



Attention aux étouffements

Prévenir les étouffements!

Dès la naissance, les nourrissons découvrent le monde à l'aide de leurs sens (l'ouïe, l'odorat, la vue, le toucher et le goût). Chez le bébé, l'habitude de porter des objets à la bouche reste un réflexe bien ancré qui perdure bien au-delà de sa première année, car c'est par la bouche qu'il explore et apprend à reconnaître et à différencier les différentes formes, textures et goûts.

L'habitude des tout-petits de tout porter à la bouche n'est pas sans risque et demande de la part des parents une vigilance accrue. En effet, parce que les bébés ne sont pas conscients des dangers que présentent certains objets et parce que les voies respiratoires de l'enfant sont plus étroites que celles de l'adulte, les risques d'obstruction, d'étouffement et de suffocation sont plus grands.

SAVIEZ-VOUS QUE...

*95 % des cas de décès
par étouffement se
produisent à la maison¹.*

*L'étouffement et la
suffocation sont
responsables de 40%
des blessures non
intentionnelles chez les
bébés de moins d'un
an².*

*Les modes de
suffocation diffèrent
selon l'âge de l'enfant.
Chez les bébés, un
toutou ou un oreiller
peuvent être une cause
de suffocation.*

¹ Beaulne G; Santé Canada. *Pour la sécurité des jeunes canadiens: des données statistiques aux mesures préventives*. Ottawa: Gouvernement du Canada, 1997.

² Ibid

Comment prévenir les étouffements?

Sécurisez le lit

Chez les enfants de moins d'un an, tout objet superflu dans le lit augmente le risque d'étouffement.

- N'encombrez pas le lit avec une couverture, un oreiller ou des jouets;
- Utilisez un matelas ferme, un drap-housse ajusté et un pyjama;
- Utilisez un vêtement adapté à la température de la pièce, à la place d'une couverture;
- Placez le lit de votre enfant loin des fenêtres, des rideaux, des cordons de stores, des lampes, des prises électriques et des rallonges;
- Accrochez les mobiles et les jouets suspendus hors de la portée des bébés;
- Assurez-vous que les cordons des vêtements, des rideaux ou des jouets ne dépassent pas 20 cm (8 po).

N'oubliez pas dodo sur le dos.

Pour en savoir plus sur les pratiques de sommeil sécuritaires, visitez : www.santepublique.gc.ca/sommeilsur (Agence de la santé publique du Canada).

Rangez les petits objets

Gardez loin de la portée des enfants les objets avec lesquels ils risquent de s'étouffer : Billes, allumettes, pièces de monnaie, bijoux, bouts de papier, trombones, piles rondes, perles, bouchons de plastique, ballons de latex, cordons de rideaux et de stores, colliers avec petites perles, sacs en plastique, petits jouets tels que les Lego, etc.

Prenez garde aux aliments trop petits ou pas assez cuits!

Comme les jeunes enfants ne mastiquent pas suffisamment les aliments et que leur mécanisme de déglutition n'est pas encore développé, il est important de bien cuire les aliments et de les couper en petits morceaux. De plus, certains aliments doivent être coupés dans le sens de la longueur :

- carottes,
- raisins;
- saucisses.

Pour les enfants de moins de 4 ans, évitez : Les arachides, les graines de tournesol, le maïs soufflé, les bonbons durs, les gommes, les jujubes, les pastilles contre la toux, les poissons avec arêtes, les vitamines à croquer.

Quoi faire en cas d'étouffement?

Restez calme

- Si les voies respiratoires **sont partiellement bloquées** (l'enfant est toujours capable de pleurer, de tousser ou de parler):
 - Restez auprès de l'enfant;
 - Encouragez-le à tousser;
 - Si la situation s'aggrave : **composez le 9-1-1.**
- Si les voies respiratoires **sont complètement bloquées** (l'enfant n'est plus capable de pleurer, ni de tousser ni de parler):
 - **Composez immédiatement le 9-1-1**

Cours de réanimation cardiorespiratoire : un geste qui sauve des vies!

Sachez qu'il existe d'excellents cours de réanimation cardiorespiratoire et de premiers soins sur l'étouffement pour les adultes, les enfants et les bébés, offerts par :

- [La Fondation des maladies du cœur](#) (1-888 473-4636);
- [L'ambulance Saint-Jean](#) au (1-800-706-6660);
- [La Croix-Rouge](#) (1-877-356-3226).