



# PRÉVENIR LES ACCIDENTS

**Chaque année, en France, les accidents de la vie courante – non liés à la circulation ou au travail – sont responsables de 20 000 décès, soit 5 fois plus que les accidents de la route ! Pourtant, la plupart pourraient être évités.**

Ils sont bêtes et méchants ! Chaque année, les accidents de la vie courante sont responsables de 11 millions de blessures et de 20 000 décès. Ce nombre en fait la 3<sup>e</sup> cause de mortalité en France, derrière les cancers et les accidents

vasculaires cérébraux. Les seniors et les jeunes enfants figurent parmi les premières victimes. Nous avons recensé les causes des accidents les plus fréquents et nous vous donnons tous les conseils pour les anticiper.

## Sécuriser la maison

- **Les chutes de plain-pied**  
Première cause de décès, les chutes touchent majoritairement les personnes âgées de plus de 65 ans. Les déplacements nocturnes sont à l'origine de nombreux accidents. Pour les enfants, les risques se situent surtout dans les escaliers et depuis la table à langer.

Quant aux surfaces glissantes des salles de bains, elles menacent tout le monde.

- ➔ **Les précautions** : installez des éclairages sous le lit et dans le couloir, associés à des détecteurs de mouvement. Des barrières permettent d'interdire l'accès des escaliers aux jeunes enfants. Gardez toujours une main sur bébé quand vous changez sa couche. Des tapis antidérapants et des barres peuvent sécuriser les salles d'eau.

- **Les intoxications par ingestion**  
Les intoxications sont dues principalement, chez les enfants, à l'ingestion de produits ménagers et, chez les personnes âgées, à de mauvaises posologies médicamenteuses.

- ➔ **Les précautions** : rangez les produits ménagers hors de la portée des enfants. Ne transvasez pas les liquides toxiques dans des contenants banalisés, voire attirants pour les enfants. Gare aux produits lessiviels en petits berlingots : ils sont très concentrés, donc très nocifs. Quant aux médicaments, utilisez un pilulier, qui vous aidera à suivre scrupuleusement votre traitement. Alimentez-le minutieusement quand il est vide.

### Repères

#### FAUT-IL AVOIR UN EXTINCTEUR À LA MAISON ?

- **Ce n'est pas forcément une bonne idée.**  
« Si vous choisissez un petit modèle, il ne sera pas suffisamment efficace. Si vous en prenez un gros, il sera lourd et moche. Sans compter qu'il doit être révisé régulièrement pour rester opérationnel. Enfin, il n'est pas dit que vous ayez sous la main le bon extincteur : il en existe à eau, à gaz, à mousse ou à poudre, à utiliser en fonction du type du feu », explique Murielle Bouin, directrice adjointe de l'association Calyxis, spécialisée dans la prévention des risques.





#### • Les intoxications par inhalation

Les plus nombreuses sont celles dues au monoxyde de carbone (CO), un gaz inodore et incolore produit par des installations thermiques. Évitez également les vapeurs toxiques liées au mélange de plusieurs produits de nettoyage.

➤ Les précautions : chaque année, faites vérifier par un professionnel votre chauffe-eau et vos dispositifs de chauffage à combustion (au gaz, fioul, bois...). N'utilisez pas simultanément de l'eau de Javel et un acide (vinaigre blanc, acide chlorhydrique...).

#### • Les brûlures

Elles sont occasionnées par de l'eau sanitaire trop chaude, par des casseroles ou des tasses de liquide bouillant renversées, ou encore par la porte brûlante d'un four non protégée.

➤ Les précautions : faites régler votre installation par un plombier, pour que l'eau chaude sanitaire ne dépasse pas 60 °C en sortie (une température encore dommageable pour les plus jeunes enfants, mais nécessaire pour éradiquer les risques de légionellose). Orientez les poignées des casseroles pour qu'elles ne soient pas préhensibles par les petits. Installez votre enfant dans son transat le temps de votre pause-café. Privilégiez les fours "à porte froide".

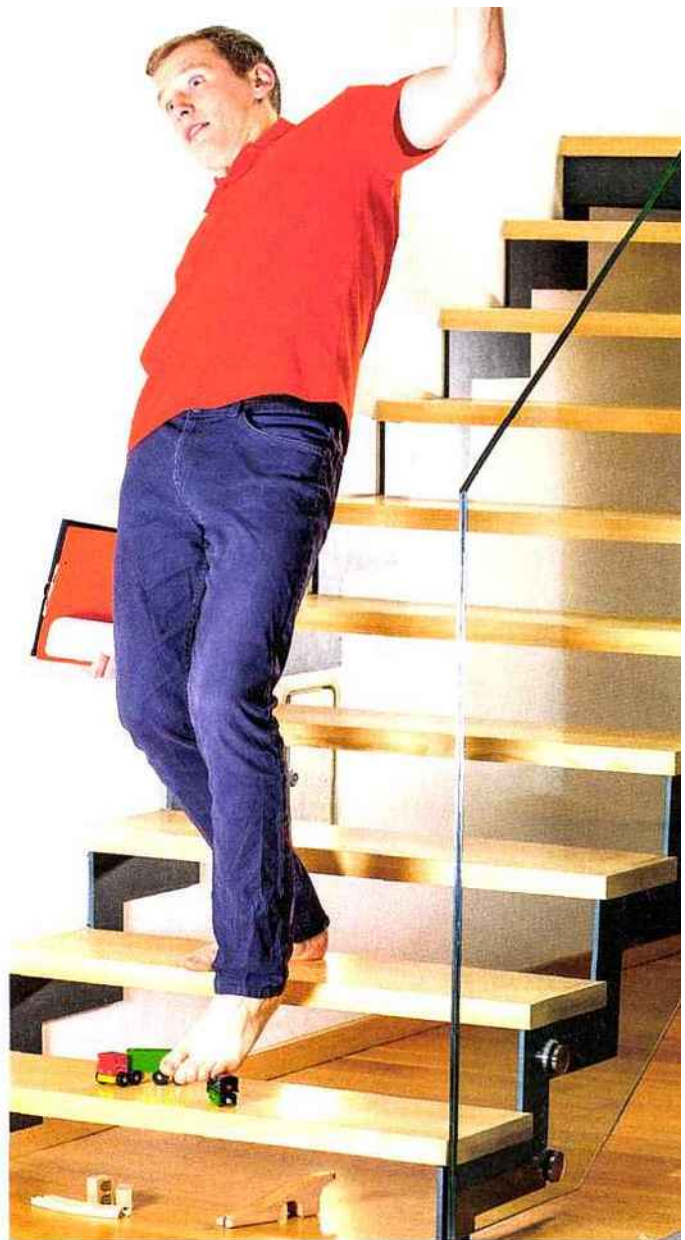
#### • Les incendies

On compte plus de 76 000 incendies domestiques par an. La fumée est la première cause des décès lors des incendies. Les principales origines des départs de feu accidentels sont l'imprudence et la négligence humaines.

➤ Les précautions : installez des détecteurs de fumée (c'est une obligation légale). Ne branchez pas trop d'appareils sur la même prise. Faites entretenir vos appareils de chauffage chaque année. Écartez les chauffages d'appoint et les éclairages halogènes d'éventuels combustibles (rideaux, canapés en tissu...). Faites ramoner 2 fois par an votre conduit de cheminée. Surveillez vos aliments gras lors de la cuisson. Éteignez bien vos bougies d'ambiance.

#### • Les étouffements

Ces accidents sont majoritairement dus à l'ingestion d'aliments et de petits objets provoquant l'obstruction des voies respiratoires.



➤ Les précautions : pendant les repas, mâchez bien et lentement. Coupez les mets en petits morceaux pour les jeunes enfants et ne leur donnez pas d'aliments durs, difficiles à mâcher. Ne laissez pas traîner de petits objets à portée de leurs mains.

#### • Les défenestrations

Ce sont surtout les jeunes enfants qui en sont victimes.

➤ Les précautions : sous les fenêtres, ne placez rien qui pourrait faire office de marchepied, comme un tabouret ou un coffre à jouets. Installez des entrebâilleurs, qui permettent d'entrouvrir la fenêtre en toute sécurité, ou n'aérez qu'en l'absence de jeunes enfants.



## Se protéger dans le jardin

### • Les chutes de hauteur

Un toit glissant, un arbre très haut, un escabeau en équilibre... et c'est la chute.

➔ Les précautions : harnachez-vous pour travailler sur un toit ou montez un échafaudage en bas de toiture. Veillez à bien ancrer échelle ou escabeau avant d'y monter. Ne surestimez pas votre agilité dans les arbres.

### • La mauvaise manipulation d'outils

Les accidents de tronçonneuse et de tondeuse sont parmi les plus fréquents au jardin.

➔ Les précautions : munissez-vous d'équipements de protection adaptés (lunettes, gants, chaussures...). Vérifiez les sécurités de vos outils avant d'entreprendre votre labeur. Et suivez à la lettre les conseils d'utilisation des fabricants.

### • Les inhalations de produits toxiques

Certains cocktails, comme le trio engrais, chlore pour les piscines et fortes chaleurs, produisent des gaz toxiques.

➔ Les précautions : rangez les produits hors de la portée des enfants. Stockez-les séparément et en quantité strictement nécessaire (évitiez d'acheter pour 2 ou 3 saisons). Aérez correctement la pièce où vous travaillez.

### • Les noyades

Chaque année, des noyades d'enfants dans les piscines privées sont à déplorer.

➔ Les précautions : équipez la piscine, y compris hors-sol, d'un dispositif de sécurité aux normes (barrière, abri, alarme...). Gardez toujours un œil sur les enfants pendant la baignade. Apprenez-leur à nager le plus tôt possible (entre 5 et 6 ans).

### • Les brûlures dues au barbecue

Le barbecue est source de brûlures pour les enfants comme pour les adultes.

➔ Les précautions : installez le barbecue loin des espaces de jeu. Prévenez les enfants. N'utilisez ni alcool à brûler ni essence pour allumer ou pour relancer votre feu.

## Anticiper météo et fatigue

### • Les coups de soleil ou insolation

Marcher sous le soleil pendant plusieurs heures n'est pas anodin. Les risques de coup de soleil, d'insolation et de déshydratation sont importants.

➔ Les précautions : enduisez-vous de crème solaire. Couvrez-vous la tête d'un chapeau ou d'une casquette. Emportez plus d'eau que nécessaire, la balade pouvant se prolonger.

### • Les risques dus au froid

Le temps peut changer, et la température chuter, surtout en montagne. Le froid peut vous saisir, voire geler vos doigts ou vos orteils.

➔ Les précautions : renseignez-vous sur la météo avant de partir. En montagne, emportez toujours des vêtements chauds (polaire, pantalon, gants).

### • L'épuisement

Il peut arriver de sous-estimer la difficulté d'une randonnée... avec des risques de chute ou de complications cardiaques pour les personnes fragilisées.

➔ Les précautions : repérez le parcours de votre sortie sur un plan. Estimez la distance et le dénivelé. Et ne vous en écarter pas. Prévoyez des pauses, des boissons non alcoolisées et des aliments énergétiques en conséquence. ■

### Repères

#### PARTICIPEZ À UNE VASTE ÉTUDE DES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE

■ L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), l'université de Bordeaux et l'association Calyxis mènent une vaste étude nationale en ligne sur les accidents de la vie courante (AcVC), intitulée Observatoire Mavie. Pour cela, ils doivent recruter 100 000 volontaires.

■ Vous pouvez y participer en vous inscrivant gratuitement sur le site [Observatoire-mavie.com](http://Observatoire-mavie.com). Les informations sont traitées de façon confidentielle et anonyme. Les résultats de l'étude serviront à élaborer des préconisations et des programmes de prévention pour réduire le nombre de victimes.