

Prévenir les étouffements chez les enfants

Aliment ou corps étranger avalé de travers (fausse route), obstruction (blocage) des voies respiratoires... Les étouffements, asphyxies ou suffocations comptent parmi les premières causes d'accidents domestiques en France, dont les conséquences peuvent être parfois très graves.

Chaque année, les enfants font partis des principales victimes d'asphyxie accidentelle. Découvrez nos conseils de prévention pour éviter ce type d'accident et savoir réagir en cas d'urgence.

Le saviez-vous ?

- Près de 3 000 morts par an en France par étouffement ou suffocation.
- Les accidents de la vie courante par asphyxie ou suffocation représentent près d'1 hospitalisation sur 5 chez les enfants de moins de 15 ans (soit 18 % des accidents de la vie courante des enfants).
- L'asphyxie est la première cause de mortalité chez les enfants de moins de 1 an.
- 50 enfants de moins de 5 ans décèdent chaque année des suites d'une suffocation liée à l'ingestion d'un petit corps étranger (cacahuètes, olives, petits jouets...).

Etouffement, suffocation... de quoi parle-t-on exactement ?

Etouffement, suffocation, strangulation ou piégeage découlent tous d'une asphyxie, c'est-à-dire d'un manque d'apport en oxygène dans le cerveau. L'**asphyxie** peut également se produire dans des espaces fermés, tels qu'un coffre à jouets, un vieux réfrigérateur ou un vieux congélateur, un silo à grains ou encore le coffre d'une voiture.

L'**étouffement** désigne l'interruption de la respiration par l'obstruction interne des voies aériennes, habituellement par un morceau d'aliment ou un petit objet.

L'**aspiration** se produit lorsque l'objet est inhalé dans le système respiratoire.

La **suffocation** est une obstruction des voies aériennes par un objet externe qui bloque le nez et la bouche, tel qu'un sac de plastique, de la literie ou un matelas.

La **strangulation** est une constriction externe du cou qui bloque la respiration et peut être causée par un cordon à rideau ou un cordon de vêtement.

Le **piégeage** désigne une interférence mécanique de la respiration lorsque la tête et le cou sont coincés dans un lieu ou une position de constriction, tel qu'un espace dans une structure de jeu, entre les barres de protection d'un lit superposé, entre les barreaux d'un balcon ou une fenêtre de voiture et la carrosserie. Le piégeage peut provoquer une suffocation, une strangulation ou une asphyxie.

Une **asphyxie traumatique (écrasement)** se produit en raison d'une fixation mécanique du thorax, par exemple par la chute d'un meuble ou la fermeture d'une porte de garage.

Les jeunes enfants sont particulièrement concernées par tous ces risques. Pourtant, l'application de certaines mesures de sécurité et prévention pourraient éviter bon nombre d'accidents.

Les bons réflexes pour protéger les enfants

Votre enfant peut s'étouffer avec un grand nombre de petits objets et de petits aliments, dès que ceux-ci sont à sa portée. Les enfants de moins de trois ans courent les plus grands risques d'obstruction des voies respiratoires. En effet, leur voie respiratoire est très étroite et ils continuent à apprendre à mastiquer et avaler leurs aliments.

► Protégez les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire (moins de 4 ans) !

- Couchez votre enfant seul dans son lit et sur le dos.
- N'utilisez ni oreiller, ni couverture ou couette mais utilisez plutôt un surpyjama ou une gigoteuse, adaptés à sa taille.
- N'encombrez pas le lit d'objets (peluches, poupées, jouets...) avec lesquels votre enfant pourrait s'étouffer.
- Utilisez des sucettes d'une pièce et remplacez-les au moins tous les deux mois sans attendre des signes d'usure.
- N'attachez jamais de sucette autour du cou de votre enfant ; privilégiez des attache-sucettes munis de courts rubans.
- Attachez bien les sangles de son siège-auto, du porte-bébé ; évitez de laisser dormir votre enfant dans son siège auto ou sa poussette.
- Ne laissez jamais à la portée de votre enfant de petits objets tels que pièces de monnaie, boutons, bouchons, Lego, billes, ballons en latex, piles, jetons de jeux, capuchons de stylos, barrettes à cheveux... Les très jeunes enfants portent à leur bouche pratiquement tous les objets avec lesquels ils entrent en contact !
- Évitez de donner à votre jeune enfant : arachides, graines de tournesol, bonbons durs, pastilles contre la toux, gomme à mâcher, jujubes et vitamines à croquer, collations passées sur des cure-dents ou des brochettes, poisson comportant des arêtes, olives.
- Supervisez votre enfant à tous les repas et à toutes les collations.
- Veillez à couper les aliments potentiellement dangereux en petites bouchées.
- Soyez particulièrement attentif à certains aliments de petite taille, de forme arrondie ou cylindrique ou présentant des « pièges » (pépins, noyaux, arêtes...).
- Soyez vigilant également lorsque votre enfant joue.
- Surveillez-le lorsqu'il est en présence de nouveaux jouets ou d'enfants plus âgés afin de garder les aliments ou jouets dangereux hors de sa portée.

► Pour tous les enfants et notamment les plus grands, adoptez les bons réflexes !


A partir du moment où votre enfant grandit, joue et escalade, il est essentiel de le surveiller lorsqu'il prend ses repas et lorsqu'il joue. En plus de faire preuve d'une vigilance constante, nous vous recommandons également de le sensibiliser le plus tôt possible aux risques liés au jeu (cache-cache dans un placard, sac en plastique sur la tête...).


- Assurez à votre enfant un environnement de sommeil sécuritaire, c'est-à-dire respectant les normes de sécurité et en bon état : évitez les accessoires inappropriés, les couchages inadaptés ou endommagés (divan, lit d'adulte...) ou la présence de meubles, cordons ou autres objets dangereux.
- Ne laissez jamais d'animal entrer dans la chambre de votre enfant.
- Placez toujours les sacs en plastique hors d'atteinte ; faites de même avec les ceintures, colliers, foulards ou écharpes, cordons de vêtements, de rideaux ou stores et tout autre objet pouvant occasionner des étranglements et étouffements.
- Évitez les ballons en latex. Servez-vous de ballons en papier d'aluminium brillant ou en mylar à la place.
- Favorisez les bonnes manières à table : s'asseoir pour manger, être calme et ne pas parler avec des aliments dans la bouche, bien mâcher avant d'avaler et ne pas courir partout en mangeant.
- Évitez les jouets cassants, qui peuvent être insérés dans un rouleau de papier de toilette vide ou qui comportent de petites pièces ou des pièces détachables.
- Assurez-vous que les piles des jouets sont bien installées et ne sont pas accessibles à votre enfant.
- N'autorisez pas votre enfant à attacher des cordes à sauter ou laisses à des arbres, terrasses ou structures de jeu, pour éviter les étranglements.
- Fixez solidement vos meubles (armoires, commodes...) au mur. Les enfants ont tendance à les escalader et risquent de se faire écraser, en cas de chute du meuble.
- De manière générale, ne laissez jamais votre enfant sans surveillance et assurez-vous que son environnement respecte bien les normes de sécurité en vigueur (mobilier, porte de garage, barreaux d'escalier, aire de jeux...).

Comment bien réagir en cas d'étouffement ou de suffocation ?

En l'absence de gestes de secours adaptés, la vie de la victime est directement menacée par le manque d'oxygène.

Deux cas de figure peuvent se présenter :

Cas #1 : l'obstruction est partielle.	Cas #2 : l'obstruction est totale.
<p>La respiration reste efficace.</p> <p>La victime peut :</p> <ul style="list-style-type: none">• parler ou crier ;• tousser vigoureusement ;• respirer avec parfois un bruit surajouté.	<p>La respiration n'est plus efficace, voire impossible.</p> <p>La victime :</p> <ul style="list-style-type: none">• ne peut plus parler ou crier ;• ne peut plus tousser ou émettre un son ;• garde la bouche ouverte ;• s'agite, devient bleue rapidement puis perd connaissance.
 Vous devez prévenir les secours et veillez à éviter toute aggravation.	 Vous devez désobstruer les voies aériennes.

Cas #1 : l'obstruction est partielle.	Cas #2 : l'obstruction est totale.
Etape #1 : sécuriser la victime	Etape #1 : bien positionner la victime
<ul style="list-style-type: none"> • Installez la victime dans la position où elle se sent le mieux (le plus souvent assise). • Desserrez ses vêtements pour faciliter sa respiration. • Rassurez-la en lui parlant. • Encouragez-la à tousser pour l'aider à rejeter le corps étranger. 	<p>Pour un nourrisson :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Couchez l'enfant victime d'étouffement à califourchon sur votre avant-bras, face vers le sol. • Maintenez sa tête avec les doigts, de part et d'autre de sa bouche. • Inclinez le nourrisson pour que sa tête soit plus basse que son thorax. <p>Pour un enfant de petite taille :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asseyez-vous et basculez la victime sur votre cuisse, face vers le bas. <p>Pour un enfant plus grand ou presque adulte :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asseyez la victime ou gardez-la debout. • Penchez-la vers l'avant en soutenant sa poitrine d'une main, ce qui permettra à l'objet obstruant les voies aériennes de ne pas s'enfoncer davantage dans la trachée.
Etape #2 : appeler les secours	Etape #2 : donner des claques
<ul style="list-style-type: none"> • Composez le 18 ou le 112 pour contacter les secours. • Expliquez calmement la situation. • Appliquez les éventuelles consignes qui vous sont données. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avec votre main libre, administrez un maximum de 5 claques vigoureuses dans son dos, entre les omoplates, avec le talon de la main ouverte. Chaque claque a pour but de provoquer un mouvement de toux permettant de déloger l'objet. • Après chaque claque, observez et arrêtez vos manœuvres de désobstruction dès l'apparition d'une toux, de cris ou de pleurs ou dès la reprise de la respiration, le rejet du corps étranger. • Si les claques dans le dos ne fonctionnent pas, réalisez des compressions.
Etape #3 : rester auprès de la victime	Etape #3 : réaliser des compressions abdominales.
<ul style="list-style-type: none"> • Surveillez attentivement la victime en attendant l'arrivée des secours. <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <p>Ne pratiquez jamais les techniques décrites pour l'obstruction totale ; elles risqueraient d'aggraver l'état de la victime.</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Tenez-vous derrière la victime et placez vos bras autour de la partie supérieure de son abdomen. • Penchez la victime vers l'avant. • Placez un de vos poings fermés entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum. • Maintenez votre poing en place à l'aide de votre autre main. Enfoncez fortement votre poing vers vous et vers le haut. Recommencez ce geste 5 fois au maximum. • Stoppez vos manœuvres de désobstruction dès l'apparition d'une toux, de cris ou de pleurs ou dès la reprise de la respiration, le rejet du corps étranger.
Les manœuvres restent inefficaces et la victime perd connaissance ?	
<ul style="list-style-type: none"> • Placez délicatement la victime au sol. • Appelez immédiatement les secours en composant le 18 ou le 112. • Entrenez une réanimation cardio-pulmonaire en commençant par effectuer 30 compressions thoraciques. • Vérifiez la présence du corps étranger dans la bouche, à la fin de chaque cycle de compressions thoraciques et tirez-le prudemment s'il est accessible. • Poursuivez la réanimation jusqu'à ce que les secours arrivent ou que la victime reprenne une respiration normale. 	

Abeille Assurances

Le contrat **Abeille Protection Accident** vous couvre ainsi que vos enfants en cas d'atteinte à l'intégrité physique et psychique (invalidité permanente dès 1 %) ou de décès consécutifs à une asphyxie ou un autre accident de la vie privée. Ce contrat peut prendre en compte notamment les pertes de gains professionnels futurs, les frais d'aménagement du logement et du véhicule et les frais d'obsèques. Le montant de l'indemnisation peut atteindre jusqu'à deux millions d'euros selon le préjudice subi.

Pour en savoir plus, demandez conseil à votre Agent Général Abeille Assurances.

Sources : Santé Publique France ; Office for National Statistics (ONS) ; ameli.fr ; Assurance Prévention ; La Croix Rouge.

Document non contractuel à caractère publicitaire à jour au 01/06/2022. Réf : 19315-0722 - Crédits photo : Gettyimages.

Abeille IARD & Santé : Société anonyme d'Assurances Incendie Accidents et Risques Divers au capital de 178 771 908,38 €

Entreprise régie par le Code des assurances Siège social : 13 rue du Moulin Bailly - 92270 Bois-Colombes - 306 522 665 RCS Nanterre