

Le Petit Journal de la Santé



**Info découverte :
Les accidents
domestiques**

**Zoom sur le choix
des jouets**

L'actu du moment

Le coin bibliothèque

Le saviez-vous ?

**Je le fais moi-même :
des verrines pour Noël !**

CoDES 05

Comité Départemental d'Education
pour la Santé des Hautes-Alpes
6 impasse de Bonne - 05000 GAP
Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org

www.codes05.org



L'info découverte

Les accidents domestiques

Mieux vaut prévenir que guérir

Aujourd' hui, l'équipe du CODES 05 a choisi de vous parler des accidents domestiques. Comment permettre à nos enfants de jouer librement, d'expérimenter, de s'épanouir, ... tout en les protégeant du mieux possible?

Veillez à ce que votre enfant soit toujours sous la surveillance d'un adulte. Sans rester collé à lui, prenez soin de l'avoir toujours dans votre champ de vision et ne le confiez jamais à un autre enfant.

Expliquez et apprenez à votre enfant les dangers sans dramatiser mais en lui expliquant aussi comment les éviter.

En fonction de l'âge, les risques d'accidents domestiques changent. Voici quelques points de vigilance à rappeler. Ceux-ci ne sont pas exhaustifs.

Dès la naissance

Ne le laissez jamais seul sur la table à langer, dans son bain, dans la voiture ou dans la maison. Évitez de surcharger son lit de doudous ou autres objets qui pourraient lui recouvrir le visage (oreillers, tissus, peluches, poupées ...).

Entre 3 et 6 mois

Il commence à rouler, se retourner et attraper des objets avec ses mains. Soyez attentifs à ce qui l'entoure et à ce qu'il pourrait attraper (le fil d'une lampe de chevet, le fil du fer à repasser, ...). Attention aussi lorsque vous le posez sur un lit, sur un canapé ou sur la table à langer, il pourrait maintenant en tomber.



Entre 6 et 12 mois

Votre enfant découvre le monde en mettant les objets à la bouche. Soyez vigilants aux petits objets qui pourraient traîner (billes, pièces de monnaie, capuchons de stylos, piles,...) et aux petits aliments (cacahuètes, bonbons,...).

Entre 12 et 18 mois

Votre enfant découvre la marche ...et aussi la signification du "NON". Attention aux chutes d'escaliers, aux produits ménagers qu'il serait tenté de goûter et aux brûlures dans la cuisine. Apprenez-lui à descendre les escaliers en toute sécurité.

Entre 18 et 24 mois

Il est de plus en plus autonome et grimpe partout. Attention aux chutes et surveillez les fenêtres ouvertes. Ne disposez pas de meubles sous vos fenêtres ou sur votre balcon, il pourrait grimper dessus.

A partir de 2 ans

Il est de plus en plus autonome et aime partir à l'aventure. Laissez le explorer et trouver ses solutions mais gardez-le à l'œil, il n'est pas encore conscient des dangers.



Quelques points de vigilance particuliers

Le bain

Les noyades sont possibles dans très peu d'eau et en très peu de temps. Ne le laissez jamais seul, même quelques instants, même installé dans un siège de bain. Le téléphone peut attendre ... Pensez à prévoir tout ce dont vous aurez besoin à portée de main (savon, serviettes, ...).

Les brûlures

Surveillez la température de l'eau du bain (37°C). Éloignez votre enfant des appareils électroménagers chauds : fer à repasser (attention au fil que pourrait attraper votre enfant), four, ... mais aussi poêles, cheminées et barbecues.

Éloignez- le aussi des plats ou récipients contenant des aliments ou des liquides chauds (tasse de café, casserole d'eau bouillante, ...) Ranger en hauteur les objets tels que bougies, briquets et allumettes.

Les intoxications

Rappelez vous que votre enfant découvre le monde en portant les objets à sa bouche et en les "goûtant".

Ne laissez jamais de médicaments à sa portée (une armoire en hauteur de préférence).

Ne présentez jamais les médicaments comme un bonbon. Respectez les doses prescrites par votre médecin pour le traitement.

Rangez les produits ménagers et de bricolage en hauteur et évitez de les stocker dans des contenants attractifs (bouteilles de sodas, ...).

Attention, certaines plantes d'intérieur peuvent être toxiques (lierre, laurier rose, Anthurium, ...).

Le syndrome du bébé secoué

L'arrivée d'un bébé dans une famille est source de nombreuses interrogations.

Un bébé en bonne santé peut pleurer plusieurs heures par jour sans raison apparente et cela peut mettre les nerfs à rude épreuve. Malgré tout, ne secouez jamais votre bébé ; cela pourrait avoir des conséquences très graves et irréversibles sur lui.

Quelques astuces : posez votre bébé sur le dos dans son lit (il y est en sécurité) puis sortez de la pièce le temps nécessaire pour vous calmer.



Apprendre les gestes qui sauvent

La Préfecture de Police peut vous renseigner sur la liste des associations agréées pour dispenser les formations des gestes de premier secours

www.hautes-alpes.gouv.fr

Politiques publiques > Prévention et Sécurité des Biens et des Personnes > Sécurité Civile > Secourisme

Quelques numéros toujours utiles à rappeler :

Les pompiers 18

Le SAMU 15 (un médecin pourra vous guider sur la conduite à tenir et vers quel service vous diriger)

Le numéro d'urgence européen 112

Centre anti poison de Marseille : 04 91 75 25 25

Votre médecin traitant

Pour aller plus loin

Pour compléter vos informations sur les accidents domestiques : brochure Accidents domestiques

www.solidarites-sante.gouv.fr

Zoom sur...

Le choix des jouets



C'est bientôt Noël et les jeux se multiplient dans les rayons ! Les jouets font partie du quotidien des enfants et ont un rôle important dans leur vie. C'est pourquoi il est essentiel d'en vérifier leur conformité car un accident est vite arrivé ! Chaque année, blessures, coupures ou étouffements sont liés à l'utilisation de jouets. Le CoDES 05 a mené l'enquête pour vous et vous donne quelques indications dans le choix des jouets.

- Quelques normes sont à retrouver sur l'emballage



La mention CE signifie "conforme aux exigences de sécurité". Elle engage la responsabilité du fabricant, mais sous la forme d'un autocontrôle.



La marque NF offre un niveau de sécurité supérieur au marquage CE, puisqu'elle impose des contrôles effectués par un laboratoire indépendant.



Le pictogramme 0 - 3 ans ou "ne convient pas à un enfant de moins de 36 mois" en toutes lettres est un avertissement indispensable.

- Aucun petit élément ne doit pouvoir se détacher d'un jouet. En effet, les enfants ne les ménagent pas notamment avec leur doudou ! S'assurer que les yeux, le nez ou autres petites parties des peluches soient solidement attachées. Les petites pièces peuvent être dangereuses pour les enfants qui portent tout à la bouche.

- Pour les jouets en bois, attention aux échardes !

- Pour les jouets peints ou vernis, assurez-vous qu'il s'agit de matériaux non toxiques.
- Attention aux lanières et cordons éventuels qui peuvent présenter un risque d'étranglement.
- Pour les jouets de seconde main, examinez bien la solidité des éléments fixés ou collés !



L'actu du moment

Journée internationale des droits de l'enfant

Le 20 novembre 1989, l'ONU adoptait à l'unanimité la Convention relative aux droits de l'Enfant : les droits de chaque enfant du monde étaient désormais reconnus par un traité international, ratifié par 195 Etats !

Depuis, le 20 novembre a été déclaré Journée internationale des droits de l'enfant.

C'est aussi l'occasion de mieux faire connaître la Convention internationale des droits de l'enfant.



Le saviez-vous ?

La bûche de Noël était autrefois une vraie souche de bois ! Au retour de la messe de minuit, la bûche était déposée dans la cheminée et se consumait jusqu'au lendemain.



Un sapin de 2 mètres de haut comporte pas moins de 400 000 aiguilles !



Dans certains pays, ce n'est pas toujours le Père Noël qui apporte les cadeaux : les Rois Mages en Espagne, l'Abefana en Italie, Jul Tomte en Suède, ...

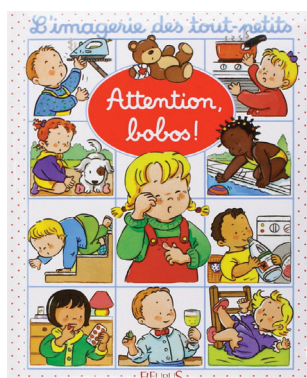


Le coin bibliothèque



Attention Gabriel ! : un accident est si vite arrivé !

de Laurence Pérouème - Édition Belize
Gabriel est un jeune chat. Il va partout, touche à tout et n'a aucune conscience du danger. A chaque instant, il risque un accident, dans le jardin ou à l'intérieur de la maison. Heureusement les adultes veillent... Les péripéties de la famille chat sont racontées avec humour et légèreté.



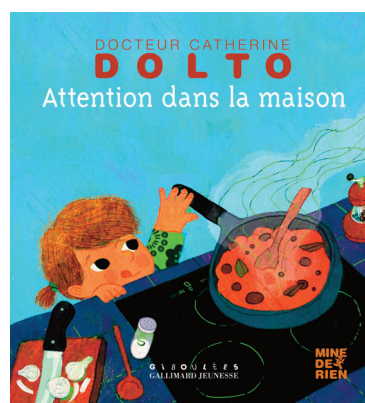
Attention Bobos ! L'imagerie des tout petits

Emilie Beaumont - Édition Fleurus
Avec des images simples et des textes courts spécialement conçus pour éveiller la curiosité des tout-petits et les familiariser avec le monde qui les entoure.

Attention dans la maison

Catherine Dolto - Édition Giboulées

Il y a tout un tas de choses dangereuses à la maison : en grandissant, on apprend à devenir prudent et on peut se débrouiller seul dans la maison et le jardin.



Les dangers dans la maison Je fais attention

Broché de Anne-Sophie Baumann
Édition Tourbillon

Guidé par de petits animaux malicieux, l'enfant prend conscience des différents risques domestiques quotidiens. Il apprend alors les "bons" gestes, les acquiert et les reproduit grâce aux animations proposées. L'enfant lecteur vient au secours d'un bébé pour l'empêcher de "faire des bêtises", c'est-à-dire de courir des risques dans une maison non sécurisée, grâce aux bonnes attitudes générales à adopter (gestes préventifs faciles à effectuer) dans les différents lieux, intérieurs et extérieurs de la maison.

A vos tabliers

Je fais moi-même

Des verrines pour Noël !

Pour Noël, nous vous proposons des verrines simples à réaliser, à partager avec les tout-petits... et avec les plus grands ! Colorées et goûteuses, les verrines vont faire sensation !

Verrines de carottes, orange et gingembre

Laver et éplucher les carottes, couper en petits morceaux. Cuire à la vapeur jusqu'à ce que les carottes soient fondantes. Mixer les carottes avec un peu de jus d'une orange et une pincée de gingembre en poudre (à adapter selon les goûts). Servir dans des verrines.

Verrines d'avocat au citron

Mixer simplement 1 avocat avec 1 c. à café de jus de citron, et servir dans des verrines.

Verrines de compote de poire au pain d'épices

Laver, éplucher, et couper la 1 poire en quartiers. Cuire la poire à la vapeur, jusqu'à ce qu'elle soit fondante. Mixer la poire avec 10g de pain d'épices, et servir dans des verrines.

Verrines aux fruits et fromage blanc

Laver, éplucher et couper un fruit en morceaux. Couper 1 biscuit (type petit-sablé) en petits morceaux et disposer-les dans le fond du verre. Mettre par-dessus une cuillère à soupe de fruits puis une cuillère à soupe de fromage blanc. Répéter l'opération. pouvez changer de fruits pour varier les couleurs.

A vous de jouer !

L'équipe du CoDES 05
vous souhaite à toutes et tous,
ainsi qu'à vos proches,
d'excellentes fêtes de Noël.

