

Halte aux accidents domestiques

**Protégeons
sécurisons
réagissons**



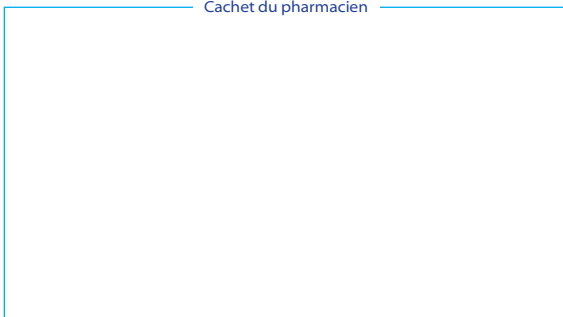
Avec votre pharmacien, apprenez les bons gestes

Cette brochure vous est
offerte par votre pharmacien
et les laboratoires **Zydus**

Références :

- (1) Comité français d'éducation pour la santé. La santé en chiffres, accidents de la vie courante.
- (2) Brücker G. Les accidents de la vie courante. BEH, 2004, 19-20 : 73.
- (3) Thélot B. Les accidents de la vie courante. BEH, 2004, 19-20 : 74-75.
- (4) Ermanel C, Ricard C, Thélot B, Réseau de surveillance des noyades. Surveillance épidémiologique des noyades accidentelles en France au cours de l'été 2003. BEH, 2004, 10 : 37-40.
- (5) InVS, département maladies chroniques et traumatismes. Enquête NOYADES 2004. Résultats préliminaires. 22 décembre 2004.
- (6) InVS. " Les réflexes anti-noyade " : Prévention et protection pour lutter efficacement contre les noyades. Dossier de presse, mai 2004.
- (7) Garnier, Delamare. Dictionnaire des termes de médecine. 22e Édition, Edition Maloine, 1989.

Cachet du pharmacien





Constat alarmant

- ⊕ Les accidents domestiques représentent **61 %** des accidents de la vie courante ⁽¹⁾. Et, les accidents de la vie courante tuent près de **20 000** personnes chaque année en France ⁽²⁾, soit trois fois plus que les accidents de la route ⁽³⁾.
- ⊕ **La noyade** est un accident de type **asphyxique aigu** provoqué par **l'inondation des voies respiratoires** suite à une **immersion** (*action de plonger dans un liquide, dans la mer*) ou une **submersion** (*le fait d'être recouvert totalement par un liquide*) ⁽⁴⁾. Véritable problème de santé publique, les noyades sont responsables de plus de 500 décès chaque année en France ⁽⁴⁾.

Les **accidents de la vie courante** sont tous les accidents survenant ⁽¹⁾:

- au domicile ou dans ses abords,
- sur les aires de sport ou de loisirs,
- à l'école,
- et tous ceux qui surviennent à un autre moment de la vie privée, à l'exception des accidents de la circulation, du travail, des suicides et des agressions.

Un **accident domestique** est un accident qui survient à la maison ou aux abords de celle-ci comme le jardin, la cour ou le garage.

Des chiffres qui parlent d'eux-mêmes !

- ⊕ Tous âges confondus, les noyades représentent le **4^e** groupe de causes de décès par accident de la vie courante ⁽⁴⁾.
- ⊕ L'enquête **NOYADES 2004** a répertorié **1163 noyades accidentelles** au cours de l'été 2004 ⁽⁵⁾; parmi ces victimes, **368** sont décédées ⁽⁵⁾.

Qui est concerné ?

- ⊕ Chez les **enfants de moins de 15 ans**, les noyades sont la **2^e** cause de décès accidentel ⁽⁴⁾.
- ⊕ Les **enfants de moins de 6 ans** (**15,2 % des noyades**) et les **adultes de plus de 45 ans** (**41 %**) ont été les plus touchés par les noyades accidentelles ⁽⁵⁾.
- ⊕ Dans **71 %** des cas, les victimes étaient des **hommes** ⁽⁵⁾.

**VOICI QUELQUES CONSEILS POUR
SÉCURISER VOS BAINNADES...**

Un seul mot d'ordre : soyons vigilants.

L'hydrocution, qu'est ce que c'est ?



L'hydrocution... Nous sommes tous concernés ⁽⁶⁾

C'est un accident fréquent, en particulier chez les moins de 25 ans ⁽⁶⁾, entraînant la noyade.

⊕ **Une hydrocution est une perte de connaissance de survenue brutale, chez une personne qui pénètre trop rapidement dans l'eau ⁽⁷⁾.**

Elle correspond à un **refroidissement brutal causé par une trop grande différence de température entre la peau et l'eau**. C'est ce choc thermique qui est responsable de la perte de connaissance et donc de la noyade du nageur, qui coule à pic.

⊕ **La noyade proprement dite correspond, quant à elle, à une trop grande entrée d'eau dans les poumons, empêchant l'individu de respirer et entraînant la mort en quelques minutes.**

⊕ **Une exposition au soleil prolongée favorise le risque d'hydrocution.**

En effet, lorsque vous êtes allongé(e) sur la plage, votre température corporelle s'élève. Dans ce cas, le choc thermique est immédiat, même si vous plongez dans une eau qui, de prime abord, ne vous paraît pas froide.



POUR ÉVITER UNE HYDROCUTION OU UN MALAISE LORS DE VOTRE BAIGNADE...

- **Ne vous exposez pas trop longtemps au soleil.**
- **Buvez régulièrement de l'eau (et en aucun cas de l'alcool).**
- **Rafrâchissez-vous** le plus souvent possible. L'idéal ? Aller dans l'eau environ tous les quarts d'heure. Utilisez aussi un brumisateur d'eau qui vous permet de vous rafraîchir le visage voire le reste du corps.
- **Mais rentrez très progressivement dans l'eau** pour que votre corps s'habitue à la température de l'eau lorsqu'elle est froide.



Plus de la moitié des noyades accidentelles surviennent en mer ⁽⁵⁾. Un peu d'inattention, une négligence des règles... et c'est le drame. Alors, je m'informe sur...

La couleur du drapeau de baignade

Absence de drapeau : plage non surveillée (*baignade aux risques et périls des intéressés*)



Drapeau vert : mer belle, plage surveillée, baignade sans danger



Drapeau orange : mer agitée, plage surveillée, baignade à risque



Drapeau rouge : plage surveillée, baignade interdite



Drapeau bleu : zone de baignade autorisée. Par drapeau vert ou orange, la baignade est uniquement autorisée entre les mâts portant les flammes bleues.

La zone de baignade

⊕ Les **baïnes** en Atlantique et les **bâches** en Manche sont des cuvettes d'eau séparées de l'océan ou de la mer par un banc de sable. L'eau y est plus chaude et l'on aime s'y baigner à l'abri des vagues. Pourtant, lorsqu'elles se vident à marée

descendante, il se crée un **fort courant qui entraîne les nageurs vers le large**. Si vous êtes pris dans un courant, laissez-vous entraîner tout en essayant de vous rapprocher du bord sans nager à contre-courant.

Évaluez votre niveau de natation et de forme

⊕ *Est-vous capable de...*

- nager au moins 10 minutes sans vous arrêter ?
- rester dans l'eau sans bouger ?
- rester la tête sous l'eau pendant 10 secondes, 3 fois de suite ?

- **Oui?**

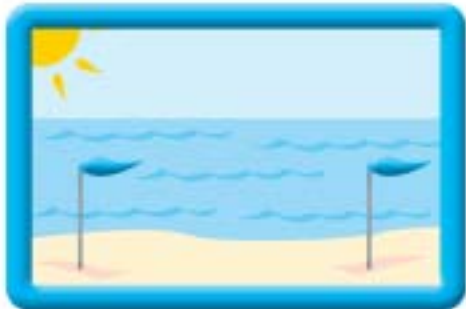
C'est parfait : vous pouvez aller nager.

- **Non?**

Ne forcez pas, allez-y progressivement et restez particulièrement vigilant lors de vos baignades. Il vous faut apprendre à évoluer dans l'eau en toutes circonstances ⁽⁶⁾.

APPRENEZ À FAIRE LA PLANCHE

Rester en flottaison sur le dos sans bouger permet de récupérer... Surtout, si vous nagez depuis longtemps.



⊕ **Choisissez des zones de baignades en privilégiant les endroits surveillés** (entre les deux drapeaux bleus) **et en se renseignant auprès de professionnels qualifiés.**

⊕ **Consultez quotidiennement la météo locale.** La mer peut devenir dangereuse en cas de vent ou d'orage...



⊕ **Informez-vous sur l'existence des courants.**

⊕ **Méfiez-vous des rives instables, glissantes et/ou peu praticables.** Vous pourriez chuter ou être incapable de sortir de l'eau...

⊕ **Évitez d'aller dans l'eau si vous ressentez des frissons ou le moindre trouble, ou si vous avez mangé trop copieusement.**

⊕ **Prévenez vos proches** quand et où vous allez vous baigner.

⊕ **Dans la mesure du possible, ne nagez jamais seul.** Dans le cas contraire, rapprochez-vous d'autres nageurs.

⊕ **Apprenez à évoluer dans une vague et un courant tout en restant vigilant aux changements brusques du milieu.**

⊕ **Préférez la nage parallèle à la plage, en gardant toujours un œil sur la plage.**

Risque de noyade ? Les enfants sont les premiers concernés



En piscine privée, Se baigner en toute sécurité

Un enfant peut se noyer sans bruit en moins de 3 minutes dans très peu d'eau. Seule une surveillance active et constante des adultes permet une prévention efficace⁽⁶⁾. Rappelez-vous : la majorité des noyades concernant les enfants surviennent dans un environnement familial : baignoires, piscines privées, bassins, tonneaux de récupération...

À la maison, pour une séance de bain en toute sécurité

- ⊕ Utilisez toujours une baignoire parfaitement adaptée à la taille du bébé (*jusqu'à ce qu'il sache marcher*).
- ⊕ Avant la séance du bain, pensez à prévoir à portée de main : serviette, savon, couches propres... pour ne jamais quitter votre enfant des yeux.
- ⊕ Ne le laissez jamais seul dans son bain. Ainsi, pour éviter que le téléphone sonne et que vous courriez y répondre, débranchez-le.



DÈS QU'IL Y A SUFFISAMMENT D'EAU POUR QUE LE NEZ ET LA BOUCHE DE VOTRE ENFANT SOIENT SIMULTANÉMENT DANS L'EAU,

il y a potentiellement un risque de noyade.

Plus de la moitié des noyades accidentelles de l'été 2004 dans les piscines privées familiales concerne les enfants de moins de 6 ans⁽⁵⁾. Et ne pas savoir nager est le 1^{er} facteur de risque de noyade chez les enfants de moins de 13 ans⁽⁶⁾.

Toujours garder un œil sur votre enfant⁽⁶⁾

- ⊕ Désignez toujours **un seul adulte responsable** de la surveillance de la piscine. Ne laissez jamais un enfant seul près d'une piscine et ne le quittez jamais des yeux.
- ⊕ Équipez votre enfant de **brassards**, d'une **bouée** adaptée à sa taille, ou d'un **maillot de bain à flotteurs** disposant d'un marquage CE.
- ⊕ Posez à côté de la piscine une **bouée**, une **perche** et un **téléphone** pour alerter les secours le plus rapidement possible.
- ⊕ Après la baignade, **retirez tous les jouets de l'eau** car votre enfant pourrait vouloir les attraper et **remettez en place le dispositif de sécurité**.

DÈS L'ÂGE DE 3-4 ANS, APPRENEZ À NAGER À VOS ENFANTS.

Cela leur permettra d'acquérir les bons réflexes et d'éviter ainsi de se mettre en danger.

En piscine privée, Se baigner en toute sécurité



Si votre piscine, enterrée ou semi enterrée, est située en plein air, vous devez l'équiper d'un dispositif de sécurité en accord avec la loi du 3 janvier 2003 et du décret d'application n°2003.1389 du 31 décembre 2003.

Un matériel normalisé pour sécuriser votre piscine ⁽⁶⁾

- ⊕ Une **barrière** (norme NF P90-306) souple ou rigide d'au moins 1,10 m de haut entre 2 points d'appui et munie de préférence d'un portillon à fermeture automatique.
- ⊕ Une **alarme sonore de piscine** (norme NF P90-307) placée à la surface de l'eau ou autour du bassin.
- ⊕ Une **couverture** (norme NF P90-308) souple ou rigide fermant le bassin : volet roulant automatique, couverture à barres, couverture tendue à l'extérieur des margelles, fond de piscine remontant.
- ⊕ Un **abri** (norme NF P90-309) clos rigide fermant le bassin.

**CES DISPOSITIFS NE REMPLACENT PAS
LA SURVEILLANCE D'UN ADULTE.**

Quizz

1 • Les noyades accidentelles sont responsables, par an, en France, de plus de...

- A - 300 décès
- B - 600 décès
- C - 1200 décès
- D - 1500 décès

2 • A la plage, vous pouvez vous baigner en toute sécurité :

- A - En présence d'un drapeau vert
- B - En présence d'un drapeau rouge
- C - Par drapeau vert ou orange uniquement entre les mâts portant les flammes bleues

3 • Les noyades peuvent survenir souvent :

- A - En piscine, l'hiver lorsqu'il fait mauvais temps, car la surveillance est relâchée
- B - Dans la baignoire lorsque l'enfant est laissé seul, même dans quelques centimètres
- C - Lorsque l'enfant cherche à récupérer des jouets qu'il a laissé tomber dans l'eau

4 • Quel(s) objet(s) faut-il impérativement avoir à côté d'une piscine ?

- A - Une bouée
- B - Une perche
- C - Un téléphone

Réponse : 1 - a • 2 - a,b,d • 3 - a,c • 4 - a,d,c

Gestes de premiers secours



▶ LA VICTIME NE RESPIRE PLUS : LE BOUCHE-À-BOUCHE

- 1 **Maintenez d'une main le menton** de la victime vers le haut et ouvrez sa bouche en utilisant le pouce.
- 2 **Avec l'autre main sur le front**, maintenez la tête en arrière et pincez le nez pour empêcher toute fuite d'air.
- 3 **Appliquez votre bouche** largement ouverte sur celle de la victime.
- 4 **Soufflez de façon progressive** jusqu'à ce que la poitrine de la victime commence à se soulever.
- 5 **Redressez vous** et reprenez votre souffle tout en regardant la poitrine de la victime s'affaisser.
- 6 **Réalisez une nouvelle insufflation**, et ainsi de suite à un rythme d'une douzaine d'insufflation par minute.

- *En cas d'échec:*

Si, après deux insufflations par le bouche-à-bouche, la victime ne respire pas, ne bouge pas, ne tousse pas : pratiquez immédiatement un massage cardiaque ; réalisez quinze compressions dans la moitié inférieure du sternum puis deux insufflations et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée des secours. Toutes les minutes, arrêtez-vous pour vérifier où en est la respiration de la victime. Si elle respire, installez-la sur le côté en position latérale de sécurité.

DANS TOUS LES CAS, PRÉVENEZ LES SECOURS

Pompiers : **18** ou **112**

Samu : **15**

Les appels d'urgence sont gratuits depuis toutes les cabines téléphoniques ou d'un portable.

▶ LA VICTIME EST UN NOURRISSON :

- 1 Le bouche-à-bouche se transforme en **bouche-à-bouche et nez** : votre bouche englobe à la fois la bouche et le nez du bébé. Il faut souffler un peu plus vite, mais moins fort que pour un adulte.
- 2 Le **massage cardiaque** s'effectue uniquement avec deux doigts qu'il faut placer en dessous d'une ligne imaginaire passant par les deux mamelons. Comprimez régulièrement le sternum avec la pointe des deux doigts d'environ 2 à 3 cm à une fréquence de 100/mn. Intercalez une insufflation toutes les cinq compressions thoraciques et vérifiez la respiration toutes les minutes.



1



2

▶ LA VICTIME EST INCONSCIENTE ET RESPIRE :

- 1 **Agenouillez-vous** à côté de la victime. Basculez prudemment sa tête en arrière en plaçant la paume d'une main sur le front et deux doigts de l'autre main sur la pointe du menton pour l'élever. Alignez les jambes de la victime.
- 2 **Placez son bras** le plus proche de vous à l'angle droit de son corps et pliez son coude tout en gardant la paume de sa main tournée vers le haut.
- 3 **Posez le dos de la main** opposé contre son oreille qui se trouve de votre côté et maintenez-la (*ceci pour assurer la stabilité de la nuque et limiter les risques de lésion de la colonne cervicale*).
- 4 **Avec l'autre main**, attrapez la jambe opposée, juste derrière le genou. Relevez-la tout en laissant le pied à plat au sol.
- 5 **Faites rouler lentement** le corps en tirant sur le genou vers vous, en tenant la main de la victime contre son oreille. Lorsque le genou de la victime est au sol, retirez votre main de sous sa tête tout en maintenant son coude pour que sa tête ne bouge pas.
- 6 **Ajustez la jambe pliée**, de sorte que la hanche et le genou soient à angle droit et viennent, en prenant appui sur le sol, stabiliser la victime.
- 7 **Ouvrez sa bouche afin qu'il respire mieux.**



2



3



4



6