



LE DOSSIER

Les accidents de la
vie courante, qu'est-ce
que c'est ?

2

Dossier

Focus sur quelques
accidents de la vie
courante

4

+ D'infos

Les outils de
prévention

4

Astuces

La boîte à
pharmacie



LES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les accidents de la vie courante sont définis comme les « traumatismes non intentionnels » qui surviennent dans un cadre domestique (à la maison, ou dans ses abords immédiats), à l'extérieur (dans un magasin, sur un trottoir ...), dans un cadre scolaire, lors d'une pratique sportive, etc. Cette définition exclut les accidents de la circulation et les accidents du travail.

+ de 20 000 décès
en France chaque année et plusieurs
centaines de milliers d'hospitalisations.

Les accidents de la vie courante sont couramment répartis dans plusieurs catégories, selon le lieu ou l'activité réalisée :

- > **les accidents domestiques** : se produisant à la maison ou dans ses abords immédiats (jardin, cour, garage ...) ;
- > **les accidents survenant à l'extérieur** : dans un magasin, sur un trottoir, à proximité du domicile ;
- > **les accidents scolaires** : survenant lors du trajet, durant les heures d'éducation physique ou dans les locaux scolaires ;
- > **les accidents de sport** ;
- > **les accidents de vacances et de loisirs**.

**Rappel des
N° d'urgence**



15
SAMU

112
N° d'appel
d'urgence
européen

114
N° d'urgence pour les personnes
sourdes et malentendantes (SMS)

02 41 48 21 21
Centre anti-poison le plus proche

FOCUS SUR QUELQUES ACCIDENTS

LA BRÛLURE

Une brûlure cutanée est la destruction de la peau par une agression soit :

- > par contact avec une source de chaleur importante (flammes, braises, fer chaud, vapeurs ou liquides brûlants) ;
- > par rayonnement ultra-violet (coup de soleil) ou ionisant (effet indésirable lors d'une radiothérapie).



La gravité d'une brûlure cutanée dépend à la fois de sa profondeur et de son étendue.



Le saviez-vous ? : Le premier réflexe à adopter en cas de brûlure est de passer la zone atteinte sous l'eau fraîche (environ 15°C) pendant 15 minutes minimum.

Il existe 3 degrés de brûlure :

Brûlure au 1^{er} degré :

Seule la surface de la peau est endommagée. Il s'agit d'une brûlure bénigne qui peut survenir par exemple après un léger coup de soleil ou au contact d'une eau trop chaude.

Brûlure au 2^{ème} degré :

Elle est caractérisée par des cloques qui apparaissent, soit immédiatement, soit dans les heures suivant la brûlure.

Brûlure au 3^{ème} degré :

Elle est caractérisée par une peau avec un aspect cartonné. De plus, la brûlure est insensible pour le patient car la peau est détruite dans toute sa profondeur.

LA PLAIE CUTANÉE

Une plaie cutanée est une ouverture de la peau due à une cause mécanique. La plaie est plus ou moins grave selon : sa localisation, son étendue, sa profondeur.

Il existe 2 types de coupures :

La coupure superficielle : Elle est le plus souvent bénigne car elle n'affecte que la peau et le tissu sous-cutané.

La coupure profonde : La plaie est largement ouverte et il se peut alors que des tendons, des muscles, des ligaments, des nerfs, des vaisseaux sanguins ou même l'os soient touchés.



Le saviez-vous ? Une plaie cicatrisée continue d'évoluer pendant 6 à 18 mois. Pendant ce laps de temps, ne l'exposez pas au soleil (elle pourrait alors se pigmenter définitivement).

L'INTOXICATION

L'ingestion de certaines substances (médicaments, produits ménagers, etc.) peut causer une intoxication. Cette substance peut être d'emblée toxique ou le devenir en fonction de la quantité qui aura pu pénétrer dans l'organisme. Le plus souvent, l'ingestion du produit toxique est constatée rapidement, avant que des symptômes n'apparaissent.



Alors il faut agir vite, même en l'absence de symptômes !

Si l'ingestion du produit toxique est passée inaperçue, il faut penser à une intoxication devant toute anomalie qui survient brutalement et sans explication (baisse de conscience, confusion, difficultés à respirer, écoulement anormal de salive par la bouche, ...).



Le saviez-vous ? Ne faites pas vomir la personne concernée : cela peut être dangereux car le produit s'il est caustique peut brûler l'œsophage et la bouche une deuxième fois lors du vomissement.

L'ETOUFFEMENT

On parle d'obstruction des voies aériennes lorsqu'un obstacle gêne ou empêche la respiration (l'air ne circule plus entre les poumons et l'extérieur), il s'agit alors d'un étouffement.

L'obstruction peut-être :

Partielle : la personne peut parler, tousser vigoureusement. La respiration reste efficace.

Totale : ne peut plus parler ou crier, ne peut plus tousser ou émettre un son, garde la bouche ouverte, s'agite, bleuit rapidement puis perd connaissance. La respiration n'est plus efficace, voire impossible.

En l'absence de gestes de secours adaptés, la vie de la victime est directement menacée par le manque d'oxygène. Le témoin doit pratiquer une désobstruction des voies aériennes.



Le saviez-vous ? Il est fortement déconseillé d'offrir à un enfant de moins de 4 ans des aliments durs, ronds ou collants (tomates cerises, olives, saucisses cocktail, ...). Ces aliments peuvent rester coincés dans la gorge de l'enfant ou bloquer ses voies respiratoires.

LA NOYADE

En France, les noyades accidentelles sont responsables chaque année d'environ 1 000 décès. Les enfants de moins de 6 ans représentent quasiment ¼ de ces noyades.

Il existe de nombreuses mesures de prévention de la noyade : couvrir les puits, utiliser des barrières de sécurité ou des parcs pour les jeunes enfants, clôturer les piscines ou contrôler l'accès à l'eau. Il est important de réduire fortement l'exposition aux dangers liés à l'eau et les risques eux-mêmes.



Le saviez-vous ? Pour prévenir la noyade, une règle de la plus haute importance : toujours surveiller vos enfants que ce soit dans l'eau ou au bord de l'eau !



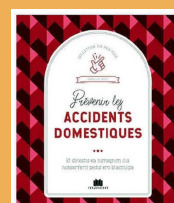
LECTURES



« Le petit livre des gestes qui sauvent »

Tartière Suzanne, Bordet-Petillon Sophie, Puech Marion

Un petit guide pratique pour développer chez les jeunes le sens des responsabilités et l'esprit d'initiative afin d'acquérir les connaissances, les capacités et les attitudes nécessaires pour porter secours au quotidien.



« Prévenir les accidents domestiques »

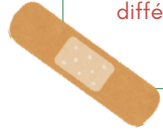
Loulet Isabelle

Ce guide passe en revue les dangers de la maison et de ses alentours et présente des solutions pour assurer la sécurité au quotidien.

MA TROUSSE DE PHARMACIE

Le petit matériel

- Un thermomètre
- Une paire de ciseaux
- Des compresses stériles
- Du sparadrap
- Des pansements de différentes tailles
- Des compresses hémostatiques (pour arrêter les saignements)
- Des pansements adhésifs de type strips
- Un tire-tique
- Une pince à épiler
- Des bandes extensibles
- Une couverture de survie



Les produits et médicaments

- Du gel hydroalcoolique
- Du sérum physiologique pour nettoyer les plaies ou les yeux
- Un antiseptique local
- Une crème solaire indice de protection élevée (IP 50 +)
- Une crème pour apaiser les coups de soleil éventuels
- Du paracétamol pour calmer les douleurs
- Du soluté de réhydratation (en cas de diarrhée et de vomissements)



Et pour partir en voyage

- Les carnets de vaccination
- La carte européenne d'assurance maladie
- Des médicaments contre les maux de ventre (tourista, diarrhées, constipation)
- Des médicaments contre le mal des transports



Sécurité

Je place la trousse à pharmacie hors de portée des enfants

Je range et je trie les médicaments en vérifiant les dates de péremption



LES OUTILS DE PRÉVENTION DE LA VIE COURANTE



Le site **1000-premiers-jours.fr** possède une rubrique sur les conseils pour éviter les accidents domestiques des enfants.



Le jeu sérieux « Zéro Accident : Un Jeu d'Enfant ! »

: est une expérience immersive destinée à renforcer les compétences de chacun sur la prévention des accidents des enfants de moins de 5 ans. Le jeu est disponible en ligne et via l'application « 1000 premiers jours ».



Staying Alive

L'application **Staying Alive** et son service de Citoyens Sauveteurs sont des outils qui permettent de localiser des défibrillateurs partout en France et d'alerter des bénévoles pour porter assistance à des victimes en détresse vitale.



croix-rouge française



Le site de la **Croix-Rouge** rappelle « les gestes de premiers secours » pour réagir efficacement face à diverses situations d'urgence. Pour approfondir les connaissances et maîtriser ces gestes, des formations sont également proposées.

