

# Prévenir les chutes

## ***Attention aux chutes!***

Les occasions de tomber sont nombreuses pour les enfants alors qu'ils apprennent à marcher, à courir, à sauter, à grimper et à explorer le monde qui les entoure. Fort heureusement, la plupart de ces chutes sont sans conséquence. Cependant, bon nombre d'entre elles peuvent nécessiter des consultations aux urgences et des hospitalisations.

## ***Comment prévenir les chutes?***

La vigilance des parents contribue grandement à diminuer le risque de chutes. Voici des situations à risque et donc à surveiller :

### **Pour les bébés :**

- Tables à langer ;
- Chaises hautes, chaises d'appoint et sièges sauteurs ;
- Berceaux et couffins placés en hauteur;

### **Pour les tout-petits :**

- Lits et lits superposés ;
- Fenêtres ;
- Balcons ;
- Escaliers, balustrades et rampes ;
- Voitures d'enfant ;
- Meubles.

## ***SAVIEZ-VOUS QUE...***

*Les chutes sont la principale cause de traumatisme cérébral (ou de fracture du crâne), qui, surtout chez les jeunes enfants, comporte un risque important de séquelles neurologiques à long terme<sup>1</sup>*

*Chez les jeunes âgés de 18 ans et moins, les traumatismes résultant d'une chute représentent la principale cause d'hospitalisation<sup>2</sup>*

*Les garçons sont davantage exposés aux risques de chute<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> OMS. [Rapport mondial sur la prévention des traumatismes chez l'enfant](#). 2008. Chapitre 5, page 105.

<sup>2</sup> INSPQ. [Les traumatismes chez les enfants et les jeunes québécois âgés de 18 ans et moins: état de situation](#). 2009, page 3.

<sup>3</sup> Ibid, p.74-75.

### **Pour les enfants un peu plus grands :**

- Arbres ;
- Appareils d'aires de jeux ;
- Balançoires ;
- Toboggans ;
- Trampolines ;
- Activités sportives : bicyclette, patins à roues alignées, patins à glace, ski et planche à neige.

### **Pour prévenir...**

#### **Ne jamais laisser un bébé seul sur une table à langer**

- La chute de la table à langer représente l'accident le plus fréquent pour les bébés de moins de un an. Restez toujours près de lui;
- Pour les chaises hautes, les chaises d'appoint et les sièges sauteurs, attachez soigneusement votre bébé et assurez-vous de toujours déposer les sièges d'appoint **par terre.**

#### **Installez des barrières et des rampes dans les escaliers**

- Bloquez l'escalier : installez une barrière dans le haut et dans le bas de chaque escalier et fixez la barrière solidement au cadre de porte ou au mur du corridor.

#### **Vérouillez les fenêtres**

- Installez des dispositifs de sécurité aux fenêtres et assurez-vous qu'ils sont en bon état.

#### **Vérifiez l'aménagement des aires de jeux**

- Assurez-vous que l'aménagement des aires de jeux répond aux normes de sécurité canadiennes : balançoires et autres appareils de jeu devraient être installés sur 15 à 30 cm (de 6 à 12 po) de sable ou de copeaux de bois.

#### **Le port du casque de sécurité...une nécessité!**

- Lorsque votre enfant s'adonne à une activité sportive où le risque de chute est important (comme la bicyclette, le patin ou encore le ski), assurez-vous qu'il porte correctement et en tout temps un casque de sécurité.

***La majorité des chutes chez les enfants peuvent être évitées. Il est essentiel de rendre l'environnement sécuritaire et de ne pas oublier que la vigilance est un défi de chaque instant!***

## **SAVIEZ-VOUS QUE...**

***Les principales causes de chutes chez l'enfant de 5 ans et moins sont les chutes des lits, des meubles, des équipements pour les bébés et des marches d'escalier.***