



Centre de  
promotion de la santé

**CHU**  
**Sainte-Justine**

Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant

Université   
de Montréal



## 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
  - 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.

### Le saviez-vous ?

- 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>

## 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.

### 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.

### Le saviez-vous ?

Les principales causes de chutes chez l'enfant de 5 ans et moins sont les chutes de lit, de meuble, d'équipements pour bébés et d'escalier.

## 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. Rester toujours près de lui;
- Pour les chaises hautes, les chaises d'appoint et les sièges sauteurs, attacher soigneusement le bébé et s'assurer de toujours déposer les sièges d'appoint **par terre**.

### Installer des barrières et des rampes dans les escaliers

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

### Verrouiller les fenêtres

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

### Vérifier l'aménagement des aires de jeux

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

#### À noter

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!



## Des ressources disponibles

### Vidéos

- [CHU Sainte-Justine : Attention aux chutes !](#)

#### NOTES

<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.