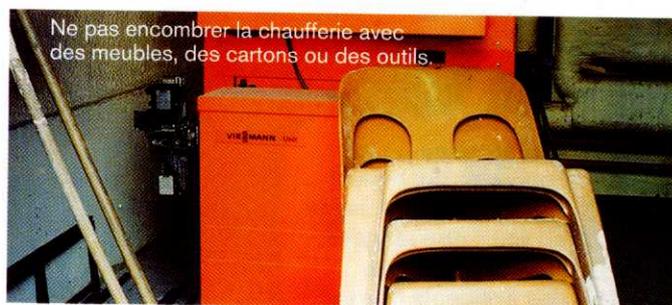


© BSPP/Patrick Fantin

### 3 Dégager l'accès au local

Il faut toujours laisser l'accès libre à la chaufferie donc éviter d'encombrer le local avec des cartons, des meubles ou autres matériaux qui n'ont aucun

rapport avec la chaudière. Pour les chaufferies en sous-sol et difficiles d'accès, il est conseillé de prévoir une gaine destinée au passage rapide des pompiers en cas d'intervention en urgence.



© BSPP/Patrick Fantin

### Comprendre

### Un extincteur portatif souvent obligatoire



Selon l'arrêté du 25 juin 1978, les bâtiments d'habitation doivent posséder, à côté de la chaufferie, des extincteurs portatifs pour feux de classe B (hydrocarbures, huiles...) si la chaudière utilise des combustibles solides ou liquides (fioul). Leur nombre dépend de celui des brûleurs. Il faut un extincteur à poudre (classe C) si la chaufferie fonctionne au gaz.

### Ce qu'il faut expliquer aux enfants



### Un endroit à découvrir avec un adulte pour apprendre à évaluer les dangers

**Le garage, souvent transformé** en atelier ou en arrière-cuisine, attire fréquemment les enfants. Plutôt que d'en interdire systématiquement l'accès, ce qui s'impose pour les tout-petits, il faut **leur expliquer pourquoi** ils ne doivent pas toucher à certains outils. On peut passer en revue les différents produits toxiques,

de toute façon rangés hors de leur portée, en indiquant les dangers. On peut les faire participer, **sous la surveillance d'un adulte**, à des petits travaux de rangement ou de bricolage. En revanche, il faut les éloigner sans discuter lorsque l'on entreprend des travaux dangereux. Et à chaque fois que la voiture entre ou sort du garage.

# Gare aux équipements

**Principal risque d'accident grave : le barbecue. Attention aussi aux outils et aux produits de jardinage.**

**C**oupures, égratignures, bleus et bosses, le jardin est le lieu des petits accidents liés à une activité physique ou manuelle. Il s'agit souvent de petits bobos ou de blessures bénignes. Mais certains accidents peuvent être très graves.

Le danger principal reste lié à l'utilisation du barbecue. En particulier lorsque, pour réactiver le feu, certains n'hésitent pas à utiliser de l'alcool à brûler. Ce geste est à proscrire car il peut occasionner de graves brûlures. Les enfants d'un à cinq ans sont les plus exposés parce que leur taille à cet âge correspond à la hauteur du foyer. Autre lieu dangereux : la piscine du jardin. Le nombre d'enfants, en majorité de moins de cinq ans, victimes de noyade dans une piscine privée augmente chaque année. Un défaut de surveillance

est souvent à l'origine du drame.

Mais les adultes sont aussi touchés par les accidents. Ainsi, on relève de nombreux cas de coupures plus ou moins graves, voire de membres sectionnés par les outils de jardinage. Notamment la tronçonneuse, le taille-haie ou la tondeuse à gazon. Attention à la lame qui, sur certaines tondeuses, peut se réamorcer par un simple mouvement de rotation ou lorsque l'on retire l'herbe qui bloque son fonctionnement.

Enfin, pour toute la famille, il faut faire attention aux champignons et aux plantes toxiques qui poussent dans le jardin ou dans la campagne alentour. Certains sont de véritables poisons.

L'enfant qui joue dans le bac à sable souillé par les excréments d'un chat ou d'un chien peut être contaminé par une maladie.

Les herbicides, pesticides et engrais sont corrosifs. Attention au visage et aux yeux pendant l'utilisation. En avaler est très dangereux.

Les piqûres d'épines de rosier peuvent transmettre le tétanos. Et certaines plantes sont vénéneuses. Par exemple, la digitale, une longue fleur à clochettes violettes.

Un enfant peut tomber de la balançoire ou du toboggan mal fixés au sol. Pire encore, il risque de recevoir le portique sur la tête.

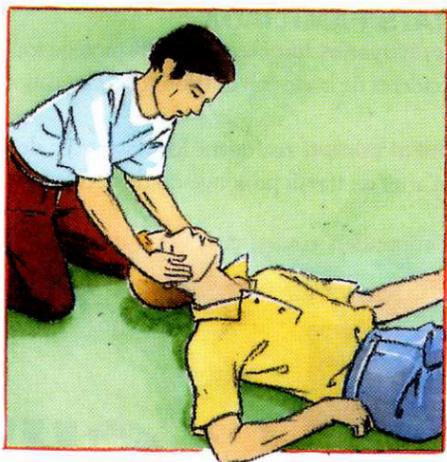
Si l'on utilise la tondeuse électrique pieds nus sur une pelouse humide ou si l'on coupe le fil en roulant dessus, il y a risque d'électrocution. On peut aussi se couper.

Le barbecue instable peut être renversé par les enfants ou par un chien. La proximité de produits inflammables augmente le danger. En cas de brûlures sur une personne qui porte des tissus synthétiques (du nylon), la blessure sera très grave car le vêtement colle à la peau. Enfin, l'utilisation d'alcool à brûler pour démarrer ou activer le feu annonce souvent une catastrophe. La bouteille peut même exploser entre les mains de l'utilisateur.

## Le bon geste

### Ne pas déplacer la victime d'une chute de grande hauteur

Ne pas déplacer la personne qui s'est blessée en tombant. Prévenir aussitôt le 15, le 18 ou le 112. Au besoin, stabiliser la tête et le cou de la victime, sans changer sa position, en plaçant délicatement les mains de chaque côté du visage. Lui parler pour la rassurer en attendant les secours.



## L'idée pratique

### Un barbecue « en dur » bien fixé au sol

Un barbecue en briques ou en parpaings, bien fixé au sol, réduit les risques d'accident. Il faut l'installer à l'abri du vent, pas trop près de la maison et de toute construction ou arbuste inflammable. Un foyer bien protégé sur les côtés et surmonté d'une cheminée est encore plus sûr.

## Comprendre

### Les risques de tétanos

Le tétanos est une maladie infectieuse qui provoque des contractures musculaires très douloureuses et peut être mortelle. On l'attrape avec une griffure mal désinfectée ou avec de la terre sur une plaie non protégée. Le vaccin antitétanique nécessite un rappel tous les dix ans.

## À retenir

# 3 points clés

**1 Rester prudent pendant les loisirs.** Attention aux équipements pour cuisiner, jouer ou se détendre. Il faut les choisir conformes aux normes de sécurité, les installer avec soin, respecter le mode d'emploi. Un barbecue mal utilisé ou une balançoire non fixée au sol peuvent provoquer des accidents très graves.

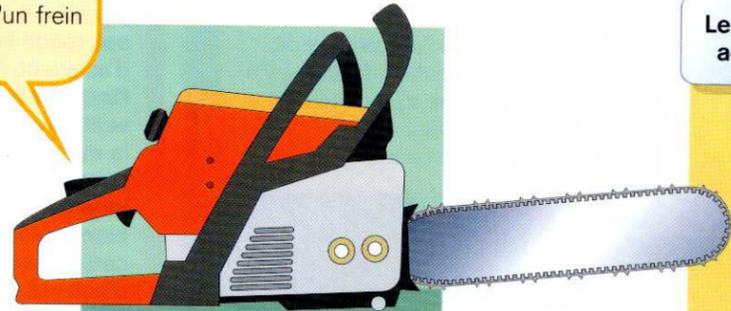
**2 Apprendre à se servir des outils.** Utilisés sans prudence, tondeuse et taille-haie sont dangereux. Gare à la tronçonneuse : on ne s'improvise pas bûcheron ! Pour les insecticides et les désherbants, il faut utiliser des gants et des récipients dédiés à cet usage. Et faire attention avec les enfants.

**3 Se méfier des végétaux toxiques.** Certaines jolies fleurs ou baies appétissantes peuvent rendre très malade celui qui les mange. Il faut bien l'expliquer aux enfants et se laver les mains. Ne jamais ramasser de champignons sans être certain qu'ils sont comestibles. Au besoin, demander au pharmacien.

# Utiliser la tronçonneuse en sécurité

Pour couper du bois sans risquer de graves blessures, il faut maîtriser les techniques et prendre des mesures de protection.

Choisir une tronçonneuse munie d'une accélération à double commande et d'un frein de chaîne.



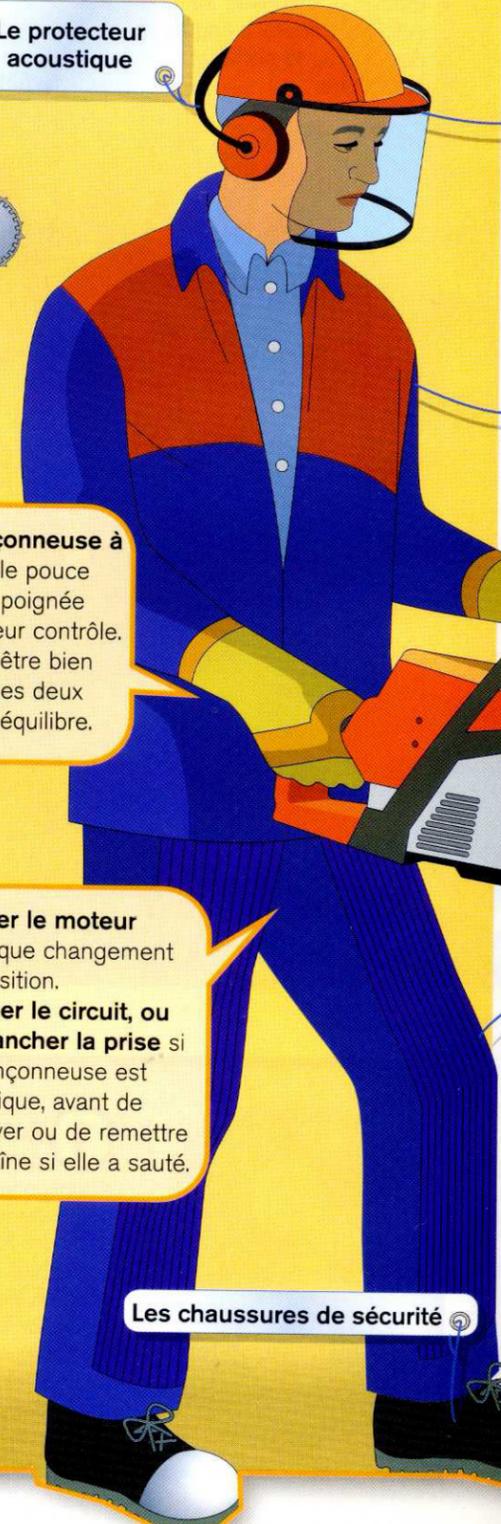
Démarrer la machine posée au sol. Surtout un gros modèle. La maintenir en glissant un pied dans la poignée arrière et en appuyant avec une main sur la poignée du dessus. Tirer le lanceur avec l'autre main.



Ne pas fumer en utilisant une tronçonneuse à essence.



Le protecteur acoustique



Tenir la tronçonneuse à deux mains, le pouce avant sous la poignée pour un meilleur contrôle. Le corps doit être bien d'aplomb sur les deux pieds, pas en équilibre.

Arrêter le moteur à chaque changement de position. Couper le circuit, ou débrancher la prise si la tronçonneuse est électrique, avant de nettoyer ou de remettre la chaîne si elle a sauté.

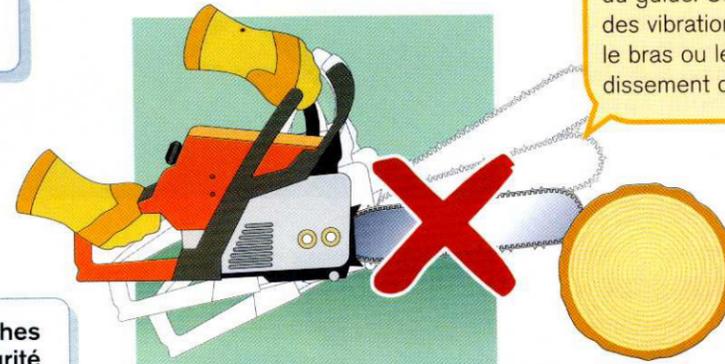
Les chaussures de sécurité

Le casque et la visière

La veste à manches longues de sécurité

Les gants

Le pantalon de sécurité



Ne jamais attaquer le bois avec l'avant du guide. On risque des vibrations dans le bras ou le rebondissement du guide.

Ne jamais orienter l'outil vers soi. Attention aux mouvements vers le haut ou vers le bas.



## Connaitre les risques

### Les jambes et les mains sont les parties du corps les plus exposées

La blessure par tronçonneuse déchiquette et brûle la peau. La plaie s'infecte assez facilement. Les accidents de bûcheronnage touchent d'abord les jambes et les mains. Quand la scie dérape, c'est souvent la jambe, en priorité la gauche, qui est atteinte. Si le bras est moins exposé, en revanche **la main est blessée dans 31% des cas**. Les gants s'avèrent donc une protection indispensable. De même, il faut porter des chaussures de sécurité ou, à défaut, une bonne paire de bottes, car **dans 13 %**

**des accidents, ce sont les pieds** ou les orteils qui sont sévèrement entaillés, voire sectionnés. Les blessures à la tête sont beaucoup plus rares mais elles représentent de loin **la première cause de mortalité** pour ce type d'activité. Dès qu'il existe un risque de chute de branche ou de tronc d'arbre, ou si l'on travaille en hauteur, il est indispensable de porter un casque. Enfin, il faut penser à un écran facial ou à des lunettes pour se protéger contre **les projections de copeaux**, les griffures de ronces ou le retour de branche en « coup de fouet ».

## Le conseil du sapeur



### Ne pas travailler entouré de toute la famille

Travailler seul ou avec quelqu'un qui connaît la technique de coupe et ses dangers. Eloigner les enfants, les animaux domestiques et toutes les personnes non équipées. Avant la première utilisation d'une tronçonneuse, un apprentissage avec un spécialiste est très conseillé.

## Comprendre

### Le danger de la tondeuse à gazon

On peut se couper la main en nettoyant la lame d'une tondeuse électrique si l'on n'a pas, au préalable, débranché la prise. Sur certains modèles anciens de tondeuse thermique, il faut penser à enlever l'antiparasite (ou la bougie) car il suffit de tourner la lame à la main pour que le moteur se mette en route.

# Surveiller les blessures

Il faut soigner les morsures ou les griffures. Et se méfier des contaminations.

## 1 Faire vacciner le chien

Les animaux domestiques doivent recevoir les vaccinations obligatoires et bénéficier d'un contrôle sanitaire régulier. Une morsure ou une griffure par le

chien ou le chat de la famille ne doit pas être prise à la légère. Il faut la désinfecter et, au besoin, appeler le médecin. Ne jamais laisser le bébé seul avec un animal, qui pourrait le blesser.



© Hermeline/Dogis

## 2 Se nettoyer les mains

Les hamsters, les souris blanches et les oiseaux en cage intéressent beaucoup les enfants. Il est préférable qu'ils se lavent les mains lorsqu'ils ont fini de jouer

avec eux. Même geste à accomplir, par l'enfant ou par l'adulte, après le nettoyage de la cage. Enfin, attention aux personnes allergiques au poil de certains animaux.



© Gaüzarper/Dogis

## 3 Éviter d'attirer les guêpes

Les piqûres de guêpes ou de frelons peuvent avoir de graves conséquences, surtout en cas de piqûres multiples ou si l'on a avalé un insecte. Il faut se méfier lorsque l'on déjeune dans le jardin.

Une guêpe, surtout attirée par les aliments sucrés, peut tomber dans le verre ou dans l'assiette. Si un nid se trouve à proximité de la maison, il est préférable de le détruire, avec l'aide d'un professionnel.



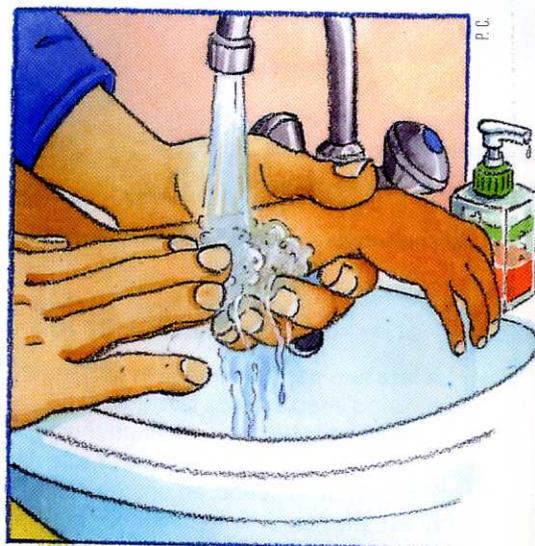
© BSPP/Pamick Fanlin

## Le bon geste

En cas de morsure, laver la plaie avec du savon

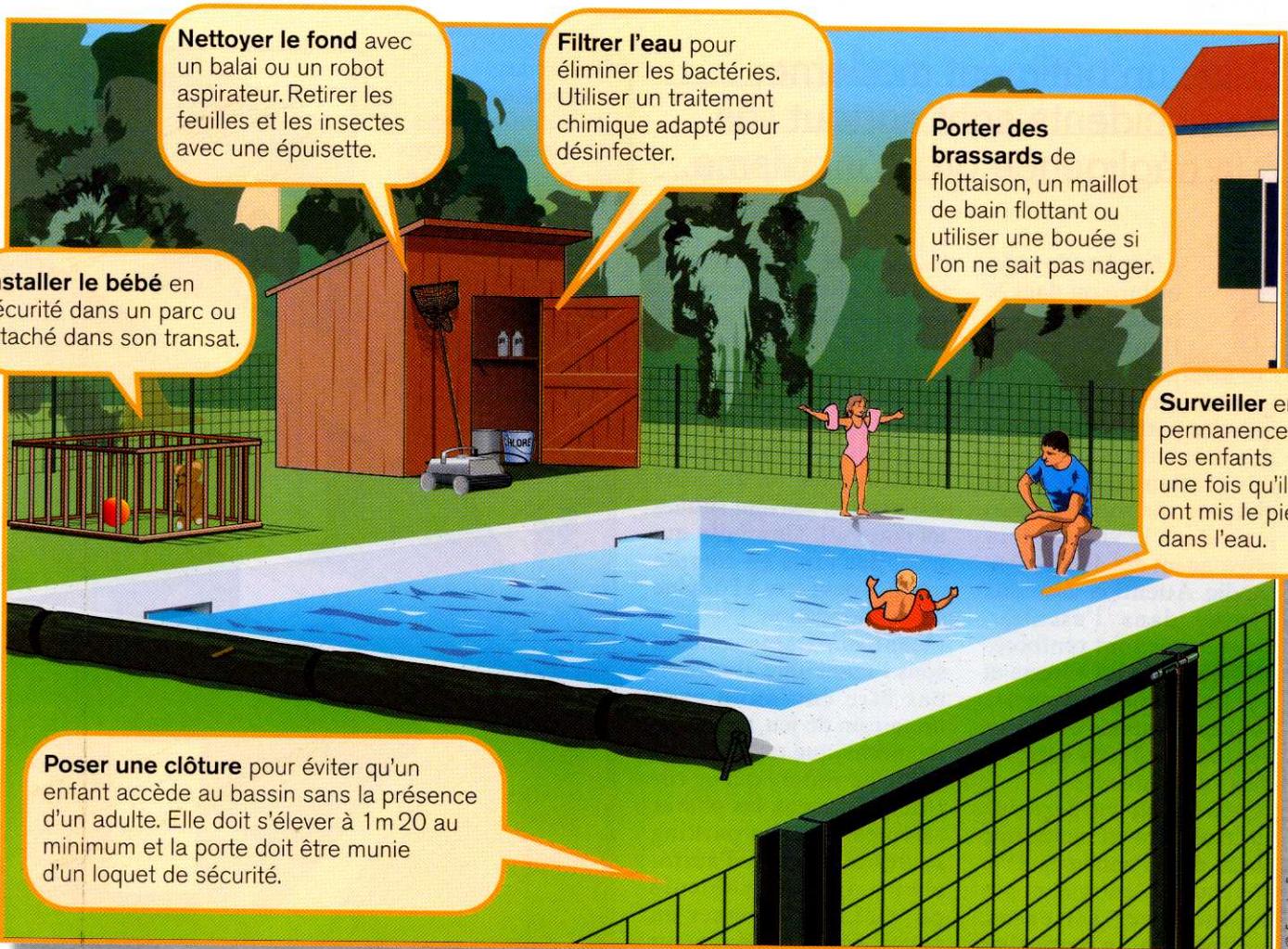
Lorsqu'une personne vient d'être mordue par un chien ou un chat, laver la blessure avec de l'eau et du savon. Protéger la plaie avec un pansement. Si la morsure est importante ou si la personne est victime de malaise, appeler le médecin traitant, le 18, le 15 ou le 112.

Identifier l'animal. Si c'est un animal errant, le faire capturer par un professionnel pour détecter un risque éventuel de contamination par la rage.



# Se baigner sans risque

Les adultes doivent surveiller les enfants. Et l'eau doit être propre et désinfectée.



## Le bon geste

### Sortir très vite la personne qui se noie



Retirer tout de suite la personne de l'eau, basculer doucement sa tête en arrière pour dégager ses voies respiratoires. L'aider à se déshabiller, à sécher et l'envelopper dans une couverture. Si la personne a perdu connaissance, appeler les secours d'urgence. Coucher la victime sur le côté en les attendant.

## Ce qu'il faut expliquer aux enfants



### Il faut apprendre à s'amuser en sachant repérer les dangers

**Le jardin** est avant tout un terrain de jeu et d'aventure pour les enfants. Il faut leur apprendre à ne pas considérer comme des jouets les équipements dangereux, comme le barbecue ou les outils de jardinage. Le jardin est aussi l'occasion de leur montrer, au besoin en jouant avec eux, les dangers qui

peuvent se trouver dans la nature : les champignons ou plantes vénéneux, les guêpes, etc. **Dans la piscine,** la meilleure prévention est de leur apprendre à nager le plus tôt possible, vers six ans. Il faut aussi que les plus grands comprennent que leurs jeux aquatiques ne sont pas forcément adaptés aux petits.

# Des règles mal respectées

Dans un bâtiment moderne, les accidents sont surtout liés à la négligence ou à l'incivisme.

Le feu dans le vide-ordure ou dans le local poubelle est l'une des principales causes d'intervention des pompiers dans les parties communes des immeubles. Des produits inflammables ou de simples mégots allumés jetés dans le vide-ordure provoquent des débuts d'incendie. Attention aussi aux chutes dans l'escalier. Les risques sont renforcés si l'immeuble est vétuste et que les marches ou la rampe sont en mauvais état. Les personnes âgées sont les plus vulnérables. Après 65 ans, une personne sur trois fera au moins une chute dans l'année. Si 85% des chutes entraînent pas de blessures sérieuses, les fractures, en particulier celles du col du fémur, constituent les lésions les plus courantes. Dans les immeubles collectifs, les compteurs pour l'électricité,

le gaz ou le chauffage sont souvent placés sur le palier, dans des placards faciles à ouvrir. La détérioration de ce matériel peut provoquer des accidents. C'est la même chose pour les diverses canalisations (chauffage collectif, évacuation des eaux usées, etc.), souvent situées au sous-sol. Une fuite qui n'est pas prise en compte à temps peut être à l'origine d'une inondation. Quant au parking collectif sous l'immeuble, il ne doit pas être confondu avec un terrain de jeu, un atelier de mécanique ou un entrepôt. Une voiture qui ne circule pas au pas, les phares allumés, dans un parking souterrain, risque d'accrocher un autre véhicule ou, pire, de renverser un piéton. Enfin, si un moteur tourne trop longtemps dans ce local faiblement ventilé, il y a un risque d'intoxication par les gaz d'échappement.

Des produits inflammables ou des mégots jetés dans le **vide-ordures** ou dans la **poubelle** provoquent souvent des débuts d'incendie. Attention aussi aux accidents dus aux objets tranchants et aux morceaux de verre déposés sans protection.

Il y a un risque de chute très grave si un enfant accède au **toit-terrace** d'un immeuble par une porte de service laissée ouverte. Même danger avec les **fenêtres** ouvertes sur les paliers.

Lorsque les pompiers interviennent, ils doivent trouver affiché un **plan** du sous-sol et du rez-de-chaussée.

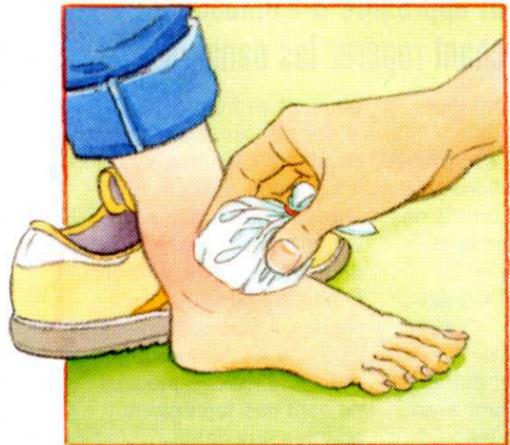
Un produit glissant répandu dans l'**escalier** peut provoquer des chutes. Dans les immeubles vétustes, les marches ou les rampes défectueuses représentent un danger.

Entreposer des produits explosifs ou inflammables dans le **sous-sol** ou la cave de l'immeuble augmente le danger en cas d'incendie. L'utilisation de produits toxiques dans un local mal ventilé peut provoquer des intoxications. Attention aussi au **parking souterrain**. Il est dangereux d'y rouler trop vite ou de laisser tourner trop longtemps le moteur de la voiture.

## Le bon geste

### Sur l'entorse, appliquer de la glace enveloppée dans un linge

En cas d'entorse, par exemple après une torsion de la cheville, l'articulation enflé et devient très douloureuse. Il faut y appliquer des glaçons, enveloppés dans un linge. La personne doit éviter de marcher et solliciter son pied le moins possible. Et, au besoin, consulter un médecin pour s'assurer qu'il n'y a pas de fracture.



## Ce qu'il faut expliquer aux enfants

### Il ne faut pas prendre les escaliers, le hall et le parking pour des terrains de jeu

Dans certaines cités ou résidences, les enfants confondent les espaces collectifs avec un jardin public ou une aire de jeu. Il faut leur expliquer que courir dans l'escalier, jouer dans le hall d'entrée, voire dans le sous-sol ou le local des poubelles, peut être dangereux pour les autres mais aussi pour eux-mêmes.

Les allées et les passages pour voitures autour de l'immeuble, comme le parking, ne sont pas non plus des terrains de jeu. Même s'ils n'appartiennent pas à la voie publique et si la circulation des véhicules doit s'y faire au pas, les risques de se faire renverser en courant après un ballon ne sont pas négligeables.

Lorsqu'une famille emménage dans un nouvel appartement, il est utile de faire le tour de la cité avec les enfants. L'occasion de repérer avec eux les équipements à risques et de leur rappeler ce qui est autorisé et ce qui est interdit. Quand il existe des aires de jeu, il convient d'y surveiller en permanence les plus jeunes enfants.

## Le conseil du sapeur



### Pour faciliter le travail des pompiers

- ▶ Ne pas garer sa voiture devant les voies d'accès réservées aux pompiers, ni devant les poteaux d'incendie.
- ▶ Ne pas encombrer le palier de meubles, chariots, poussettes... Ne pas stocker gaz hydrocarbures ou explosifs dans sa cave.
- ▶ Le plan du sous-sol et du rez-de-chaussée doit être affiché dans le hall, près des escaliers et de l'ascenseur. Il indique les cheminements (couloirs, escaliers...), les chaufferies, les conduites de gaz, les transformateurs électriques, etc.
- ▶ Un extincteur pour quinze véhicules est obligatoire, depuis 1986, dans les garages et parcs de stationnement. Les extincteurs sont aussi obligatoires près de la chaufferie des immeubles construits depuis juin 1978.

## Ne pas causer d'incident

Si l'on respecte toujours les règles d'utilisation, les risques sont minimes.

### 1 Ne pas laisser un enfant seul

Éviter que les enfants de moins de dix ans prennent seuls l'ascenseur. Il arrive des accidents, certes mineurs, souvent occasionnés par des chutes interve-

nant au moment de sortir de la cabine. Ces accidents arrivent notamment sur des vieux appareils et ils sont souvent liés au comportement « à risques » des enfants.



© Formules Presse

### 2 Ne pas sauter dans la cabine

Il est déconseillé de faire des mouvements importants, de sauter ou de danser à l'intérieur de la cabine. De tels agissements sont assez fré-

quents et ont pour conséquence de bloquer l'ascenseur entre deux niveaux. Un problème pour les personnes claustrophobes ou ayant des difficultés respiratoires.

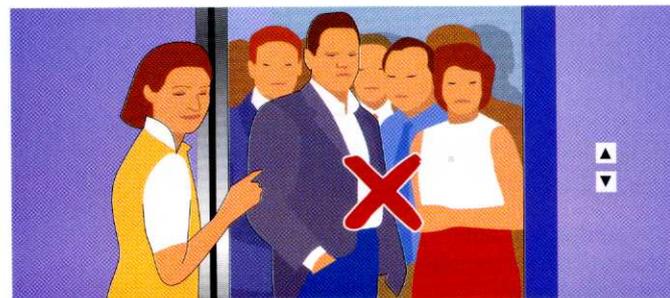


© Formules Presse

### 3 Respecter la charge maximum

Ne pas surcharger l'ascenseur. Emprunter à dix personnes un ascenseur qui est prévu pour six est fortement déconseillé. Éviter de surcharger l'appareil

au moment d'un déménagement. L'ascenseur peut tomber en panne entre deux niveaux. Les personnes qui restent bloquées ainsi sont souvent sujettes à des malaises.



© Formules Presse

### Comprendre

#### Le risque électrique dans la machinerie



© FFP/Avner - Pierre

En cas de défaut d'entretien ou de surcharge, il peut se produire un court-circuit dans le moteur entraînant les câbles qui actionnent l'ascenseur. Cela peut provoquer un début d'incendie dans la machinerie. Un système de ventilation est donc obligatoire. La température ne devant pas dépasser 40°C dans le local de la machinerie. En revanche, il y a peu de risques qu'un feu se déclare dans la cabine.

### Le conseil du sapeur



#### Faut-il appeler les pompiers ou le dépanneur ?

- Si l'ascenseur est en panne où si une personne en bon état de santé est bloquée quelques minutes dans la cabine, inutile d'appeler les pompiers. Le dépannage relève de la société de maintenance de l'appareil.
- Si une personne malade ou fragile est bloquée dans la cabine, les sapeurs-pompiers peuvent intervenir pour la libérer. Après avoir porté secours à la personne, ils mettent l'appareil hors service. C'est le dépanneur qui le remettra en fonctionnement, après des vérifications techniques.
- En cas d'incendie, toute intervention relève des pompiers. En général, ils bloquent la cabine au rez-de-chaussée et en interdisent l'accès pour que personne ne reste coincé à l'intérieur.

## Pour aider les handicapés

Des aménagements pour personnes à mobilité réduite obligatoires depuis 1981.

# 1

### Un chemin sans obstacles

L'entrée du bâtiment, un ascenseur, les locaux collectifs (caves...) et certaines places du parking doivent être accessibles par un cheminement

continu, plat, sans marche, sans trottoir ou autre obstacle. L'accès doit être de plain-pied, la largeur minimum du cheminement de 1,20 m, et la largeur minimale des portes de 90 cm.



Il faut pouvoir accéder sans difficultés à toutes les parties collectives de l'immeuble.

# 2

### Des places de parking

Au moins 5 % des places de stationnement destinées aux habitants et aux visiteurs doivent être accessibles aux personnes handicapées. Elles doivent

en outre être facilement accessibles pour une personne à mobilité réduite. Ainsi, une personne en fauteuil roulant doit avoir une place suffisante lorsqu'elle entre ou sort de sa voiture.



5 % des places doivent être accessibles aux personnes handicapées.

# 3

### Un ascenseur assez large

L'ascenseur est obligatoire dans un immeuble d'habitation collectif de plus de trois étages au dessus du rez-de-chaussée. Il doit être assez grand : 80 cm de lar-

geur minimale pour la porte, 1 m de large et 1,30 m de long pour la cabine. Les commandes doivent être à une hauteur maximale de 1,30 m et la précision d'arrêt de la cabine inférieure à 2 cm.



La cabine doit être accessible aux personnes à mobilité réduite.

# 4

### Un escalier adapté

Lorsqu'il n'y a pas d'obligation d'ascenseur, dans les immeubles de moins de trois étages, les escaliers doivent être praticables par une personne qui a des difficultés à se déplacer. Par exemple, quelqu'un marchant avec une canne, ou une personne malvoyante. Les marches ne doivent pas être trop hautes et leur revêtement ne doit pas être glissant.

L'espace doit être assez large pour pouvoir porter une personne qui se déplace habituellement en fauteuil roulant. Les normes sont les suivantes : 1,20 m de large au minimum pour la cage d'escalier, des marches mesurant 17 cm de hauteur maximale et 28 cm de largeur minimale, une rampe qui dépasse les premières et les dernières marches installée de chaque côté de l'escalier.

### Le conseil du sapeur



#### Si le bâtiment n'est pas aux normes

Tous les constructeurs de logements collectifs, privés ou aidés par l'État (HLM...), doivent, depuis janvier 1981, garantir l'accessibilité des bâtiments. En cas de non-conformité, toute personne peut, par l'intermédiaire d'une association, déposer plainte auprès du procureur. Pour savoir comment procéder, on peut localement contacter

l'APF (Association des paralysés de France), le GIHP (Groupement pour l'insertion des personnes handicapées physiques) ou toute autre association. On peut aussi joindre le Coliac (Comité de liaison pour l'accessibilité) au 01 53 23 85 90. Le constructeur risque une amende avec obligation de mettre aux normes ou de démolir.

# À faire en cas d'incendie

Faut-il sortir de chez soi ou se calfeutrer à l'intérieur ? Tout dépend de l'endroit où l'on se trouve : au-dessus ou en dessous du feu.

Le conseil  
du sapeur



## S'équiper d'un extincteur polyvalent

Il est recommandé à tout particulier de s'équiper d'un extincteur portatif à eau pulvérisée pour combattre les débuts d'incendie dus à des feux de bois, de papiers, de tissus, de charbon, d'huile, de fioul, etc. Il faut l'acheter de préférence chez un revendeur qui assurera la maintenance et le contrôle une fois par an.

## Comprendre

### L'ampleur du danger

En France, un incendie domestique se produit toutes les deux minutes. Parmi les victimes de ces incendies domestiques, une personne sur deux décède ou est hospitalisée dans un état grave. La majorité des feux meurtriers ont lieu la nuit. C'est la deuxième cause de mortalité accidentelle chez les enfants de moins de cinq ans.

**Se signaler à une fenêtre** ou au balcon en attendant les secours. Ne pas hésiter à crier et à taper fort pour être entendu. On peut ouvrir la fenêtre, sauf si des flammes ou d'épaisses fumées proviennent de l'extérieur.

**Le feu se déclare dans un étage en dessous** du niveau où l'on se trouve et, ou dans un appartement voisin au même étage. **Rester chez soi** et fermer les portes. Une porte résiste environ 30 minutes. Les pompiers en milieu urbain interviennent généralement dans les 10 minutes. **Arroser la porte**, si la fumée passe en dessous. Colmater avec des linges mouillés (serpillières, serviettes, draps...).

**Appeler très vite le 18 ou le 112.** Donner le nom, le numéro de téléphone et l'adresse précise (nom de la commune...) du lieu de l'incendie. Expliquer si besoin comment y accéder rapidement. Ne pas raccrocher avant que l'interlocuteur le demande.

**La fumée envahit la pièce** dans laquelle on s'est réfugié. **Ramper au sol** sous les fumées, c'est là que se trouve l'air frais. Se couvrir le nez et la bouche avec un morceau de tissu humide en attendant l'arrivée des secours.

**Le feu se déclare dans un étage au-dessus** de l'endroit où l'on se trouve. **Sortir rapidement** avec toutes les personnes présentes dans l'appartement. Ne laisser jamais seuls un enfant ou une personne âgée, même pour aller chercher du secours. Fermer la porte en partant. Se tenir à la disposition des sapeurs-pompiers.

**Le feu se déclare à l'extérieur de la maison.** **Fermer tous les volets, les portes**, ainsi que la trappe de la cheminée et les bouches d'aération. Laisser le portail ouvert pour l'arrivée des sapeurs-pompiers. **Vérifier qu'il n'y a plus personne dehors.** Placer contre le bas des portes du linge mouillé pour empêcher la fumée d'entrer.

## Ce qu'il ne faut pas faire

Les conseils pour ne pas aggraver le sinistre ou se mettre en danger.

# 1

### Ne pas jeter d'eau sur de l'huile

Ne pas jeter d'eau sur un feu d'huile (friteuse, poêle à frire). Couper l'arrivée de gaz pour une friteuse classique, débrancher l'appareil s'il est élec-

trique. Couvrir ensuite le feu d'une serpillière humide. Ne jamais jeter d'eau sur un appareil électrique qui prend feu, on risque l'électrocution. Couper le courant au disjoncteur.



© Formules Presse

# 2

### Ne pas sortir dans l'escalier

Si l'incendie se déclare à un niveau inférieur à celui où l'on se trouve, ne pas sortir par l'escalier, on risque d'être asphyxié par les fumées,

souvent toxiques, qui ont toujours tendance à monter. Ne pas tenter non plus de prendre l'ascenseur. Enfin, ne pas sauter par la fenêtre, sauf éventuellement, du rez-de-chaussée.



© Formules Presse

# 3

### Ne pas s'approcher trop près

Ne pas essayer de lutter seul contre les flammes sans avoir auparavant appelé les pompiers. Si l'on utilise un extincteur, ne pas s'appro-

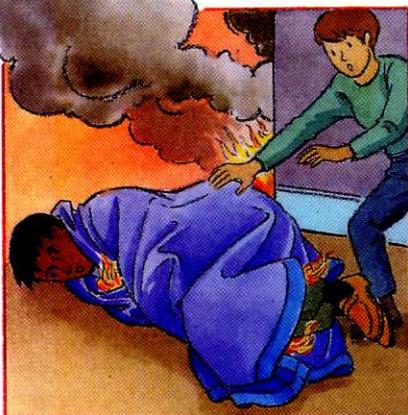
cher trop près du feu. Ne pas chercher à secourir une personne qui se trouve dans une pièce close complètement enfumée ou en feu, mais signaler très vite sa présence aux pompiers.



© Formules Presse

### Le bon geste

### Se rouler sur le sol dans une couverture



Si le feu a pris sur une personne, il faut arroser ses vêtements avec de l'eau. À défaut, il faut l'aider à s'allonger par terre et l'enrouler dans une couverture ou un vêtement large. Surtout, ne pas utiliser de tissu synthétique inflammable. Sans eau ni couverture, il faut, en urgence, se rouler par terre. Il ne faut jamais essayer d'enlever des habits brûlés, qui collent à la peau.

### Comprendre

### Comment les feux se propagent

Un incendie peut d'abord se propager par contact direct avec la flamme ou par projections de particules enflammées, notamment lors d'une explosion. Mais il peut aussi se propager sans flammes par conduction. Par exemple, il se dégage, une forte chaleur des matériaux en feu. Ce rayonnement chauffe

d'autres objets qui, à leur tour, prennent feu. Par ailleurs, le feu peut chauffer également une paroi ou un tuyau le long desquels la chaleur se propagera. Enfin, dans un immeuble, un incendie au rez-de-chaussée produit des gaz chauds qui vont s'accumuler en haut de la cage d'escalier et souvent s'enflammer.

## 17 fiches conseils

- Refroidir une brûlure avec de l'eau ..... p 40
- Surveiller les suites d'un coup sur la tête ..... p 41
- Nettoyer une plaie et stopper une hémorragie ..... p 42
- Séparer une victime électrisée de la source électrique ..... p 43
- Trouver l'origine d'une intoxication ..... p 44
- Ne pas bouger une jambe ou un bras fracturé ..... p 45
- Laver et protéger un œil blessé ..... p 46
- En cas de suffocation, dégager les voies respiratoires ..... p 47
- Stabiliser la tête et le dos d'un blessé sans le bouger ..... p 48
- Protéger une victime de convulsions ..... p 49
- Allonger une personne présentant un malaise ..... p 50
- Conserver un membre sectionné ..... p 51
- Réchauffer une personne souffrant d'hypothermie ..... p 52
- Désinfecter une morsure ou une piqûre d'animal ..... p 53
- Sortir très vite de l'eau quelqu'un qui se noie ..... p 54
- Asseoir une victime présentant un malaise cardiaque ..... p 55
- Cinq techniques de base pour porter secours ..... p 56



### En cas d'urgence

- le **18** : les sapeurs-pompiers
- le **15** : le Samu
- le **112** : numéro unique d'urgence en Europe

# Refroidir une brûlure avec de l'eau



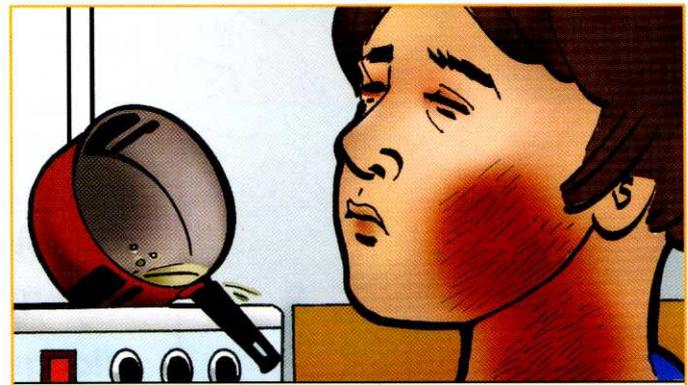
**1** Quelle que soit sa gravité, refroidir la brûlure avec de l'eau, à faible pression et à température ambiante, pour soulager la douleur et arrêter l'altération des tissus.



**2** En cas de brûlure par un liquide bouillant ou un produit chimique, retirer les habits s'ils n'adhèrent pas à la plaie et rincer abondamment suivant les règles précédentes. Si le produit est dangereux, mettre des gants.



**3** Désinfecter la brûlure légère avec un savon antiseptique, appliquer une compresse stérile. Éviter la pommade sans avis médical. Pas de Mercurochrome. Consulter éventuellement son médecin traitant.



**4** Appeler le 18, le 15 ou le 112 si la brûlure est plus grande que la moitié de la paume de la main de la victime, ou si le visage, le pli du genou, du coude, un orifice (bouche, sexe...) sont atteints.



**5** En attendant les secours, recouvrir d'un linge propre ou d'une couverture enduite de gel d'eau. Allonger la victime sur la partie du corps non brûlée.

## Les enfants



Une fois la brûlure abondamment arrosée avec de l'eau toujours à température ambiante, n'oubliez pas de bien couvrir l'enfant de vêtements chauds ou bien d'une couverture. Il frissonne moins qu'un adulte et peut se retrouver en hypothermie.

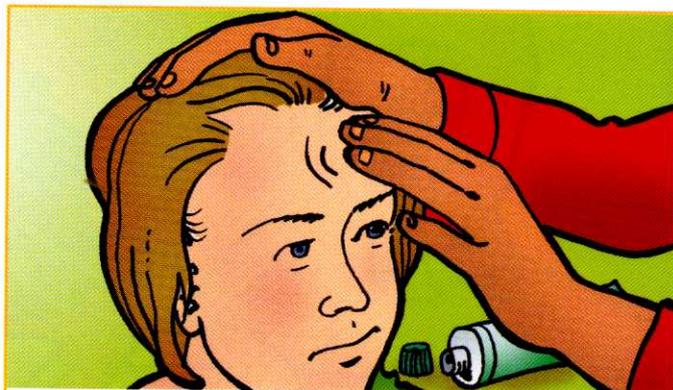
## Ne pas faire

- ▶ Ne jamais retirer les vêtements adhérant à la peau (tissus synthétiques), cela l'arracherait.
- ▶ Ne mettre ni corps gras, ni pomme de terre, ni dentifrice sur une brûlure, pour ne pas l'infecter.

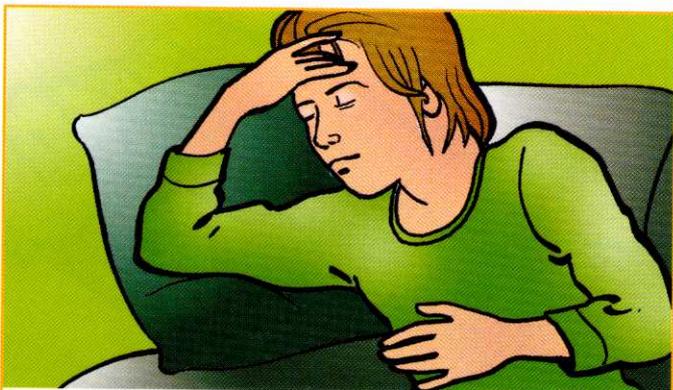
# Surveiller les suites d'un **coup** sur la tête



**1** En cas de bosse sans gravité apparente, appliquer, après le choc, une poche de glace à l'endroit du coup pendant une dizaine de minutes.



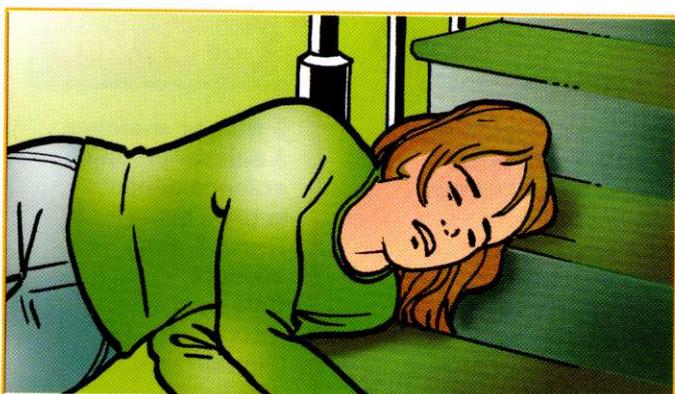
**2** Pour aider à résorber un bleu ou une bosse, on peut appliquer une pommade (par exemple à l'arnica). Demander conseil à un pharmacien.



**3** Si la victime ressent des étourdissements après un coup sur la tête, si elle vomit ou présente des signes de somnolence, allonger la et appeler le 18, le 15 ou le 112.



**4** Si la personne a perdu connaissance mais respire, la coucher sur le côté en repliant la jambe du dessus pour la stabiliser. Appeler les secours.



**5** Si la victime ne respire plus, appeler le 18, le 15 ou le 112. Pratiquer si possible le bouche-à-bouche. En cas d'arrêt cardiaque, associer en plus un massage cardiaque externe.

## Les enfants



Si votre enfant a fait une chute sur la tête, il faut le surveiller avec attention. Dans les 24 heures qui suivent, s'il perd connaissance ou s'il convulse, prévenir les secours. S'il somnole de façon inhabituelle ou s'il vomit, s'il a de la fièvre, consultez immédiatement un médecin.

## Ne pas faire

- ▶ Ne pas donner de médicament anti-douleur à un enfant sans avis du médecin ou du pharmacien.
- ▶ Ne pas négliger les symptômes présentés par une personne qui vient de recevoir un coup sur la tête.

# Nettoyer une **plaie** bénigne et stopper une hémorragie



**1** Pour une coupure superficielle, nettoyer la plaie avec un antiseptique sans alcool ou avec de l'eau et du savon. Poser un pansement propre, stérile si possible.



**2** En cas d'hémorragie, appuyer avec une compresse ou un linge propre, pendant cinq minutes, et jusqu'à l'arrivée des secours si l'hémorragie est importante.



**3** Si la compression a stoppé l'hémorragie, fixer la compresse avec un bandage sans trop le serrer pour ne pas couper la circulation sanguine.



**4** Si possible, surélever légèrement la jambe ou le bras avec des coussins ou des vêtements. Maintenir cette position jusqu'à l'arrivée d'un médecin.



**5** Quelqu'un qui saigne du nez doit se pencher en avant et comprimer la narine avec le doigt pendant cinq minutes. Si le saignement continue, appeler un médecin.

### Les enfants

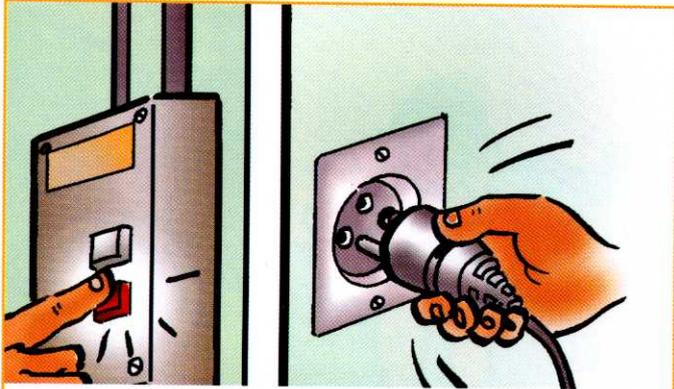


Pour venir rapidement à bout des petites plaies, n'oubliez pas d'avoir toujours sous la main, à la maison, des compresses stériles, du sparadrap, des pansements adhésifs microporeux, qui facilitent la cicatrisation, et des sutures adhésives.

### Ne pas faire

- ▶ Ne pas chercher à enlever un objet enfoncé dans la plaie avant l'arrivée des secours. Cela risque d'aggraver l'hémorragie.
- ▶ Ne pas poser de garrot sur une plaie bénigne.

# Séparer une victime d'une source électrique



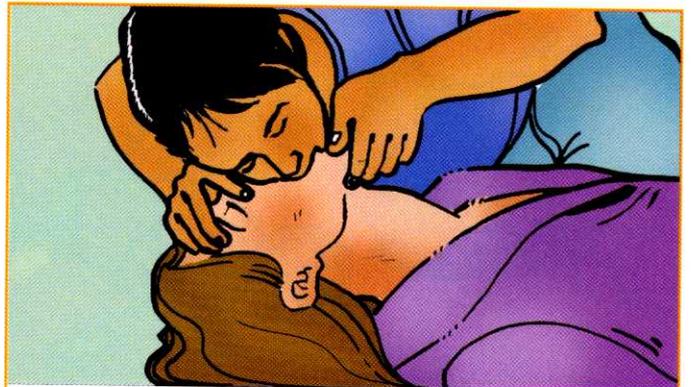
**1** Couper le courant au compteur et débrancher la prise électrique. Prévenir les secours ou demander à quelqu'un de le faire en composant le 18, le 15 ou le 112.



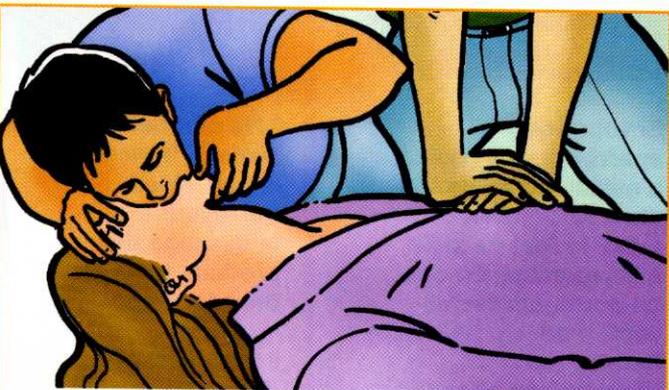
**2** Séparer la victime de la source électrique avec un objet sec et non conducteur d'électricité, comme un balai en bois, en gardant les pieds au sec.



**3** Si la personne est inconsciente mais respire, il faut doucement l'allonger sur le côté, pour qu'elle ne s'étouffe pas avec sa langue ou en vomissant.



**4** Si l'on sent encore le pouls de la personne mais qu'elle ne respire plus, il faut pratiquer le bouche-à-bouche en attendant les secours.



**5** Si la victime, inconsciente, ne respire pas, et si l'on ne sent plus son pouls, un secouriste doit faire un massage cardiaque externe et le bouche-à-bouche.

## Les enfants



Emmenez votre enfant chez le médecin, même s'il n'a reçu qu'une petite décharge et qu'il n'y a pas de trace apparente. Les brûlures électriques chez les enfants atteignent surtout la bouche et les doigts. Même peu étendues, elles entraînent des lésions profondes.

## Ne pas faire

- ▶ Ne jamais essayer de secourir un électrisé sans avoir coupé le courant au préalable.
- ▶ Ne pas toucher la personne tant qu'elle est toujours au contact du câble ou de l'appareil électrique qui a provoqué l'accident.

# Trouver l'origine d'une intoxication



**1** En cas d'intoxication par un médicament ou un produit toxique, trouver l'emballage, évaluer la dose avalée et essayer de connaître l'heure de l'absorption. Appeler le 18, le 15, le 112 ou le centre antipoison.



**2** N'essayer pas de faire vomir la victime sauf sur avis d'un médecin joint au téléphone, et seulement si elle est bien consciente.



**3** Si la personne est inconsciente, vérifier qu'elle n'a rien dans la bouche et l'allonger doucement sur le côté. La surveiller en attendant les secours.



**4** L'intoxication alimentaire causée par un germe (salmonelle, listeria) provoque des diarrhées ou des vomissements. Prévenir aussitôt un médecin.



**5** En cas d'inhalation de fumées toxiques, sortir la personne de la pièce, en retenant sa respiration et sans mettre en danger sa propre vie.

### Les enfants

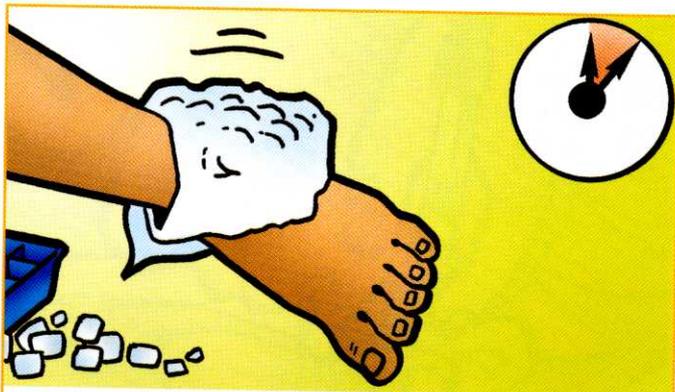


Si vous vous apercevez que l'enfant a mis un comprimé dans sa bouche, aidez-le tout de suite à le recracher. En cas de doute, contactez votre médecin traitant. Pensez aux intoxications par les baies et les plantes quand un enfant joue à la dinette.

### Ne pas faire

- ▶ Ne rien faire avaler à la victime, ni eau, ni lait, qui favorise le passage des produits toxiques dans le sang.
- ▶ Ne pas essayer de faire vomir une personne qui a ingurgité un produit irritant.

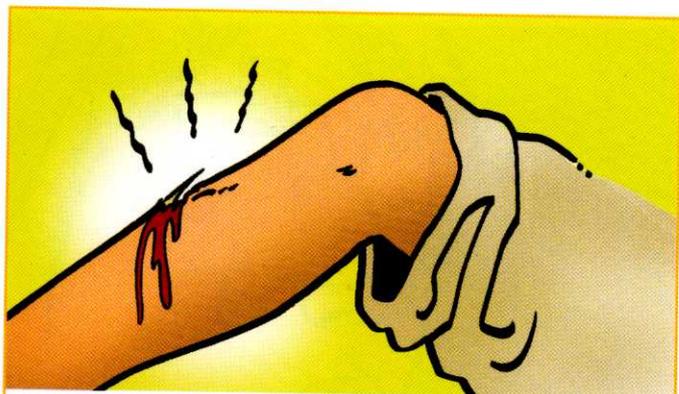
# Ne pas bouger une jambe ou un bras **fracturé**



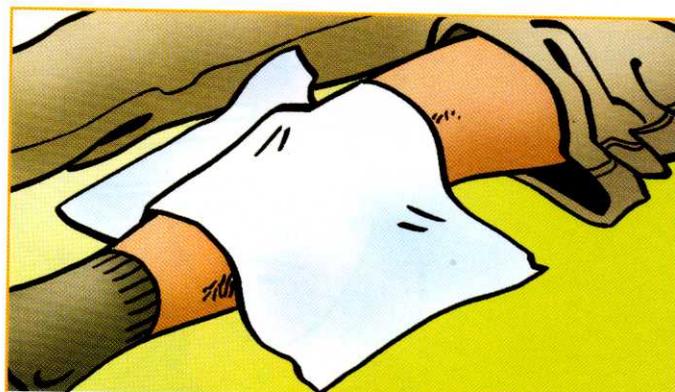
**1** En cas d'entorse, placer de la glace dans un linge propre et appliquer durant environ cinq minutes sur l'articulation blessée. Consulter un médecin.



**2** En cas de fracture du bras, essayer de le maintenir, sans le bouger, contre la poitrine, avec une écharpe que l'on noue derrière le cou, en attendant les secours.



**3** En cas de fracture ouverte ou de fractures multiples, prévenir immédiatement le 18, le 15 ou le 112. Ne pas bouger.



**4** Si l'os apparaît, le recouvrir de compresses stériles ou d'un linge propre pour réduire le risque d'infection en attendant les secours. Si ça saigne, ne pas appuyer directement sur la fracture.



**5** S'il est indispensable de déplacer la personne, immobiliser la fracture du bras à l'aide d'une attelle de fortune (magazine roulé, planchette de bois), ou si une jambe est touchée attacher les deux jambes ensemble.

## Les enfants

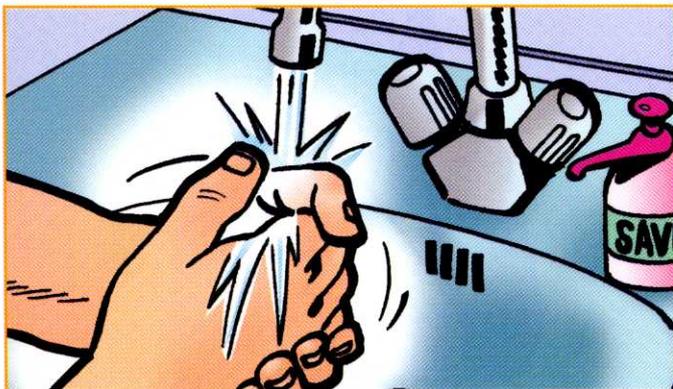


La fracture la plus fréquente chez l'enfant touche les membres supérieurs, et plus particulièrement les poignets et les coudes. Soyez vigilant en cas de chute d'un nourrisson, car s'il souffre d'une fracture il sera incapable de l'exprimer autrement que par des pleurs. Appelez un médecin en cas de doute.

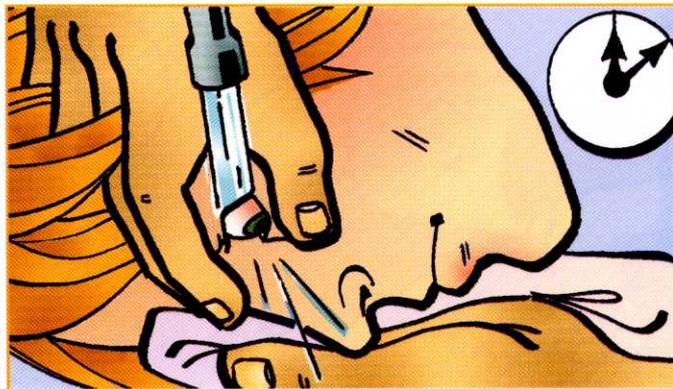
## Ne pas faire

- ▶ Ne pas déplacer une personne présentant une fracture, *a fortiori* si elle se plaint de douleurs dans la colonne vertébrale.
- ▶ Surtout, ne pas essayer de remettre l'os dans l'axe.

# Laver et protéger l'œil blessé



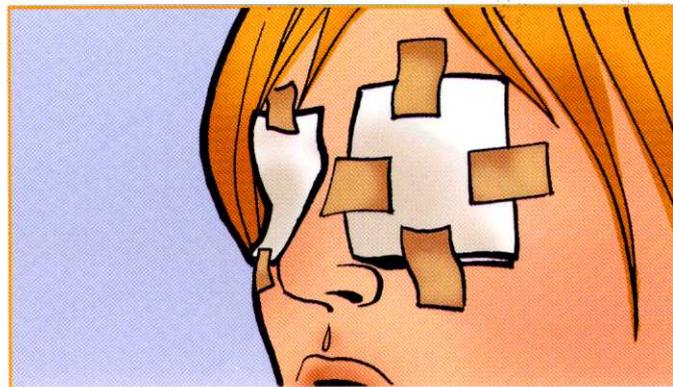
**1** En cas de blessure à l'œil, il faut tout d'abord se laver les mains, avec de l'eau et du savon, pour éviter les risques d'infection.



**2** Après une projection de produit chimique dans l'œil, maintenir les paupières écartées et rincer à l'eau en faisant ruisseler à faible pression pendant dix minutes tout en protégeant l'autre œil.



**3** Appliquer sur chaque œil, après une projection de produit chimique, une compresse de maintien souple. Appeler le 18, le 15, le 112 ou se rendre aux urgences de l'hôpital.



**4** Si l'œil présente une blessure visible, le protéger avec une compresse. Masquer les yeux pour être sûr que l'œil blessé ne bouge pas. Appeler les secours.



**5** En cas de poussière dans l'œil, ouvrir et fermer la paupière pour faire glisser la poussière dans le coin de l'œil. La retirer ensuite à l'aide d'un mouchoir propre.

### Les enfants



Si, après avoir retiré une poussière, votre enfant garde, dans les heures qui suivent, l'œil rouge, larmoyant et douloureux, consultez un ophtalmologiste. Même chose s'il a reçu un objet dans l'œil, qu'il n'y a pas de lésion apparente mais que l'œil reste rouge ou douloureux.

### Ne pas faire

▶ En cas d'incrustation dans l'œil d'un morceau de verre, d'une particule de métal, de bois, etc., ne pas essayer de l'enlever soi-même. On risque de créer des lésions graves de l'œil et d'augmenter la douleur. Il faut appeler les secours ou consulter un ophtalmologiste.

# En cas de **suffocation**, dégager les voies respiratoires



**1** Quand une personne «s'étouffe» en mangeant, ou en avalant un objet, ne peut plus parler ni tousser, la laisser assise pour qu'elle tente de se libérer elle-même. En cas d'échec prévenir les secours et surveiller.



**2** Pour un enfant, la manoeuvre à appliquer est de le presser contre soi, en plaçant les mains l'une sur l'autre et en remontant vers le haut.



**3** Si l'enfant a moins d'1 an, en attendant les secours, le placer à plat ventre sur la cuisse en le soutenant avec l'avant-bras. Avec le plat de l'autre main, taper plusieurs fois entre les deux omoplates.



**4** Si la victime perd connaissance, en attendant les secours, l'allonger. Essayer de retirer l'objet qui fait obstruction avec l'index.



**5** S'il n'y a pas d'objet visible dans la bouche, pousser fermement vers le haut du ventre 4 à 5 fois de suite. Si le corps étranger n'apparaît pas dans la bouche, pratiquer le bouche-à-bouche en attendant les secours.

## Les enfants



Parfois, l'enfant qui a avalé un petit objet ou un aliment est pris d'une violente quinte de toux puis se calme sans avoir rien recraché. L'aliment s'est peut-être dirigé vers les voies respiratoires. Il faut le conduire à l'hôpital en position assise, le torse bien droit.

## Ne pas faire

- ▶ Si la personne est consciente, ne pas l'empêcher de tousser pendant quelques minutes pour se dégager.
- ▶ Ne pas pendre ou secouer un enfant par les pieds pour tenter d'évacuer un objet ou un aliment avalé.

# Stabiliser la **tête** et le dos blessés sans les bouger



**1** Si la personne est inconsciente, mais qu'elle respire, il faut la mettre sur le côté et la surveiller en attendant les secours.



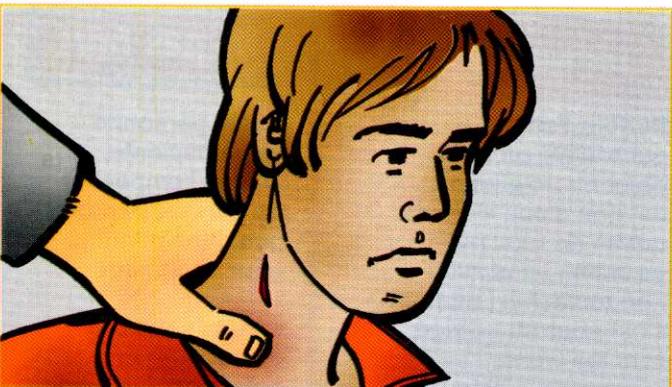
**2** Si une personne est consciente et se plaint du dos, il faut la rassurer, l'empêcher de bouger et l'envelopper d'une couverture en attendant les secours d'urgence.



**3** Si la victime ne respire plus et n'a plus de pouls, quelqu'un formé au secourisme peut pratiquer un massage cardiaque externe et le bouche-à-bouche.



**4** Si le cuir chevelu saigne, maintenir une pression sur une compresse ou un linge propre jusqu'à l'arrivée des secours, pour éviter une détresse circulatoire.



**5** Si la personne saigne de la carotide, il faut agir très vite. Maintenir une pression avec les doigts à la base du cou et non à l'endroit où cela saigne.

### Les enfants



En cas d'accident grave, vous pouvez être tenté de déplacer votre enfant blessé et de l'emmener à l'hôpital dans la première voiture venue. C'est une erreur. Dans l'attente des secours, il vaut mieux le laisser sur place en le couvrant et en le rassurant.

### Ne pas faire

- ▶ Ne pas essayer de retirer un morceau de verre ou tout autre objet enfoncé dans une plaie. Attendre les secours.
- ▶ Si la victime est tombée de haut ou se plaint du dos, ne pas la bouger, elle risquerait de rester paralysée.

# Protéger une victime de convulsions



**1** En cas de mouvements désordonnés de la tête, des membres, des yeux, empêcher la personne de se blesser, mais ne pas entraver ses mouvements. Prévenir les secours.



**2** Lorsque les convulsions ont cessé, allonger la personne doucement sur le côté en l'aidant à se stabiliser avec la jambe du dessus.



**3** Si les convulsions sont liées à une forte fièvre, déshabiller la personne et lui placer des linges humides sur la tête et sur le ventre. Prévenir les secours.



**4** Si un bébé a une forte fièvre, le baigner, tête hors de l'eau, à une température de deux degrés inférieure à celle de son corps. Appeler un médecin.



**5** Dans tous les cas de convulsions, prévenir les secours. Toute personne victime d'une convulsion doit être hospitalisée car cela peut être le premier symptôme d'une maladie grave.

## Les enfants



Les enfants sont très sensibles à une brusque montée de température, qui peut provoquer chez eux des convulsions. Cela ne veut pas dire du tout que votre enfant sera épileptique plus tard. Toutefois, en cas de convulsions, appelez les secours, ou votre médecin si la crise est passée.

## Ne pas faire

- ▶ Ne placer aucun objet entre les dents d'une personne qui est en train de faire une crise de convulsions.
- ▶ Ne pas essayer de donner à boire ou à manger à la personne pendant, ou juste après, une crise de convulsions.

# Allonger une personne souffrant d'un **malaise**



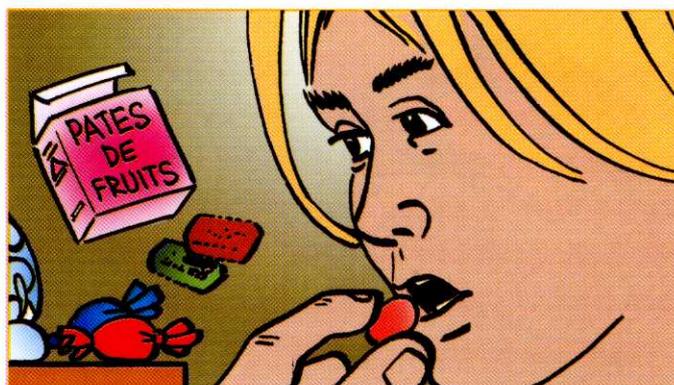
**1** Si une personne présente un malaise – et si elle est consciente – l'étendre ou l'asseoir jambes allongées, et mettre une compresse froide sur son visage.



**2** Si la personne fait souvent des malaises et qu'elle suit un traitement, contacter son médecin traitant et l'aider à prendre son médicament en suivant strictement la prescription médicale.



**3** Si une personne s'est évanouie ou qu'elle vomit au cours d'un malaise, la placer doucement sur le côté. Même si elle reprend conscience, appeler un médecin ou prévenir les secours.



**4** Une crise d'hypoglycémie se manifeste par des étourdissements et une sensation de faim. Donner un aliment sucré. Si cela ne suffit pas, appeler un médecin.



**5** Une respiration irrégulière, des sueurs froides, les lèvres ou les ongles violacés sont les signes d'une détresse ventilatoire. Appeler le 18, le 15 ou le 112.

### Les enfants



Votre enfant peut s'évanouir après avoir absorbé un produit toxique (médicament, produit d'entretien). Dans tous les cas, même s'il est très vite revenu à lui, consultez votre médecin ou appelez les secours.

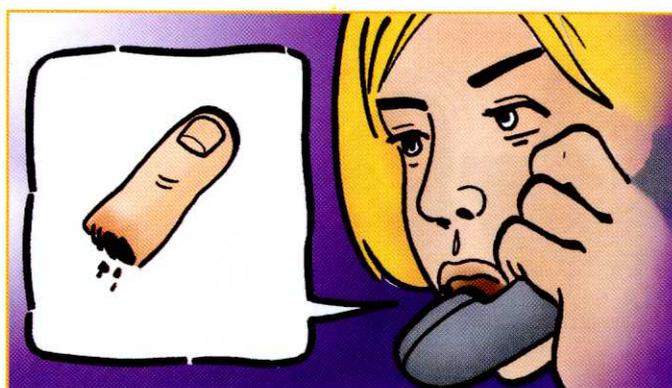
### Ne pas faire

- ▶ Ne pas laisser allongée sur le dos une personne inconsciente ou en train de vomir. La placer doucement sur le côté.
- ▶ Si une personne fait un malaise, ne pas lui donner de médicament sans l'avis d'un médecin.

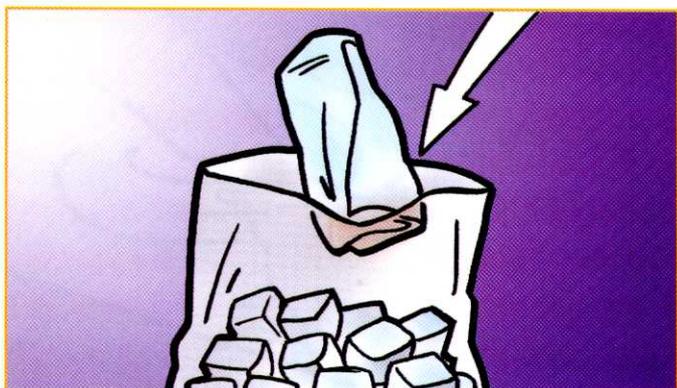
# Conserver le membre sectionné



**1** Pour stopper l'hémorragie, appuyer fortement sur la blessure avec un pansement ou un linge propre après avoir allongé la victime.



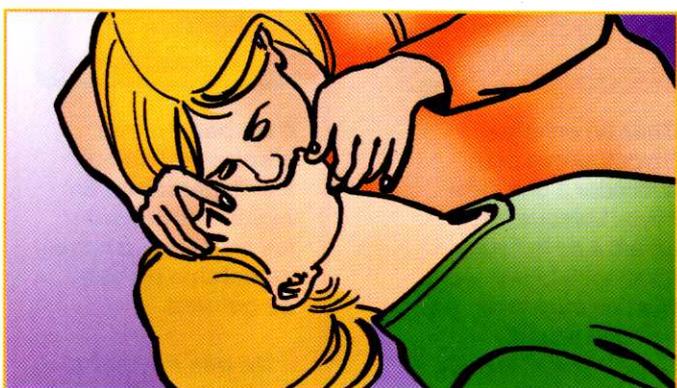
**2** Appeler très vite le 18, le 15 ou le 112. Expliquer la nature de l'accident. Le membre peut être réimplanté dans un délai maximum de 7 à 8 heures.



**3** Conserver la partie sectionnée dans un linge propre, poser le tout sur un sac de plastique contenant de la glace en le retournant régulièrement pour éviter les gelures.



**4** Couvrir la personne avec une couverture et continuer de lui parler en la rassurant dans l'attente des secours. Ne pas retirer le pansement si l'hémorragie a cessé.



**5** Si la victime a perdu connaissance et ne respire plus, un secouriste peut pratiquer le bouche-à-bouche. Si le pouls n'est plus perçu, il faudra associer un massage cardiaque externe.

## Les enfants



Si votre enfant s'est sectionné un doigt, il faut, même si ce n'est pas facile, garder son sang-froid. Lui montrer un visage affolé ne ferait qu'aggraver son état. Rassurez-le en lui expliquant qu'on s'occupe de lui, qu'on va le conduire à l'hôpital et que tout va bien se passer.

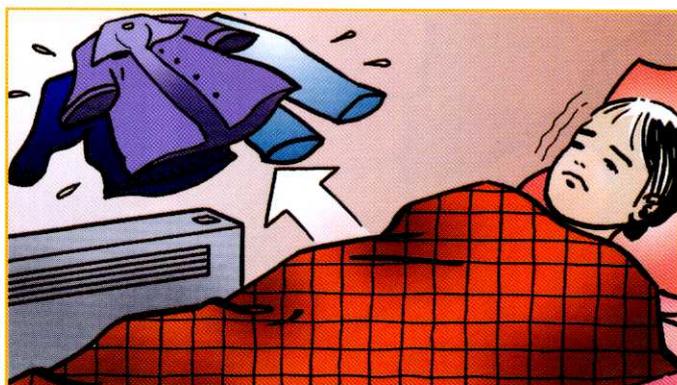
## Ne pas faire

- ▶ Ne pas essayer de poser un garrot sauf si l'on ne parvient pas à arrêter une hémorragie très abondante.
- ▶ Ne pas donner à boire ou à manger. Cela retarderait l'anesthésie en cas d'intervention chirurgicale.

# Réchauffer le corps en cas d'hypothermie



**1** Si, après être restée au froid, une personne souffre d'hypothermie (température du corps inférieure à 35 °C, frissons, somnolence), l'emmener dans une pièce chaude.



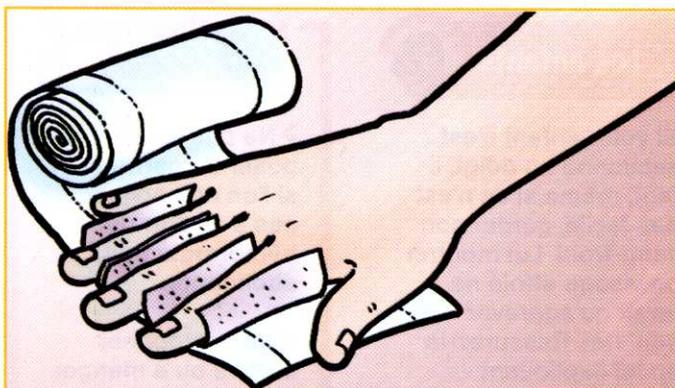
**2** Retirer les vêtements humides, enfiler des habits secs. Couvrir la victime avec une couverture ou un sac de couchage.



**3** Si elle est bien consciente et a une température supérieure à 35°C, donner à la victime une boisson chaude, sucrée, non alcoolisée. Si elle est inconsciente ou si la température est inférieure à 35°C appeler les secours.



**4** En cas de gelures légères, baigner progressivement et prudemment les parties atteintes (engourdis et partiellement gelées) dans de l'eau à 37°C. Bouger doucement les membres gelés.



**5** Faire un pansement autour des parties gelées en mettant une gaze entre les doigts ou les orteils touchés. Se rendre dans un centre de soins.

### Les enfants



Chez un enfant, l'hypothermie peut succéder à une forte fièvre. Lorsque votre enfant a de la fièvre, il transpire beaucoup, c'est un moyen de défense naturel. Changez-le et séchez-le fréquemment pour que cette transpiration ne soit pas suivie d'un brusque refroidissement.

### Ne pas faire

▶ Ne pas donner à boire de l'alcool à une personne en hypothermie. Éviter les boissons à base de caféine en cas de gelures.

▶ Ne pas masser ni frotter les mains, les pieds ou toute partie du corps souffrant de gelures.

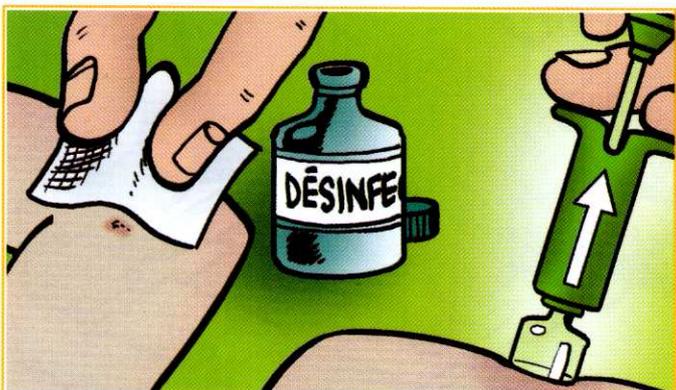
# Désinfecter une morsure ou une piqûre d'animal



**1** Laver la morsure d'un chien ou d'un chat avec du savon pour éliminer la salive, riche en microbes. Mettre une compresse. Consulter un médecin ou appeler le 18, le 15 ou le 112.



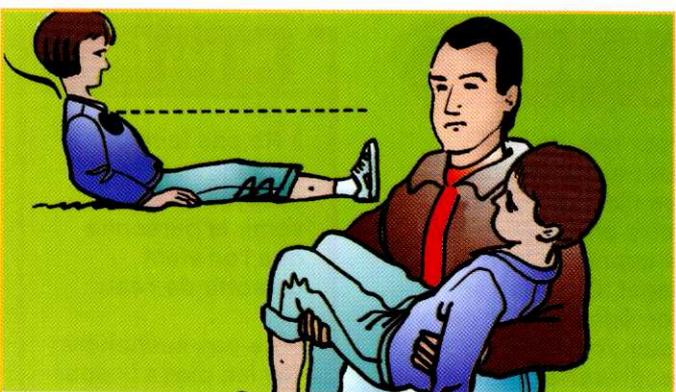
**2** Identifier l'animal ou le faire capturer par un professionnel pour détecter une éventuelle contamination par la rage. Il doit être obligatoirement examiné par un vétérinaire.



**3** En cas de piqûre de guêpe sur la peau, et s'il n'y en a qu'une, la désinfecter. On peut utiliser un appareil chauffant, qui détruit le venin, ou un appareil qui aspire.



**4** Si la personne a été piquée plusieurs fois, si elle est allergique ou si la guêpe l'a piquée dans la bouche, appeler le 18, le 15 ou le 112.



**5** Après une morsure de vipère, asseoir la personne, l'aider à rester calme. Appeler le 15, le 18 ou le 112. Ne pas bouger la victime en attendant les secours.

## Les enfants

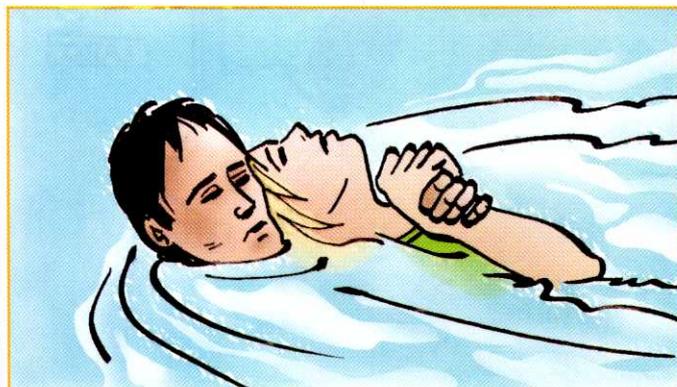


Les griffures de chat peuvent provoquer des maladies par transmission de microbes. L'incubation varie de 10 à 30 jours. Si votre enfant a été griffé, surveillez l'apparition éventuelle de ganglions (sous le bras pour une griffure à la main) et consultez un médecin.

## Ne pas faire

- ▶ Ne pas laisser seule une personne qui vient d'être gravement piquée par une guêpe (piqûres multiples ou dans la bouche).
- ▶ Ne pas faire marcher une personne victime d'une morsure de vipère.

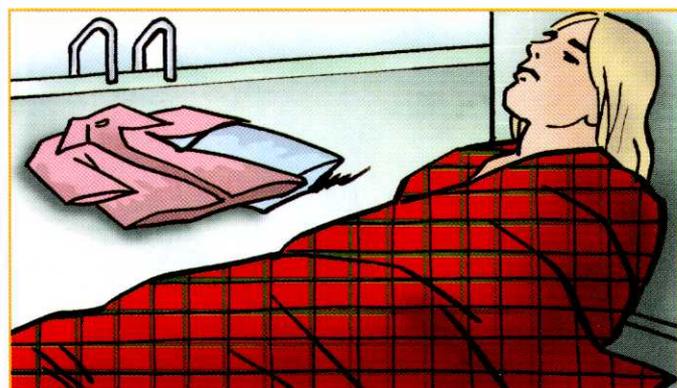
# Sortir très vite de l'eau quelqu'un qui **se noie**



**1** Si une personne est en train de se noyer, aller à son secours. Ne pas se contenter de la soutenir. Il faut la sortir tout de suite de l'eau.



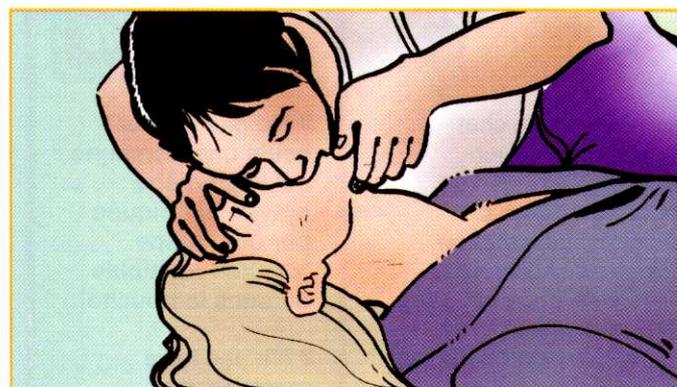
**2** Si l'on n'est pas sûr de ses capacités, ne pas se jeter à l'eau. Tendre une perche à la personne ou lui lancer un objet flottant en attendant les secours.



**3** Quand la personne est hors de l'eau, si elle est consciente, basculer sa tête en arrière pour l'aider à respirer. La déshabiller, la sécher et l'envelopper dans une couverture.



**4** Si la victime est inconsciente mais qu'elle respire, l'étendre sur le côté, basculer sa tête en arrière en attendant les secours.



**5** Si la victime ne respire pas mais que l'on sent son pouls, pratiquer le bouche-à-bouche. Si le pouls n'est plus perçu, pratiquer un massage cardiaque externe.

### Les enfants

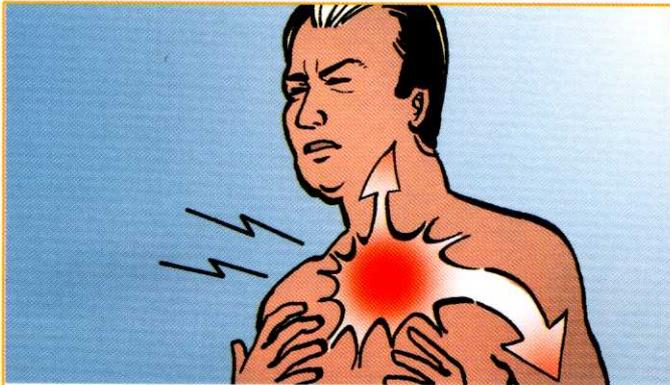


Pour réduire les risques de noyade, familiarisez très tôt votre enfant avec l'eau et apprenez-lui à nager. Quel que soit son âge, l'entrée dans l'eau doit être progressive, surtout après une exposition au soleil. Attention aussi aux baignades pendant la digestion.

### Ne pas faire

- ▶ Ne pas faire boire ni manger, ni essayer de faire vomir la personne que l'on vient de sortir de l'eau.
- ▶ Ne pas suspendre par les pieds (« pour faire sortir l'eau ») un enfant qui vient d'être sauvé de la noyade.

# Asseoir la victime souffrant d'un malaise **cardiaque**



**1** Des douleurs aiguës et persistantes dans la poitrine, qui se propagent dans le bras gauche et dans le cou, sont les signes d'un malaise cardiaque.



**2** Si la personne est consciente, et qu'elle a l'habitude d'utiliser un médicament contre ses crises, l'aider à le prendre en suivant la prescription médicale.



**3** Si c'est un premier malaise et que la victime reste consciente, il faut la laisser de préférence assise, et appeler le 18, le 15 ou le 112.



**4** Si la victime est inconsciente mais respire, la coucher doucement sur le côté en attendant les secours. Appeler très vite le 18, le 15 ou le 112.



**5** La victime ne respire pas, mais l'on sent son pouls : faire un bouche-à-bouche. Sans pouls, compléter par un massage cardiaque externe en attendant les secours.

## Les enfants

Des accidents cardiaques peuvent survenir chez les enfants au cours d'activités sportives. Une visite médicale sérieuse, avant de pratiquer un sport, permet de détecter d'éventuelles malformations du cœur.

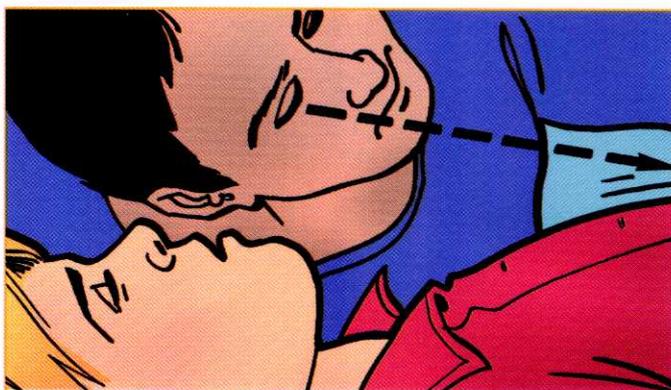
## Ne pas faire

- ▶ Ne jamais prendre de médicament pour le cœur sans prescription médicale.
- ▶ Ne pas essayer de pratiquer le bouche-à-bouche ou le massage cardiaque si l'on n'a pas de formation de secouriste.

# Cinq techniques de base pour porter secours



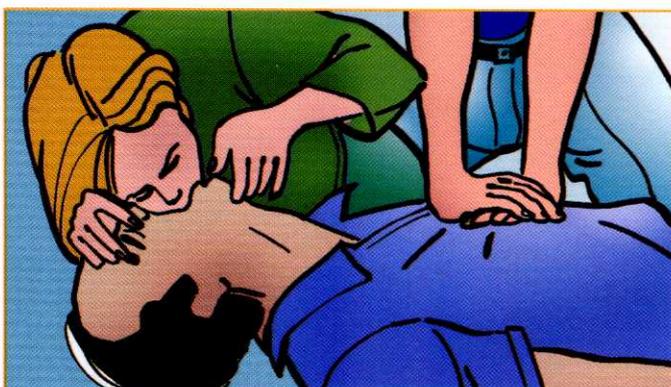
**1** Pour savoir si quelqu'un a perdu connaissance, poser des questions simples. S'il ne parle pas et s'il ne serre pas la main quand on lui demande, il est inconscient.



**2** Pour contrôler la respiration, s'approcher du visage de la victime pour sentir son souffle. Vérifier que sa poitrine se soulève. Si aucun signe ne se manifeste, il y a arrêt respiratoire.



**3** Le pouls d'une personne se prend au niveau du cou. Placer les doigts sur la carotide sans appuyer. Sans pouls, il y a arrêt cardiaque. Pour un nourrisson, prendre le pouls contre la face interne du bras.



**4** La victime ne respire pas mais l'on sent son pouls : faire un bouche-à-bouche. Sans pouls, compléter par un massage cardiaque externe en attendant les secours.



**5** Quand une personne est inconsciente mais continue à respirer, l'allonger sur le côté en la stabilisant avec la jambe du dessus, et la couvrir.

### À faire et à ne pas faire

▮ Ne pas essayer de pratiquer un bouche-à-bouche ou un massage cardiaque si l'on n'a pas la compétence nécessaire. L'intervention risquerait de ne servir à rien ou, pire, d'aggraver l'état de la victime.

▮ Pour utiliser en toute sécurité les techniques du secourisme, il faut suivre une formation avec un enseignant qualifié. Et passer le brevet national de premiers secours (ou l'attestation).

# Index

## A

Accès au local 24 - 35

Accident domestique 4

Aérer 14

Aérosol 10

Alcool à brûler 26

Alcool 18 - 19

Aliments 9 - 47

Allumettes 4

Anesthésie 51

Animaux 30 - 53

Antiparasite 29

Antiseptique 42

Appareils électriques 5 - 6 - 7 - 10 - 11

Armoire à médicaments 12

Armoire électrique 34

Ascenseur 34 - 35

Asphyxie 14

## B

Baigner 31

Baignoire 10 - 11 - 15

Balançoire 27

Balcon 18

Barbecue 26 - 27

Bébé 16

Blessures 8 - 45 - 46 - 48

Bosse 41

Bouche-à-bouche 43 47 - 48 - 51 - 54 - 55

Bricolage 22 - 23

Brûlures 6 - 7 - 10 18 - 26 - 40

## C

Canalisations 32

Casque 28

Casseroles 6

Chaleur 10 - 11

Chambre 16

Charge maximum 34

Chaudière 24

Chauffage 15 - 32

Chauffe-eau 10 - 14

Chaufferie 24

Chaussures de sécurité 28

Cheminée 20

Chute 10 - 11 - 16 32 - 33 - 41

Ciseaux 10

Compresse 42

Compteur d'électricité 32

Conduits d'évacuation 14 - 20 - 24

Contrat d'entretien 14

Convulsions 41 - 50

Corps gras 40

Coup sur la tête 41

Coupe-circuit 24

Couper du bois 28

Coupures 8 - 22

Courts-circuits 34

Couteaux 4 - 5 - 8 - 9

Couverture 48

Cuisine 4 - 6 - 8 - 9

Cuisinière 6 - 7

## D

Date de péremption 9

Désinfecter 53

Détresse circulatoire 48 - 50

Détresse respiratoire 50

Disjoncteur différentiel 15

Dos blessé 48

## E

Eau 6 - 11 - 18 40 - 52 - 54

Electrique 4

Electrisation 5 - 22

Electrocution 5 - 15 - 18 - 38

Electroménager 8

Empoisonner 12

Enfant 16 - 17

Entorse 32 - 45

Engrais 26

Equipements de loisirs 27

Escaliers 32 - 33 - 35

Etourdissements 41

Evanouissement 50

Explosion 7

Extincteurs 24 - 33 - 37

## F

Fenêtre 16

Feu 20 - 36

Fer à repasser 19

Fièvre 41 - 52

Four 6

Fractures 45

Friteuse électrique 4

Froid 11

Fumées toxiques 44

## G

Gants 28

Garage 22 - 23

Garrot 42 - 51

Gaz 7 - 23 - 32

Glace, glaçons 32 - 41

Griffures 30

## H

Handicapés 35

Hémorragie 42 - 51

Herbicides 26

Hotte aspirante 7

Huile 19 - 22

Hygiène 9 - 17

Hypoglycémie 50

Hypothermie 40 - 52

## I

Incendie 7 - 32 - 33 - 38

# Index

Incubation	53	Micro-piles	17	Plaques de cuisson	6	Savon antiseptique	29 - 40 - 53
Inhalation	14	Monoxyde		Points de suture	8	Serrure	16
Inondation	32	de carbone	14 - 24	Porter secours	57	Source électrique	43
Insert	20	Morsures	30 - 53	Portes	8	Source	
Instruments				Poubelles	32	électronique	43
tranchants	8	<b>N</b>		Pouls	57	Sueurs froides	50
Intoxication		Noyade	55	Prise de courant	19	Suffocation	47
alimentaire	44	<b>O</b>		Produits		Suies	20
Intoxication	4 - 9 - 10	Œil blessé	46	toxiques	23 - 44 - 50	Surdoses	13
	11 - 12 - 44	Outils coupants	28	Produits		Système	
Isolation	20	Outils		chimiques	22	d'évacuation	24
<b>J</b>		de jardinage	26 - 27	Produits			
Jardin	26	Outils	22	d'entretien	4 - 5	<b>T</b>	
Jouets	16	<b>P</b>		de beauté	14	Taille-haie	26 - 27
<b>L</b>		Pansements	13	Produits		Tapis antidérapant	11
Lame	29	Pare-feu	18	de jardinage	26 - 27	Température	
Lavabo	15	Parking	32 - 33	Produits		du corps	52
Laver	30 - 45 - 46	Peinture	22	frais	9	Tétanos	27
Lit	16 - 17	Personnes		Produits		Tête blessée	48
<b>M</b>		à mobilité réduite	35	inflammables	32	Tondeuse	
Malaise		Perte		Produits		à gazon	26 - 27 - 29
cardiaque	43 - 55	de connaissance	41	périmés	13	Tronçonneuse	
Malaise	50	Pesticides	26	Projections	20 - 29 - 45		26 - 27 - 28
Massage		Pharmacie	12 - 13	<b>R</b>		Trousse de secours	13
cardiaque	43 - 48	Pièce humide	36	Radiateur	15	<b>V</b>	
Médicaments		Piqûres	29 - 53	Ramonage	20	Vaccination	36
	12 - 13 - 44	Piscine	26	Réfrigérateur	9	Végétaux toxiques	27
Mégots	32	Places de		Respiration	47 - 50	Ventilation	14
Meubles	5 - 16 - 17	stationnement	35	<b>S</b>		Vernis	22
Membre sectionné	51	Plaie	8 - 42	Saignement du nez	42	Vide-ordure	32
Micro-ondes	7	Plan	33	Sac plastique	16	Voies respiratoires	32 - 47
		Plantes	19 - 26	Salle de bains		Voiture	22 - 32 - 33
					10 - 11 - 12 - 15	Vomissements	44