



Face aux accidents de la vie **restez Vigilant**

Numéros d'urgence
Conseils de prévention
Les gestes qui sauvent

District 103 Centre-Est



(sommaire

I • LES ACCIDENTS de la vie domestique	Page 3
II• LA MAISON de «tous les dangers»,	Pages 4 à 7
1 - GARAGE, JARDIN	p. 4
2 - CUISINE	p. 5
3 - SÉJOUR.....	p. 6
4 - CHAMBRE.....	p. 6
5 - ESCALIERS	p. 7
6 - SALLE DE BAINS	p. 7
III • Et pour VOTRE ENFANT	Pages 8 à 9
IV• L'arrêt cardiaque LES GESTES DE SECOURS	Pages 10 à 11
V • En attendant les secours, AYEZ LES BONS RÉFLEXES	Pages 12 à 14
1 - BRÛLURE, HÉMORRAGIE, FRACTURE, INTOXICATION, MALAISE.....	p. 12
2 - SUFFOCATION, CONVULSIONS, NOYADE, CHOC À LA TÊTE, CHOC ÉLECTRIQUE....	p. 13
3 - MORSURE DE CHIEN, ŒIL BLESSE MORSURE DE VIPERE, GRIFFURES DE CHAT, PIQURE D'INSECTE.....	p. 14
VI • N° TELEPHONE A CONTACTER	Page 15

les accidents de la vie domestique en France

19 000*
morts par an !

Le prix fort payé pour l'imprévoyance, la maladresse, la négligence, l'inattention, la prise de risques, l'inexpérience...

80% pourraient être évitées

Chiffres clés concernant les principales causes de décès

9 000
morts par an
causées par
les **chutes**.

2 850
morts par an
par **suffocation**.

3

1 000
morts par an dues
aux **noyades**
(baignoire et piscine).

1 000
morts par an
par **intoxication**.

500
morts par an causées par le **feu**.



* Etude du Ministère des Affaires Sociales de la Santé et des Droits des Femmes (12 février 2010).

Attention ! votre domicile n'est pas La maison de tous les dangers

Tour d'horizon des risques par ordre de fréquence

Garage, Jardin

24%
des accidents

> **Plans d'eau** : « Ceinturez » piscine, bassin et plan d'eau d'une barrière afin d'éviter une chute accidentelle. Les enfants de moins de 6 ans doivent rester sous la surveillance permanente et rapprochée d'un adulte.

> **Outils** : Débranchez la tondeuse avant de la débourrer et n'enlevez jamais les caches de protection ; en faire de même avec tout appareillage électrique. Entreposez les outils de bricolage et de jardinage hors de portée des enfants.

> **Barbecue** : chaque année 15 à 20 000 personnes sont hospitalisées suite à des brûlures. Il ne faut jamais ajouter de produits inflammables sur un barbecue chaud, maintenez les enfants à l'écart et surveillez le sens du vent.

> Attention ! **Certaines plantes de nos jardins sont toxiques** : lauriers roses, digitales... Surveillez les enfants de moins de 4 ans qui ont l'habitude de tout porter à la bouche.

> Utilisez une échelle adaptée à votre travail et vérifiez toujours sa stabilité. Rangez l'échelle après utilisation pour empêcher l'escalade des enfants.

> **Vélo** : en France 255 cyclistes sont tués et 6 520 sont blessés par an essentiellement suite à des blessures à la tête. Il est donc indispensable de porter un casque.

> En été les risques d'**insolation** sont importants pour les enfants de moins de 5 ans. Coiffez-les d'un chapeau et donnez-leurs régulièrement de l'eau.



- > Tournez la queue des casseroles vers l'intérieur de la table de cuisson.
- > Pour éviter les coupures, ne pas laisser à portée des enfants des objets tranchants : couteaux, ciseaux et débranchez les robots ménagers après utilisation.
- > Afin d'éviter les intoxications par les produits ménagers caustiques : équipez les portes « sous éviers » et les tiroirs d'un système de blocage type BUTAK. Privilégiez l'achat de produits avec bouchons de sécurité et stockez-les si possible en hauteur.
- > Débranchez le fer à repasser après utilisation ou pour faire le plein d'eau du fer à vapeur. Le fil doit être maintenu hors de portée de bébé.
- > Stockez les produits alcoolisés hors de portée des enfants. Pensez aux verrous sur les portes de caves.
- > Rangez briquets et allumettes hors de portée.
- > Attention aux intoxications alimentaires, respectez la chaîne du froid en évitant de faire vos courses aux heures chaudes. Ne laissez pas traîner vos aliments hors du réfrigérateur.
- > Vérifiez la température du biberon à la sortie du micro-onde.
- > Éloignez les enfants du four lorsqu'il fonctionne, installez une grille de protection devant la porte ou utilisez un modèle de four « double porte ».
- > Apprenez à vos enfants à ne jamais mettre la main sur les plaques de cuisson même éteintes.
- > Pour éviter les risques d'étouffement stockez vos sacs plastique hors d'atteinte.
- > Veillez à protéger vos prises de courant et à tenir les appareils électriques éloignés des points d'eau.
- > Détartrez la cafetière avec du vinaigre blanc plutôt qu'avec un produit détartrant acide.
- > Ne laissez pas un enfant sans surveillance dans une chaise haute. Privilégiez la norme NF pour ce type d'article.
- > Asphyxie au gaz : ne bouchez pas les aérations., vérifiez le tuyau d'alimentation et privilégiez les nouveaux flexibles garantis à vie.
- > Conservez les emballages d'origine et ne transvasez pas les berlingots d'eau de Javel dans des récipients alimentaires, une bouteille d'eau par exemple.



Séjour

9%
des accidents

- > Sécurisez toutes les prises électriques.
- > Placez des adhésifs sous les tapis afin qu'ils ne glissent pas.
- > Installez une grille de protection devant la cheminée.
- > Faites ramoner la cheminée tous les ans.
- > Faites sentir le danger à votre enfant par le son de votre voix.
- > Attention aux plantes d'appartement toxiques, surtout pour les enfants de 1 à 4 ans qui portent tout à la bouche : Dieffenbachia, Philodendron, Anthurium Andreanum, Bégonia.
- > Ne laissez pas briquets allumettes et pâte à feu à portée de mains.
- > Attention aux meubles sous les fenêtres : risque d'escalade.

Chambre

7%
des accidents

- > Installez dans les chambres d'enfants un système empêchant l'ouverture complète des fenêtres, afin qu'ils ne puissent se défenestrer.
- > Pas de lits superposés ni de lits sans barreaux pour les très jeunes enfants. En cas de lits superposés, mettre une barrière de sécurité au lit supérieur. **Attention : les barreaux doivent être suffisamment proches pour éviter que l'enfant puisse y passer la tête.**
- > Maintenez une température idéale de 19° dans la chambre de bébé.
- > Installez votre bébé sur le dos pour dormir : réduction de 70% du risque de la mort subite du nourrisson. Laissez sa tête découverte et n'utilisez pas de couette, d'édredon, de peau de mouton. Préférez un drap housse au fond et une turbulette ou un pyjama adapté à sa taille.
- > Veillez à ce que votre bébé dorme sur un matelas ferme. Les voies respiratoires d'un bébé peuvent être obstruées s'il dort sur une surface molle.
- > Les nourrissons ne doivent avoir aucun oreiller ni jouet de grande taille en tissu à l'intérieur du lit ou du berceau.
- > Attention aux jouets comportant des petites pièces. Choisissez des jouets adaptés à son âge et attention aux jouets des frères et soeurs.
- > Vérifiez régulièrement l'état des jouets.
- > Les animaux domestiques restent à l'extérieur de la chambre de bébé.



Escaliers

8%
des accidents

- > Installez des barrières de protection en haut et en bas de l'escalier.
- > Placez des verrous en hauteur sur les portes de caves et greniers.
- > Attention aux chutes : ne laissez rien traîner dans l'escalier.
- > Apprenez très tôt à votre enfant à monter et descendre les escaliers, à 4 pattes pour monter, à reculons pour descendre.

Salle de bains

4%
des accidents

- > Pour éviter une noyade dans la baignoire, ne laissez jamais seul un enfant, même l'espace d'un instant, ou utilisez des sièges dits de sécurité.
- > A tout âge, pour éviter glissades et chutes, placez un tapis antidérapant au fond de la baignoire et/ou de la douche.
- > Pour empêcher les intoxications aux médicaments et cosmétiques, tenez les hors de portée et même sous clefs, au même titre que les produits d'entretien.
- > Veillez à ce que la température du chauffe-eau ou du ballon ne dépasse pas 50° ou installez des mitigeurs.
- > Ne laissez pas d'appareils électriques à proximité des points d'eau.
- > Utilisez un thermomètre ou vérifiez la température du bain avec le coude.
- > Ne laissez pas d'objets coupants ou tranchants à portée de mains.



Et pour votre enfant Préventions à chaque étape de son développement

> **Dès sa naissance** : ne jamais laisser votre enfant seul (bain, table à langer, maison, voiture), nous sommes entièrement responsables de sa sécurité. Ne vous laissez pas surprendre, restez toujours près de lui et gardez une main sur lui pour le maintenir.

> **À partir de 3 mois** : votre enfant commence à attraper les objets et roule sur le côté.

> **Vers 6 mois** : il commence à tenir assis mais sans garder son équilibre. Veillez à ce qu'il ne s'appuie pas contre un radiateur; il pourrait se brûler. Installer des barrières de sécurité en haut des escaliers.

> **Entre 6 mois et 9 mois** : il se déplace, rampe, fait du 4 pattes, il touche tous les objets à sa portée et met tout dans la bouche. Il risque de s'étouffer avec les petits objets ou petits aliments.

> **Entre 9 mois et 18 mois** : votre enfant va se mettre debout et marcher, il comprend progressivement le "NON". Au début, on joindra le geste à la parole. Cet apprentissage est très important : l'enfant comprend qu'il y a des limites à ne pas dépasser. Il faut savoir faire passer le message "permis/défendu" avec douceur et fermeté.



> **À partir de 18 mois** : il devient plus autonome, comprend les conseils et explications pour éviter les dangers mais il veut aussi vous imiter. Il commence à monter puis descendre les escaliers, il commence également à grimper et escalader.

> **À partir de 2-3 ans** : il monte et descend seul les escaliers, il sait ouvrir les portes. Sa curiosité s'éveille de plus en plus MAIS il n'est pas encore conscient de la plupart des dangers et reste incapable de les mesurer.

> **À partir de 3-4 ans** : votre enfant parle de mieux en mieux, il pose des questions et s'intéresse à beaucoup de choses. Saisissez toutes les occasions pour lui montrer et lui expliquer les dangers.

> **À partir de 4-5 ans** : il commence à pratiquer un sport et de nouveaux dangers apparaissent donc.

> **À partir de 6 ans** : il est souhaitable que votre enfant apprenne à nager avec un maître-nageur.

À chaque étape de son développement, apprenez à votre enfant à éviter les dangers avec des mots, des gestes adaptés à son âge.



l'arrêt cardiaque les gestes de secours



Vérifiez que la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement.



Demandez à quelqu'un de prévenir les secours d'urgence (le 15 ou le 18) et d'apporter immédiatement un défibrillateur automatisé externe (s'il est disponible). Faites tout cela vous-même si vous êtes seul.



Commencez par effectuer 30 compressions thoraciques.



Pratiquez ensuite 2 insufflations.



Alternez 30 compressions thoraciques et 2 insufflations.



Continuez la réanimation jusqu'à ce que les secours d'urgence arrivent et poursuivent la réanimation, ou que la victime reprenne une respiration normale.

Les personnes non formées ou non entraînées à la RCP* peuvent procéder à la **RCP par des seules compressions thoraciques**, de préférence avec des conseils téléphoniques prodigués par l'opérateur du service des secours sollicité en attendant l'arrivée de l'équipe spécialisée.

* RCP : Réanimation Cardio-Pulmonaire



Placez la victime sur un plan dur, le plus souvent à terre.

Agenouillez-vous à côté de la victime

Placez le talon d'une de vos mains au milieu de sa poitrine nue.
Placez le talon de l'autre main sur votre première main.

Solidarisez vos deux mains. N'appuyez ni sur les côtes, ni sur la partie inférieure du sternum.

Positionnez-vous de façon que vos épaules soient à l'aplomb de la poitrine de la victime. Bras tendus, comprimez verticalement le sternum en l'enfonçant de 5 à 6 cm.

Après chaque pression, laissez la poitrine de la victime reprendre sa position initiale afin de permettre au sang de revenir vers le cœur. Maintenez vos mains en position sur le sternum.

La durée de la compression doit être égale à celle du relâchement de la pression de la poitrine.

Effectuez 30 compressions thoraciques à une fréquence de 100 par minute, soit environ 2 compressions par seconde.

Pratiquez ensuite 2 insufflations par la technique du bouche-à-bouche.



Technique : le bouche-à-bouche

Basculez de nouveau la tête de la victime vers l'arrière et soulevez son menton.

Placez une main sur son front et pincez ses narines entre le pouce et l'index.

De l'autre main, maintenez son menton de telle sorte que sa bouche s'ouvre.

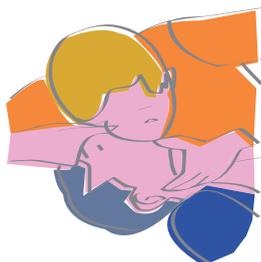
Inspirez normalement, penchez-vous vers la victime et couvrez entièrement sa bouche par la vôtre.

Insufflez lentement et régulièrement de l'air dans la bouche de la victime tout en vérifiant que sa poitrine se soulève. Chaque insufflation dure environ 1 seconde.

Tout en maintenant la tête de la victime basculée en arrière et son menton relevé, redressez-vous légèrement pour vérifier que sa poitrine s'abaisse à l'expiration.

Inspirez de nouveau normalement et pratiquez une seconde insufflation.

Repositionnez correctement vos mains et pratiquez 30 nouvelles compressions thoraciques.



Contenus extraits du guide des gestes de la Croix-Rouge française
Pour être fait correctement, les gestes indiqués dans cette page nécessitent un apprentissage avec un formateur spécialisé.

En attendant les secours

Ayez les bons réflexes!

Brulûres

- > Refroidir la brûlure avec de l'eau.
- > Retirer les habits s'ils n'adhèrent pas à la peau.
- > Désinfecter la brûlure - si elle est légère - avec un savon, un antiseptique. Sans avis médical, éviter la pommade.
- > Consulter obligatoirement le médecin si la brûlure est plus grande que la demi paume de la main, ou si le visage, le pli du genou, un orifice, (bouche, sexe, anus...) sont atteints.

Hémorragie

- > Appuyer sur la plaie avec une compresse ou un linge propre, pendant 5 minutes. Si le saignement persiste ou s'il est important, demander un avis médical.
- > Si la compression a stoppé l'hémorragie, fixer la compresse avec un bandage sans trop le serrer, pour ne pas couper la circulation sanguine.
- > Surélever légèrement le membre atteint.
- > Si la blessure est profonde et/ou atteint le visage, demander un avis médical, pour poser ou non des points de suture.

Fracture

- > Bras : le maintenir contre la poitrine, avec une écharpe, nouée derrière le cou.
- > Jambe : immobiliser la jambe blessée, en la solidarisant avec la jambe saine.

Intoxication

- > Intoxication médicamenteuse ou par produit caustique : essayer de retrouver l'emballage, évaluer la dose avalée, l'heure d'absorption et faire allonger la victime sur le côté.
- > Ne pas essayer de faire vomir, sauf après avis du médecin joint par téléphone, et seulement si la victime est bien consciente.
- > Si la personne est inconsciente, vérifier qu'elle n'a rien dans la bouche.
- > En cas d'intoxication par des fumées toxiques, sortir la victime de la pièce.

Malaise

- > Si la personne est consciente, l'étendre ou l'asseoir jambes allongées et mettre un linge humide sur son visage.
- > Si la personne s'est évanouie et/ou si elle vomit, l'allonger par terre en position de sécurité sur le côté.
- > Si la victime ne réagit pas et ne respire pas, faire le bouche à bouche et effectuer un massage cardiaque.
- > Envisager une crise d'hypoglycémie, (chute brutale du taux de sucre dans le sang) si la personne présente à la fois : sensation intense de faim, sueurs froides. Donner un aliment très sucré.

Suffocation

- > Dégager les voies respiratoires, en pratiquant la manoeuvre d'HEIMLICH qui consiste à se mettre derrière la victime, en plaçant ses 2 poings au « creux de l'estomac » et en les enfonçant d'un coup sec et vers le haut.
- > Si c'est un enfant de moins de 1 an, 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 2 omoplates.

Convulsions

- > Symptômes : mouvements désordonnés de la tête, des membres ; aussi, tenter d'allonger le malade, pour lui éviter de se blesser.
- > Empêcher le malade de tomber ou de se cogner, mais ne pas entraver ses mouvements désordonnés.
- > Lorsque les convulsions ont cessé, allonger la personne sur le côté.
- > Si les convulsions sont dues à une forte fièvre, cas fréquent chez l'enfant, le déshabiller et lui placer des linges humides sur la tête et le ventre. Prévenir le médecin.
- > Dans le cas d'un nourrisson, le baigner – tête hors de l'eau - dans de l'eau à une température inférieure de 2 degrés à la sienne.

Noyade

- > Si une personne est en train de se noyer, aller à son secours en lui sortant au plus vite la tête de l'eau ; si l'on n'est pas sûr des capacités de natation de chacun, lui tendre une perche ou lui lancer un objet flottant.
- > Quand la victime est hors de l'eau et si elle est consciente, basculer la tête en arrière, pour l'aider à respirer.
- > Si elle est inconsciente, mais qu'elle respire, l'étendre sur le côté et basculer sa tête en arrière.
- > Si la victime ne respire pas, mais que l'on sent son pouls, pratiquer le bouche-à-bouche.
- > Si le pouls n'est pas perçu, pratiquer également un massage cardiaque.

Choc à la tête

- > En cas de « bosse », après le choc, appuyer une poche de glace pendant une dizaine de minutes.
- > Si la victime ressent des étourdissements, si elle vomit ou présente des signes de somnolence, l'allonger et consulter un médecin.
- > Si elle a perdu connaissance, mais respire, la coucher sur le côté, en repliant une jambe pour la stabiliser. Appeler un secours médical.
- > En cas d'arrêt respiratoire, pratiquer le bouche-à-bouche, et s'il y a arrêt cardiaque, associer un massage cardiaque.

Choc électrique

- > Couper le courant au compteur et débrancher la prise électrique.
- > Sinon séparer la victime de la source électrique avec un objet sec, non conducteur d'électricité, (ex. balai en bois), en gardant ses propres pieds au sec.
- > Si la victime est inconsciente, mais respire, l'allonger sur le côté, pour qu'elle ne s'étouffe pas avec sa langue ou en vomissant.
- > Si la victime ne réagit pas et ne respire pas, faire le bouche à bouche et effectuer un massage cardiaque.

Morsure de chien

- > Laver la morsure avec du savon pour éliminer la salive, riche en microbes.
- > Faire capturer l'animal pour le conduire chez un vétérinaire, qui détectera une éventuelle contamination par la rage.
- > Conduire la personne mordue en milieu hospitalier, pour soins spécialisés : désinfection, pansements, suture (surtout si atteinte du visage)...

Oeil blessé

- > S'il y a eu projection d'un produit chimique, maintenir les paupières écartées et rincer avec de l'eau à faible pression.
- > Si l'œil présente une blessure visible, le protéger avec une compresse et consulter un médecin.
- > En cas de poussière dans l'œil, ouvrir et fermer la paupière, pour la faire glisser dans un coin, puis la retirer à l'aide d'un mouchoir ou d'une alliance.

Morsure de vipère

SURTOUT :

- > Ne pas poser de garrot.
- > Ne pas tenter d'aspirer le venin par la bouche.
- > Ne pas pratiquer d'incision.
- > Ne pas appliquer d'alcool ou d'éther qui favorisent la diffusion du venin.
- > Prendre un avis médical avant toute injection d'un sérum anti-venimeux.

SANS TARDER :

- > Appeler le SAMU (15) ou les pompiers (18).
- > Aider la victime à garder son calme, la rassurer.
- > Nettoyer la morsure avec un désinfectant, type Dakin, eau oxygénée, ou produit iodé.

Griffure de chat

14

- > Réagir de la même façon qu'en cas de morsures de chien. Ne pas oublier le risque de rage.
- > Consulter un médecin : il faut toujours faire prescrire un antibiotique.

Piqûre d'insecte

- > Si la piqûre est visible sur la peau, la désinfecter et utiliser si possible un aspi venin.

**Si la personne a été piquée en plusieurs endroits
et/ou si elle est allergique, appeler le SAMU (15) ou les pompiers (18).**



Chaque fois que votre ligne de vie ne tient qu'à un fil, décrochez

(le bon numéro !

SAMU : 15

POMPIERS : 18

EN EUROPE, NUMÉRO D'URGENCE UNIQUE : 112

CENTRES ANTIPOISON

LYON : 04 72 11 69 11

NANCY : 03 83 22 50 50

CENTRE DES GRANDS BRÛLÉS : 04 78 61 89 50

POLICE : 17

MÉDECIN TRAITANT :

S.O.S. MÉDECINS :

ENFANCE MALTRAITÉE : 119

HÔPITAL LE PLUS PROCHE :

.....
.....

15





Le Lions Club International District 103 Centre-Est

a mobilisé toutes ses Forces Vives
autour d'une grande collecte de
4 173 333 bouchons de liège.

**Dédiée à la lutte contre
les accidents domestiques**, les
bénéfices de cette collecte, ajoutés au
soutien financier de notre partenaire
privilegié AXA Prévention ont permis la
création et la réalisation de cette
brochure diffusée dans 100 000 foyers.

Sauve bouchons



District 103 Centre-Est

Destinée à préserver l'environnement,

4 173 333 bouchons de liège collectés
sont recyclés et transformés en pan-
neaux d'isolation, en matériaux bio-cons-
truction, en éléments de décoration.

Qu'est ce que le Lions Club International ?

Fondé en 1917 aux Etats-Unis le **Lions Club International** est une association
qui rassemble près de **1 400 000 Bénévoles** présents dans **209 pays**
et zones géographiques dont la Fondation a été reconnue comme 1ère ONG mondiale
pour la transparence de ses fonds.
Il siège à l'ONU, l'OMPS, l'UNESCO, l'UNICEF et au Conseil de l'Europe.

En France, le Lions Club c'est :

27 300 femmes et hommes engagés dans l'amitié, la tolérance, la solidarité,
le respect des convictions politiques, idéologiques, philosophiques et confessionnelles.

Leurs engagements :

Agir auprès des personnes en difficulté physique ou morale

Soutenir les actions menées au profit des mal-voyants et non-voyants et autres handicaps

Aider et accompagner les jeunes

Prévenir les conduites à risques

Défendre et promouvoir les valeurs civiques, culturelles et artistiques

Participer à la défense de l'environnement

Etre partenaire dans la cité.

REMERCIEMENTS À NOS PARTENAIRES



AXA
prévention
La prévention responsable

revue des
œnologues
et des techniques vitivini-
cologiques