

# Les accidents domestiques, comment les éviter ?



# Tous concernés !

## Il n'y a pas d'âge

Chaque année, les accidents domestiques - ainsi appelés parce qu'ils ont lieu dans la sphère privée - représentent plus de la moitié des accidents de la vie courante (AcVC) qui sont à l'origine de plus de 19.000 décès par an.

## À qui ça arrive ?

Tout le monde peut en être victime, mais le risque d'accident et notamment, d'accident grave, est accru aux âges extrêmes de la vie : avant 5 ans et après 70 ans.

## Une seconde d'inattention = danger pour les petits

La majorité des accidents (63 %) surviennent au domicile pour les enfants de moins de 5 ans, principalement dans la cuisine, dans la cour ou dans le jardin. Dans cette tranche d'âge, les intoxications, les suffocations, les brûlures et les contusions sont les plus fréquentes. De quoi justifier une attention de tous les instants !

## Domicile mal aménagé = danger pour nos aînés

Les chutes touchent 2 millions de séniors par an et provoquent le décès de 8.500 d'entre eux. En cas de fracture, 40 % des seniors se retrouvent en institution.



## 10 conseils pour protéger mon enfant

- 1** Je range briquets, allumettes, couteaux, etc., hors de sa vue.
- 2** Je ne laisse pas de petits objets ou de sacs plastiques à sa portée.
- 3** Je tourne les queues des casseroles du côté du mur pendant la cuisson.
- 4** Je cache produits d'entretien et médicaments dans un placard fermant à clé.
- 5** J'installe des prises électriques à éclipse, des barrières en haut des escaliers, etc.
- 6** Je règle l'eau chaude pour que sa température ne dépasse pas 40° C.
- 7** Je ne mets pas de meuble - encore moins des lits superposés - devant une fenêtre.
- 8** Je débranche un appareil électrique quand je m'absente quelques instants.
- 9** Je vérifie régulièrement l'état de ses jouets et celui de mes installations (portique, balançoire, chaise haute...).
- 10** Je ne laisse jamais mon enfant seul, a fortiori dans son bain ou avec un animal.

## 7 commandements pour protéger mes parents

- 1** Je les aide à se débarrasser des meubles et des bibelots encombrants.
- 2** Je retire tout tapis glissant.
- 3** Je les aide à ranger les objets les plus souvent utilisés à portée de la main.
- 4** Je multiplie les sources d'éclairage chez eux, pour limiter les zones d'ombre.
- 5** Je prévois une veilleuse sur le chemin des toilettes, pour la nuit.
- 6** Je fais installer des barres d'appui dans les toilettes et dans la salle de bains.
- 7** Je vérifie l'absence de câbles dans lesquels ils pourraient se prendre les pieds.

## Ce qu'un tout-petit peut comprendre...

Dès 18 mois, votre enfant peut comprendre des explications simples. Dites-lui ce qui est interdit et pourquoi ("ça brûle", "tu peux tomber", etc.). Apprenez-lui à se méfier de ce qui est dangereux, comme ne pas mettre les doigts dans les encadrements de portes ou de fenêtres - elles peuvent claquer - et à ne pas courir en tenant un objet pointu, tranchant ou susceptible de casser, etc.

Pour autant, ne comptez pas sur lui pour suivre vos consignes à la lettre : avant 6 ans, votre enfant n'a aucune conscience de la réalité du danger et pris par le jeu, il risque fort de les oublier.

## À chaque activité, son équipement adapté...

Le casque, à vélo et en roller, ce n'est pas seulement conseillé, c'est indispensable et non négociable, même pour 2 minutes de jeu.

Et n'oubliez pas : vous avez d'autant plus de chance d'être crédible que vous-même montrez l'exemple, d'autant qu'à cet âge, le tout-petit adore vous copier.

## Ça n'arrive pas qu'aux autres !

Chute, étouffement, brûlure, intoxication, accidents de bricolage... Plus de 11 millions d'accidents surviennent chaque année.

Les accidents de la vie courante sont 5 fois plus meurtriers que les accidents de la route et 20 fois plus que les accidents du travail.

- 1 incendie toutes les 2 minutes.
- Les chutes sont la cause de 9 400 décès par an. Plus des 3/4 des chutes surviennent chez les personnes de 75 ans et plus.
- 17 traumatismes crâniens à l'heure.
- 1 doigt sectionné par une alliance accrochée chaque jour.
- Plus de 1300 noyades accidentelles par an dont plus d'un tiers suivi de décès.
- 250 défenestrations d'enfants par an.
- Les suffocations sont à l'origine de 3 000 morts par an.
- Les intoxications (toutes causes confondues) tuent chaque année 1 400 personnes.

# Ça sauve des vies

## Les bons réflexes en attendant les secours d'urgence...

### En cas de brûlure

Refroidissez pendant au moins 5 minutes sous un jet d'eau froide et éteignez la source de chaleur sans vous exposer au danger. Retirez les vêtements brûlés pendant la douche, à l'exception de ceux qui adhèrent à la peau.

### En cas de trauma crânien avec perte de connaissance

Allongez la victime sur le côté, la bouche ouverte vers le sol. Fléchissez sa jambe du dessus à angle droit (le genou prenant appui sur le sol) et repliez le bras du dessus de sorte que la main vienne se glisser entre la joue et le sol. C'est la position latérale de sécurité qui évite que la victime ne s'étouffe avec la langue et empêche les aliments de passer dans les bronches, en cas de régurgitations. Vérifiez que la respiration reste normale.

### En cas d'hémorragie

Allongez le blessé (pour éviter la perte de connaissance) et compri-  
mez la plaie sauf si vous voyez un corps étranger, comme un gros  
morceau de verre. N'essayez pas de le retirer mais compri-  
mez à distance (au-dessus) afin de limiter la perte de sang à l'origine d'une  
défaillance cardiaque.

### En cas de traumatisme de la main

Lorsqu'un morceau est amputé, il doit être mis dans un sac en plas-  
tique et posé - mais pas enfoncé - sur des glaçons. Attention, le délai  
optimal pour être conduit au bloc opératoire dans un centre de la  
main est inférieur à 6 heures.



# Allo les "pros" ?

## Mes numéros utiles

Appelez le 18 pour les urgences de secours survenant sur la voie publique (feu, inondation, accident de voiture, etc.).

Le 15 d'un téléphone fixe ou le 112 d'un portable pour les urgences médicales pédiatriques et adultes, y compris les empoisonnements.

Ces numéros sont interconnectés et l'appel est gratuit.

## Ce que les secours veulent savoir...

Indiquez clairement le lieu de l'accident, sans omettre de donner la ville, la rue, le numéro, le bâtiment, le digicode, l'étage, le téléphone, bref, tout renseignement utile pour permettre aux secours d'arriver vite. Précisez la nature de l'accident (feu, chute, plaie de la main) et l'état du blessé. Enfin, ne raccrochez jamais le premier pour être sûr que tout a été noté !

## La question à se poser

### C'est une urgence vitale... ?

**Oui**, si la victime est inconsciente et si son thorax ne se soulève pas comme le vôtre (arrêt cardiorespiratoire). Il faut alors immédiatement débiter le massage cardiaque externe en appuyant sur le sternum, entre les deux seins, au rythme de 100 fois par minute (c'est très rapide).

**Non**, si la victime est consciente, respire normalement et répond à vos questions.

Sources : "Sociologie des risques domestiques : des accidents invisibles ?" par M. Lalane, éd. Lavoisier, 2010. Brochures d'informations sur les accidents domestiques : [www.sante.gouv.fr/accidents-domestiques.html](http://www.sante.gouv.fr/accidents-domestiques.html). Enquêtes noyade 2012 InVS. InVS- BEH du 19 juillet 2011.

Informations médicales validées par l'expertise du Pr Max Budowski, Pr de Médecine générale à Paris VII.



Plus d'informations sur [www.assureurs-prevention.fr](http://www.assureurs-prevention.fr)