

Je sécurise ma maison en limitant le risque d'accident

Le site du Docteur Jean-Marc SOUQUET

Adresse du site : www.docvadis.fr/drjmsouquet



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

Les accidents domestiques font 20 000 victimes par an. La plupart pourraient être évités. La prévention passe par des mesures de sécurité simples à appliquer.

Quelles précautions dois-je prendre systématiquement dans la maison ?

Faites ramoner les conduits de cheminée et vérifiez vos installations électriques, de gaz et de chauffage une fois par an. Respectez les normes de sécurité en matière d'installation électrique dans la salle de bains : installation de dispositifs différentiels à haute sensibilité (30 mA). Faites poser des robinets avec limiteur de température ou avec un mitigeur thermostatique. Ne bouchez jamais les entrées d'air. Éteignez complètement vos cigarettes, ne fumez pas au lit. Ne laissez pas d'appareils électriques en veille.

Comment puis-je éviter les risques dans la cuisine ?

La plupart des accidents ont lieu dans la cuisine. Sur la cuisinière, tournez la queue des casseroles ou des poêles vers l'intérieur. Si vous le pouvez, équipez-vous d'un four à porte isotherme. Manipulez la friteuse avec précaution. Ne transvasez jamais un produit toxique dans une bouteille alimentaire.

Quelles précautions dois-je prendre dans le jardin ?

Rangez outils, échelle et produits. Méfiez-vous des plantes toxiques et des insectes. Éloignez vos enfants du barbecue. Ne les perdez jamais de vue si vous avez une piscine ou un bassin, même peu profond. Installez un dispositif de sécurité pour que vos enfants n'y aient pas accès seuls.

Quelles précautions dois-je prendre quand je bricole ?

Portez une protection adaptée à ce que vous faites : masque, lunettes, gants, semelles antidérapantes. Travaillez dans un endroit bien éclairé et aéré. Coupez l'électricité quand vous travaillez sur des circuits électriques. Stabilisez échelle et escabeau. Rangez soigneusement outils et produits. Ne désactivez jamais le système d'arrêt de sécurité des machines. Débranchez une machine entre deux utilisations.

Dois-je me méfier des animaux ?

Les animaux, bien que familiers, peuvent avoir des réactions inattendues et mordre ou griffer. Ne laissez jamais un enfant seul avec un animal. Ne touchez pas et ne laissez pas votre enfant toucher un animal que vous ne connaissez pas. Un animal ne doit pas rester dans la chambre où dort votre bébé.

Comment protéger mon bébé ?

Dans la chambre

- Veillez à ce que l'écartement des barreaux de son lit soit compris entre 45 et 65 mm.
- Ne posez jamais le couffin en hauteur.
- Gardez toujours une main sur votre bébé lorsqu'il est sur la table à langer.

Dans le bain

- Vérifiez la température de l'eau avec un thermomètre ou en trempant votre coude.
- Ne laissez jamais votre bébé seul, même quelques instants.

Au moment du repas

- Chauffez la nourriture de bébé au bain-marie plutôt qu'au micro-ondes (à cause des variations importantes de température). Vérifiez toujours la température du biberon ou du petit pot après avoir agité son contenu.
- Attachez votre enfant avec un harnais sur sa chaise haute.

En voiture

- Utilisez un siège adapté à l'âge de votre bébé. Et vérifiez les ceintures.
- Ne voyagez jamais avec votre bébé sur les genoux, même pour un court trajet.

- Ne le laissez jamais seul dans la voiture : la température monte vite dans une voiture fermée.

Comment protéger mes enfants ?

Pour éviter les chutes

- Installez des barrières de sécurité dans l'escalier.
- Evitez les descentes de lit sur le parquet.
- Posez des protections sur les coins des meubles bas.
- Ne laissez pas votre enfant seul dans une pièce dont la fenêtre est ouverte.
- Ni chaises ni meubles bas devant les fenêtres : votre enfant peut grimper dessus.

Pour éviter les étouffements

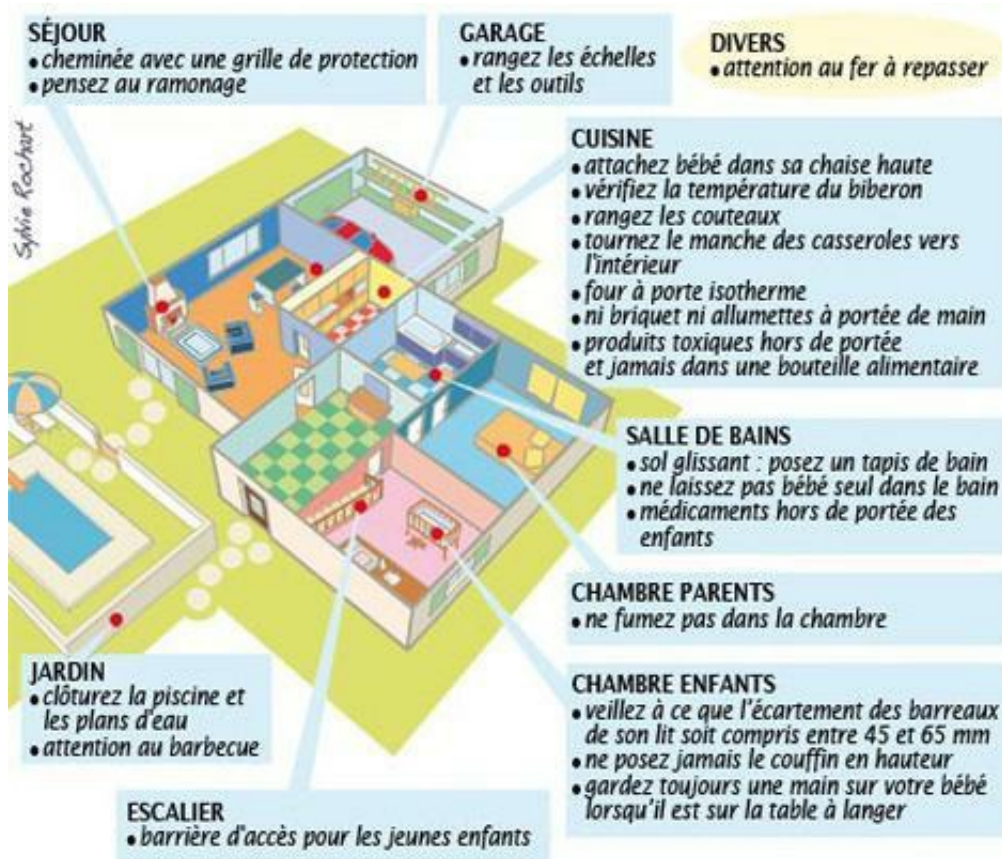
- Rangez les sacs en plastique hors de sa portée.
- Ne laissez pas votre enfant manipuler de petits jouets ou de petits aliments comme les cacahuètes.

Pour éviter intoxications et brûlures

- Ne laissez pas votre enfant seul dans la cuisine.
- Enfermez à clé médicaments et produits ménagers.
- Mettez des robinets thermostatiques dans la douche ou la baignoire.
- Ne prenez pas votre enfant sur vos genoux quand vous buvez un liquide chaud.
- Rangez allumettes et briquet.
- Posez des cache-prise.

La sécurité dans ma maison passe par des mesures simples à mettre en oeuvre.

Aucun dispositif ne remplace la vigilance et l'éducation. Surveillez toujours votre enfant et enseignez-lui la prudence. Apprenez les gestes d'urgence : renseignez-vous à la préfecture pour connaître les lieux de formation. En cas d'accident, composez le 15 (Samu), le 18 (pompiers) ou le 112 (numéro unique d'urgence européen). En cas d'intoxication, appelez le 15.



La sécurité dans ma maison passe par des mesures simples à mettre en oeuvre.