

ASSURANCE
PRÉVENTION
Les assureurs se mobilisent



Objectif

zéro accidents à la maison



SOMMAIRE

- Prévenir les accidents domestiques
- Focus chutes des seniors
- Focus incendies domestiques
- Connaître les gestes qui sauvent



Chutes, incendies, suffocations, intoxications... chaque année, les accidents domestiques - ainsi nommés parce qu'ils ont lieu à la maison - **représentent la majorité des accidents de la vie courante (AcVC).**

CHIFFRES-CLÉS

- ▶ 11 millions de blessés chaque année.
- ▶ Plus de 20 000 morts tous âges confondus.
- ▶ Première cause de décès chez les enfants de 1 à 14 ans, les accidents de la vie courante sont à l'origine de 21% des décès de 1 à 4 ans et 13% des décès entre 5 et 14 ans.
- ▶ 10 000 seniors décèdent suite à un accident du quotidien.

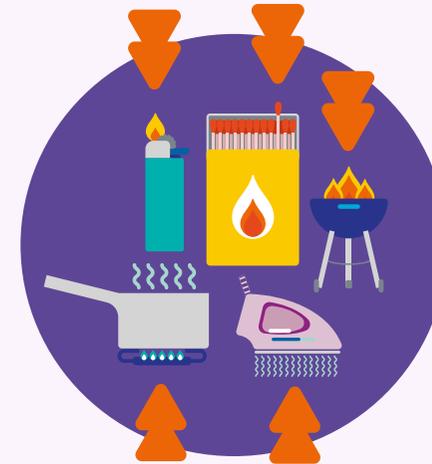




PROTÉGER LES PLUS JEUNES

▶ Brûlures

- Tenir hors de portée des enfants : briquets, allumettes et objets chauds (barbecue, four, casserole, fer à repasser, cheminée...)
- Contrôler la température de l'eau chaude, elle ne doit pas dépasser 40°C.



▶ Chutes et défenestrations

- Ne jamais laisser l'enfant seul sur la table à langer ou sur la chaise haute.
- Installer des barrières de sécurité en haut et en bas des escaliers.
- Ne pas mettre de meuble sous une fenêtre et boquer l'ouverture des fenêtres par un système de sécurité.



▶ Étouffements

- Mettre hors de portée des enfants : les petits objets ou petits aliments (piles, capuchons de stylo, barrettes, olives, cacahuètes...), les sacs en plastique, les ceintures, les cordons de rideaux, les colliers et les foulards.





PROTÉGER LES PLUS JEUNES

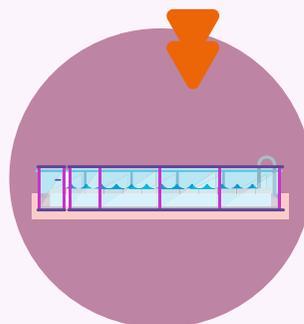
▶ Intoxications

- Ranger dans un placard fermant à clé les produits dangereux (médicaments, produits ménagers et de bricolage).
- Mettre les plantes toxiques hors de portée des enfants.



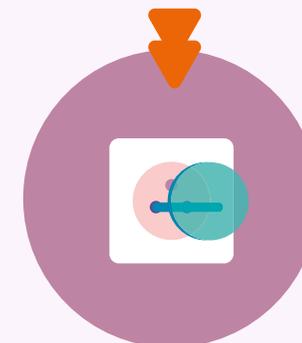
▶ Noyades

- Ne jamais laisser un tout-petit seul dans son bain, près d'un plan d'eau, ou d'une piscine, même pour quelques secondes.



▶ Électrisations

- Débrancher les appareils électriques (sèche-cheveux, rasoir électrique) en présence d'eau.
- Equiper les prises électriques de dispositifs de sécurité.



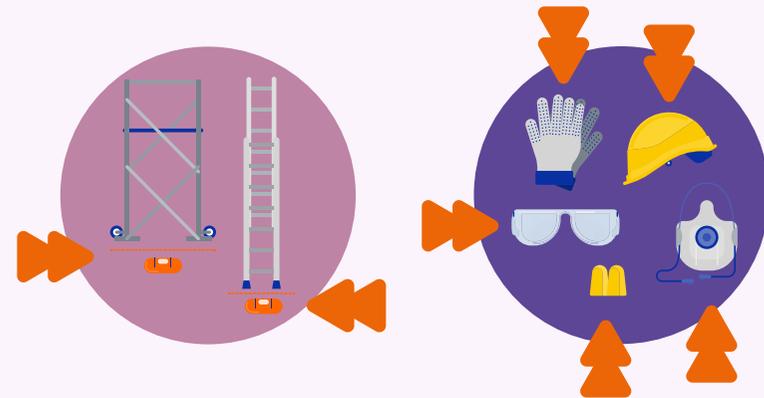


DES ACTIVITÉS À RISQUE

Le bricolage et le jardinage sont à l'origine de nombreuses coupures, chutes, électrisations... Or, en respectant des règles simples de prévention avant, pendant et après les travaux, nombre d'entre eux pourraient être évités.

► Les bons réflexes

- Prendre conseil auprès des vendeurs lors de l'achat du matériel et des produits.
- Pas de stockage inutile de produits dangereux : mieux vaut acheter en fonction des besoins.
- Utiliser des outils et des accessoires adaptés et en bon état, et les entretenir.
- Ôter les bijoux (bague, chaîne, bracelet...).
- Travailler dans des endroits dégagés, éclairés et aérés.
- Porter des équipements de protection adaptés : des gants pour éviter coupures et brûlures, des lunettes de protection, des protections auditives lors de l'utilisation d'appareils bruyants.
- Ne jamais désactiver les dispositifs de sécurité des machines.
- Toujours s'assurer de la stabilité des escabeaux, des échelles et des échafaudages.
- Et vérifier la validité de la vaccination antitétanique.



C'EST UTILE !

La trousse de secours idéale

- Le désinfectant, les dosettes anti-coups, dosettes brûlures, compresses, bandes, pansements, sparadrap... soignent les blessures légères, de leur désinfection à leur protection.
- Les gants de protection pour réaliser les soins dans le respect de l'hygiène, ainsi qu'un masque chirurgical.
- La paire de ciseaux pour couper tout produit de soins, tout vêtement...
- La couverture de survie pour protéger et mettre en sécurité la victime en attendant l'arrivée des secours.
- Un coussin hémostatique d'urgence pour arrêter les hémorragies.



Chaque année, les accidents de la vie courante font **plus de 20 000 morts**.
La moitié de ces accidents sont des chutes et les premières victimes se comptent
chez les **plus de 65 ans**.

LES CAUSES DES CHUTES

► Les causes liées à l'état de santé

La moitié des chutes sont liées à la personne :

- Troubles de l'équilibre
- Baisse de l'acuité visuelle
- Prise de certains médicaments (somnifères, anxiolytiques...)
- Problèmes articulaires, pathologies du pied
- Précipitation, manque d'attention

► Les causes liées au lieu de vie

L'autre moitié est due à l'environnement :

- Logement inadapté (salle de bain, escalier, tapis, sols glissants...)
- Obstacles au sol
- Eclairage insuffisant



450 000 seniors
ont recours aux urgences
suite à une **chute**, plus de
9 300 en décèdent
chaque année.



AUTODIAGNOSTIC



1/ Mon logement est-il adapté ?

- > Existe-t-il des zones d'ombre même avec les lumières allumées ?
- > Des fils électriques traînent-ils par terre ?
- > Dois-je monter sur une chaise ou un escabeau pour attraper les objets les plus couramment utilisés ?
- > Des meubles ou des bibelots encombrant-ils les espaces de circulation ?
- > M'est-il déjà arrivé de glisser dans ma baignoire ou sur le carrelage mouillé ?



Si vous pouvez répondre « oui » à au moins l'une de ces questions, il est important d'adapter votre lieu de vie.



2/ Ai-je encore « bon pied, bon œil » ?

- > Ma dernière consultation chez l'ophtalmologiste date-t-elle de plus de 3 ans ?
- > Ai-je l'impression que je vais tomber si je ferme les yeux ?
- > Suis-je incapable de tenir 5 secondes sur un seul pied (à faire en présence d'un tiers) ?



Si vous pouvez répondre « oui » à au moins l'une de ces questions, n'hésitez pas à faire le point avec votre médecin traitant pour prévenir les risques de chute.



SURVEILLER SA SANTÉ

L'ostéoporose est un facteur de risque de fracture qui associe une diminution de la densité de l'os et des perturbations de son architecture interne.

Elle s'observe surtout chez les femmes après la ménopause, mais les hommes âgés peuvent également en souffrir.

Des mesures de prévention de l'ostéoporose peuvent être mises en place précocement : alimentation équilibrée, activité physique régulière, surveillance de la densité osseuse.

► Les symptômes de l'ostéoporose

- L'ostéoporose peut se développer pendant plusieurs années sans faire parler d'elle ! L'ostéoporose est un facteur de risque de fracture silencieux, mais certains signes peuvent donner l'alerte :
 - Perdre plus d'un centimètre tous les 10 ans (soit 3 cm entre 20 et 50 ans),
 - Avoir un dos qui se voûte progressivement,
 - Présenter une fracture pour un choc minime (par exemple une fracture de poignet après une chute sans gravité).



► Les bons réflexes

- Garder une alimentation équilibrée riche en calcium et en vitamine D.
- Pratiquer régulièrement une activité physique, par exemple la course à pied, les sauts, le tennis, mais aussi la randonnée... ou la danse. Ce type d'activités qui exercent de petits à-coups sur les os stimulent le processus de renouvellement osseux et permettent aux os d'accroître leur résistance aux chocs.
- Consulter son médecin traitant pour une éventuelle prescription de médicaments pour lutter contre la destruction osseuse liée à l'âge.



SURVEILLER SA SANTÉ

▶ Les articulations

Les scoliozes et les déformations des articulations entraînent un déplacement du centre de gravité favorisant le tangage et les chutes.



▶ Les pieds

Les douleurs, déformations et affections du pied peuvent augmenter le risque de chutes. Elles doivent être traitées. Il est également important d'être bien chaussé.



▶ La vue

Elle doit être régulièrement vérifiée (tous les 18 mois au moins) pour prendre les mesures qui s'imposent (nouvelles lunettes, chirurgie de la cataracte...).



▶ Le dépistage de l'ostéoporose

L'ostéodensitométrie permet de dépister cette maladie responsable de fragilité osseuse qui augmente le risque de fracture en cas de chute.

▶ Les médicaments

Diminution de la vigilance, troubles de l'équilibre... certains médicaments sont associés de façon significative aux chutes : ce sont les psychotropes, les médicaments cardio-vasculaires...

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou pharmacien.



L'ATOUT FORME

Bouger tous les jours

- C'est un bon moyen de prévenir les chutes et aussi de pouvoir le cas échéant se relever plus facilement.
- Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'exercices d'intensité moyenne par jour (marche, natation, randonnée, vélo, étirements, monter l'escalier...).
- Plus élaboré, il y a le tai-chi-chuan, discipline corporelle chinoise, qui réduirait le risque de chute chez les seniors, et qui consiste à accomplir un enchaînement de mouvements continus, avec lenteur et précision.



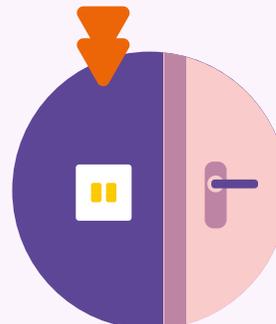
ADAPTER SON LOGEMENT : L'ÉCLAIRAGE ET LE REVÊTEMENT AU SOL



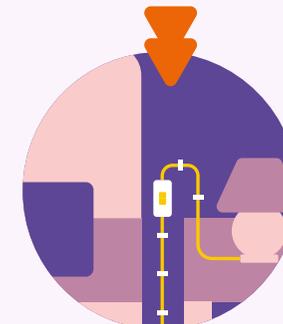
Opter
pour des ampoules
qui diffusent
une lumière blanche



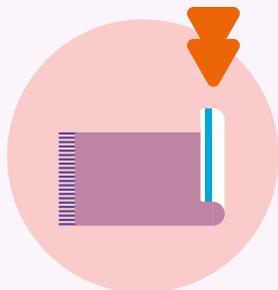
Équiper le logement
d'éclairages
en nombre suffisant pour
éviter au maximum les
zones d'ombres



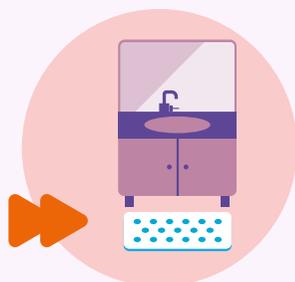
Installer
les interrupteurs
près des portes
d'accès



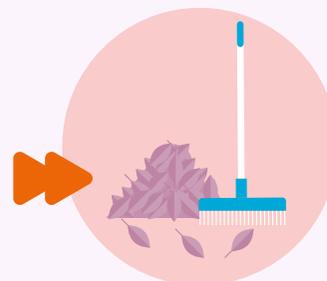
Fixer l'interrupteur
de la lampe de chevet
pour qu'il soit toujours
accessible depuis le lit



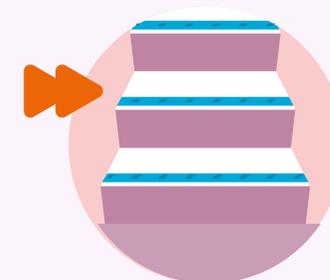
Retirer les tapis
ou alors les fixer
au sol avec un ruban
adhésif double face



Installer des revêtements
antidérapants
dans la salle de bains,
la cuisine



Dégager les abords
de la maison
des feuilles et autres
végétaux glissants



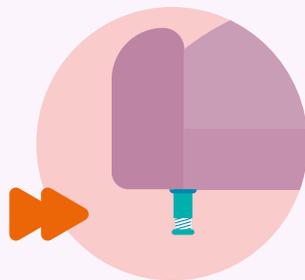
Recouvrir les bords
des marches d'escalier
d'une bande antidérapante,
éventuellement
phosphorescente



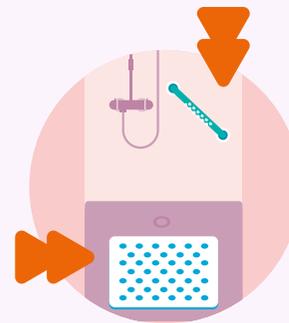
ADAPTER SON LOGEMENT : LE MOBILIER, LES ÉQUIPEMENTS



Équiper le siège
des toilettes
d'un rehausseur,
et d'une barre
d'appui
si nécessaire



Rehausser
les canapés,
les sièges
ou les lits trop bas
avec des plots
adaptés



Équiper
la baignoire
ou la douche
d'une barre d'appui
et de tapis
ou de bandes
antidérapantes



Ranger à bonne
hauteur
les objets
les plus souvent
utilisés, soit entre
le niveau des yeux
et celui des hanches

BONNES IDÉES !

Passer son jardin au crible

- Utiliser des outils avec un bras à rallonge pour éviter de grimper et faire appel à un tiers pour les travaux qui ne sont plus à sa portée.
- Enrouler le tuyau d'arrosage et le ranger.
- Éviter de se rendre dehors à la nuit tombante à moins de disposer d'un éclairage extérieur efficace.



Un incendie domestique se déclare toutes les 2 minutes en France.

Connaître les bons réflexes est fondamental car un incendie ne laisse que peu de temps pour réagir.

TOUS CONCERNÉS

► Plus de 16 000 victimes chaque année

Même si la majorité des victimes sont des blessés légers, on déplore près de 300 décès et 900 blessés graves,

À l'origine de nombreux incendies :

- les produits inflammables et combustibles,
- les mégots,
- les bougies jetées dans les poubelles,
- les installations électriques non conformes, mal entretenues ou surexploitées.

► La nuit, plus de feux meurtriers

Lors d'un incendie, la température d'une pièce peut atteindre 600°C en à peine 5 minutes. Les fumées se propagent rapidement. 2/3 des victimes succombent, asphyxiées, dans leur sommeil, faute d'avoir été réveillées.

► L'inhalation de fumée toxique

L'intoxication par la fumée est la 1^{ère} cause de décès chez les victimes d'incendie, à laquelle on peut ajouter des séquelles graves qui peuvent survenir suite à une exposition de moins de 5 minutes aux fumées toxiques : asthme chronique, insuffisance respiratoire...

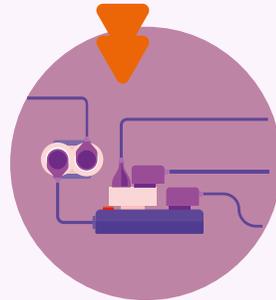




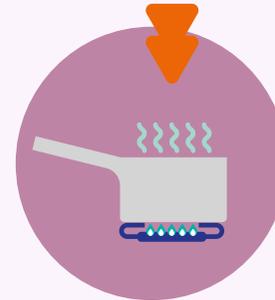
ADOPTER LES BONS GESTES POUR ÉVITER LES INCENDIES



Entretien les installations électriques, de gaz, chauffage, conduits de cheminée de façon régulière.



Eviter de surcharger vos prises avec des branchements d'appareils électriques en cascade.



Surveiller vos aliments en cuisson et éviter de faire fonctionner vos appareils la nuit ou en cas d'absence prolongée.



Eteindre avec soin les flammes vives : poêle, cheminée, bougies... pour la nuit ou en cas d'absence prolongée.



Eviter de stocker des produits combustibles : papier, bois, carton ou autres produits inflammables... près d'un feu ou d'une source de chaleur.



Ranger allumettes et briquets hors de portée des enfants et les informer des dangers du feu.



ÉQUIPER SON LOGEMENT DE DÉTECTEUR AVERTISSEUR AUTONOME DE FUMÉE (DAAF)

L'installation d'un détecteur avertisseur autonome de fumée (DAAF) incombe au propriétaire du logement mais c'est à l'occupant, propriétaire ou locataire, de veiller à son entretien et d'assurer son renouvellement, si besoin, tant qu'il occupe le logement. Les DAAF sont vendus dans les magasins de bricolage et les grandes surfaces (10 à 30 euros en moyenne par détecteur). Ils doivent être conformes à la norme NF EN 14 604.



► Comment installer les DAAF ?

- Choisir un détecteur de fumée conforme à la norme obligatoire EN 14 604 et opter de préférence pour un produit NF.
- Installer au minimum un détecteur de fumée à chaque niveau de votre logement et le positionner en priorité près des chambres : couloir et/ou séjour.
- Les fixer au plafond ou en partie haute d'un mur à 30 cm des bords et à distance des éléments de cuisson (cuisine) et des sources d'humidité (salle de bain).
- Vérifier périodiquement leur bon fonctionnement et les dépoussiérer régulièrement.
- Sensibiliser tous les occupants du logement et notamment les enfants sur la conduite à tenir en cas de déclenchement du DAAF.



L'installation d'un détecteur avertisseur autonome de fumée (DAAF) est obligatoire depuis le 8 mars 2015 : grâce à son alarme sonore, il vous réveille si le feu se déclare pendant votre sommeil et vous permet de réagir dès le début de l'incendie.





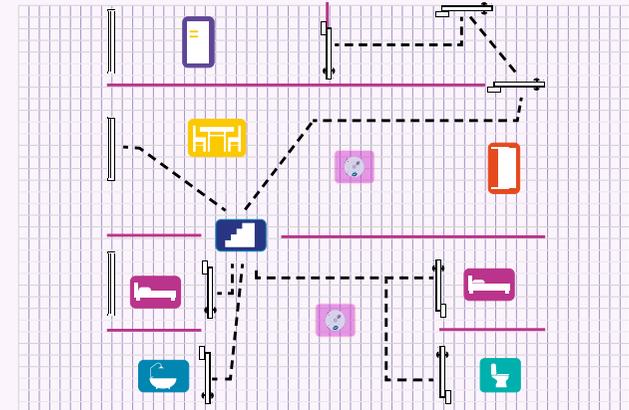
PRÉPARER SON PLAN D'ÉVACUATION

► Le plan d'évacuation, les indications à prévoir

- Définir les issues à emprunter,
- Le cheminement à suivre pour évacuer les lieux,
- L'emplacement de tous les DAAF,
- Le point de rassemblement pour que tous les occupants se retrouvent au même endroit.
- Prévoir aussi, comment évacuer, le cas échéant, les jeunes enfants, les personnes âgées ou handicapées.

► Après l'évacuation, à l'extérieur

- Se rendre au point de rassemblement pour se mettre à l'abri en attendant les secours et vérifier que personne ne manque à l'appel,
- Ne jamais retourner à l'intérieur sans avis préalable des pompiers.



BONNES IDÉES !

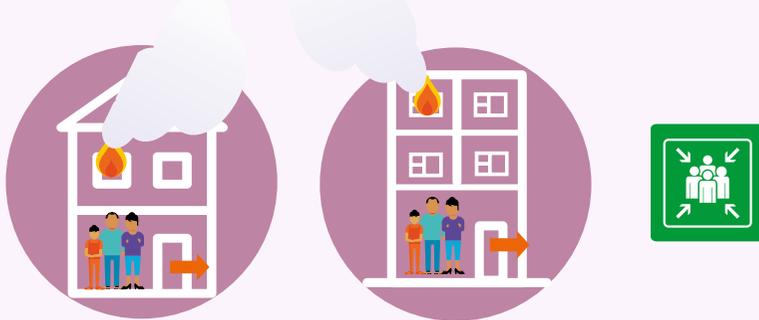
- Les sorties (portes et fenêtres), les couloirs de circulation et les parties communes doivent être dégagées, à l'intérieur comme à l'extérieur.
- Ne pas y entreposer d'objets encombrants (vélos, poussettes, jouets...) qui pourraient empêcher une évacuation rapide.



ADOPTER LES BONS RÉFLEXES EN CAS D'INCENDIE

A/ L'incendie est chez vous ou au-dessus de chez vous et il est possible de sortir sans être exposé aux fumées.

**ÉVACUEZ LES LIEUX,
NE PRENEZ JAMAIS
L'ASCENSEUR !**



- Fermer la porte de la pièce en feu ou de son logement.
- Sortir du logement/bâtiment en suivant le plan d'évacuation que vous avez établi.
- Rejoindre le point de rassemblement.



**Toxiques et chaudes, les fumées provoquent des pertes de connaissance et des asphyxies.
Si vous vous trouvez dans une pièce enfumée,
baissez-vous car l'air frais se trouve près du sol.**

B/ L'incendie est chez vous ou au-dessous de chez vous et il n'est pas possible de sortir sans être exposé aux fumées.

**CONFINEZ-VOUS
À L'INTÉRIEUR !**



- Fermer la porte de la pièce en feu ou de son logement pour s'isoler du feu et des fumées.
- Calfeutrer la porte avec un linge humide ou mouiller la porte si c'est possible.
- Signaler votre présence aux fenêtres.

▶ Si le feu a pris sur une personne

- Arroser immédiatement la victime avec de l'eau sans la déshabiller.
- S'il n'y a pas d'eau à proximité, l'allonger et l'enrouler dans une couverture ou un vêtement large.
- Sans eau, ni couverture, il faut en urgence se rouler par terre et surtout ne jamais enlever les vêtements de la victime qui collent à la peau.



L'action des premiers témoins, même accompagnée de gestes d'urgence, ne dispense pas d'alerter les secours. **L'alerte** permettra une arrivée rapide de moyens de secours adaptés à la situation.

APPELER LES SECOURS

Si dans une situation donnée vous hésitez à appeler les secours car vous ne savez pas si cela sera utile, appelez quand même. Votre interlocuteur saura ce qu'il convient de faire.

▶ Le 112

C'est le numéro d'appel d'urgence disponible partout dans l'Union européenne (UE) à partir d'un téléphone fixe ou portable (appel gratuit). En Europe, vous serez mis en relation avec un opérateur parlant votre langue.

▶ Le 114

Pour les personnes sourdes et malentendantes.

▶ Le 18

C'est le numéro des sapeurs-pompiers en cas de malaise, arrêt cardiaque, blessure grave, départ de feu, fuite de gaz, accident de la route, noyade, inondation...

▶ Le 15

Le Samu, pour tout problème urgent de santé avec besoin d'un secours médicalisé.

APPELEZ LES SECOURS
DÈS QUE POSSIBLE !



EN PRATIQUE

Ce que les secours veulent savoir

- Le lieu précis de l'accident : la ville, la rue, le numéro, le bâtiment, le digicode, l'étage, le téléphone, bref, tout renseignement utile pour permettre aux secours d'arriver vite.
- La nature de l'accident (brûlure, chute, plaie...) et l'état du blessé.
- **Attention, ne raccrochez jamais le premier pour être sûr que tout a été noté.**



CHUTE & NOYADE

▶ En cas de chute

- Protéger la zone pour éviter un sur-accident si la chute a eu lieu sur la voie publique.
- Ne pas déplacer la victime, sauf si le risque de sur-accident est élevé.
- Si la victime a perdu connaissance, l'allonger sur le côté, la tête vers le bas en maintenant l'alignement de la colonne vertébrale.
- Si un membre est fracturé, ne surtout pas toucher au membre blessé.
- S'il s'agit d'une fracture ouverte (morceau d'os visible) ou si la plaie contient un corps étranger, ne toucher ni au morceau d'os, ni au corps étranger, car leur présence peut limiter le saignement et leur déplacement pourrait aggraver la blessure.



**MEMBRE FRACTURÉ
BLESSURE OUVERTE...
NE SURTOUT PAS
TOUCHER !**



▶ En cas de noyade à l'extérieur

- Prévenir immédiatement les surveillants de baignade ou alerter les secours.
- Suivre la victime du regard dans l'eau pour pouvoir guider les secours.
- Ne pas intervenir directement dans l'eau, sauf s'il est possible de venir en aide à la victime sans exposer sa propre vie.

▶ Dans tous les cas

Une fois la personne sortie de l'eau, s'assurer de son état de conscience :

- **Elle est inconsciente** (ne parle pas, ne bouge pas et n'ouvre pas les yeux)
 - > elle ne respire pas : lui faire un massage cardiaque.
 - > elle respire : la placer en position latérale de sécurité.



- **Elle est consciente** : la réchauffer pour ramener la température de son corps à la normale.



SUFFOCATION & MALAISE

► En cas de suffocation

Si la victime est consciente mais ne peut ni parler, ni respirer, ni tousser :



- **Donner un maximum de 5 claques dans le dos.** Si elles n'ont pas eu d'effet, procéder à **la manœuvre de Heimlich** : se placer derrière la victime, qui est penchée en avant.



- Effectuer un maximum de 5 compressions abdominales, en plaçant son poing au creux de l'estomac de la victime, entre le nombril et le sternum.

> **Si la victime est un nourrisson** : le mettre sur le dos en le maintenant fermement. Placer deux doigts dans l'axe du sternum du nourrisson, puis effectuer 1 à 5 compressions thoraciques.



- **Si le problème n'est pas résolu** : alterner 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales (ou compressions thoraciques pour les nourrissons).
- **Si la victime perd connaissance** : la poser délicatement au sol et alerter immédiatement les secours, puis effectuer des compressions thoraciques à poursuivre jusqu'à ce que les secours arrivent.

► En cas de malaise cardiaque

- Vérifier que la victime ne réagit pas et ne respire pas.
- Alerter ou demander à quelqu'un de prévenir les secours d'urgence et d'apporter immédiatement un défibrillateur automatisé externe.
- Commencer les compressions thoraciques.
- Continuer le massage jusqu'à l'arrivée des secours.
- Utiliser un défibrillateur dès que possible.





INGESTION, INHALATION, HÉMORRAGIE

▶ En cas d'ingestion de produits toxiques

Suite à l'ingestion de produits ménagers, de médicaments ou de produits chimiques :

- **Ne pas faire boire.**
- **Ne pas faire vomir.**

▶ En cas d'inhalation de monoxyde de carbone

Ce gaz incolore, inodore et mortel, dû à un mauvais fonctionnement des appareils de cuisson, chauffage..., provoque des symptômes qui ne se manifestent pas forcément dans l'instant : mal de tête frontal, sensations de battements, vertiges ou étourdissements, vomissements, somnolence, rythme cardiaque accéléré et sensation de grande faiblesse...



Quelle que soit l'intensité des symptômes :

- **Ouvrir les fenêtres pour aérer la pièce.**
- **Quitter les lieux et ne pas y retourner sans avoir fait appel à un professionnel qualifié.**

▶ En cas d'hémorragie

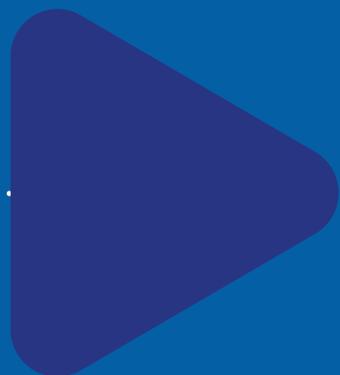
- Allonger la victime en position horizontale.
- Exercer une pression directement sur la plaie.
- Si la plaie continue de saigner, la comprimer encore plus fermement et poursuivre jusqu'à l'arrivée des secours.
- Appliquer un pansement compressif pour remplacer la compression manuelle, de façon à pouvoir prévenir les secours.
- Se laver les mains après avoir effectué ces premiers secours.



C'EST UTILE !

Se former pour sauver des vies

Pour trouver une formation proche de chez vous :
gouvernement.fr/risques/se-former-aux-premiers-secours



Les informations générales fournies dans ce document sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Assurance Prévention.

Sources : santepubliquefrance.fr ; inserm.fr ; calyxis.fr ; interieur.gouv.fr ; pompiers.fr ; gouvernement.fr ; Société Française de Rhumatologie.

Illustrations : Wedodata et Gettyimages.