

Fiche prévention

Prévenir les brûlures



Chaque année, en France, les brûlures sont à l'origine d'un grand nombre d'hospitalisations voire de décès. Essentiellement accidentelles, elles résultent le plus souvent d'un contact avec un liquide chaud (ex. : huile bouillante) ou un solide chaud (ex. : plaque électrique). Face au risque de brûlure, nous sommes tous exposés même si, les enfants de moins de 5 ans, les garçons et les hommes restent les principales victimes.

Pour éviter ces accidents de la vie aux conséquences souvent dramatiques (séquelles physiques et psychologiques), il suffirait pourtant de suivre certaines règles de prudence simples. Découvrez-les !

Le saviez-vous ?

- 8 000 personnes sont hospitalisées pour brûlure en France chaque année.
- 94 % des brûlures sont d'origine accidentelle.
- Plus de 200 décès consécutifs à des brûlures sont enregistrés chaque année en France.
- Les enfants de moins de 5 ans représentent plus du quart des patients hospitalisés pour brûlures (28,8 %).
- 3 secondes suffisent à un bébé pour se brûler au 3^{ème} degré avec de l'eau à 60°C.
- La principale cause de brûlure est le contact avec des liquides chauds (plus de 50 % des brûlures accidentelles). C'est aussi la première cause de brûlure chez les 0-4 ans et les 5-14 ans et aussi, chez les femmes toutes classes d'âges confondues après 14 ans.
- Chez les enfants de moins de 5 ans, le contact avec des solides chauds est la deuxième cause de brûlure.
- Les brûlures chez les hommes de plus de 15 ans sont majoritairement dues à l'exposition au feu, aux flammes et fumées.
- En France, un incendie se déclare toutes les 2 minutes (210 000 incendies d'habitation chaque année).

Qu'est qu'une brûlure ?

Une **brûlure cutanée** est la destruction de la peau par une agression thermique. Le plus souvent, les brûlures découlent d'un contact avec une **source de chaleur importante** (air chaud, vapeur ou liquide bouillants, flammes, braises, objets chauds (fer à repasser, casserole...)) ou un **rayonnement ultra-violet** (coup de soleil) ou **ionisant** (effet indésirable lors d'une radiothérapie).

D'autres événements plus rares peuvent également être à l'origine de brûlure, comme une **électrisation** (passage du courant électrique dans le corps, par exemple, après un contact avec des fils électriques dénudés ou un interrupteur dégradé...), une explosion, une déflagration ou encore un **contact avec une substance chimique** (soude caustique, ammoniaque, acide chlorhydrique, acide sulfurique, eau de javel...).

Hormis la peau, les voies aériennes et les muqueuses digestives (bouche, œsophage, estomac) peuvent également être touchées par des brûlures graves.

Comment évaluer la gravité d'une brûlure ?

On juge de la gravité d'une brûlure en fonction de son **étendue** (en pourcentage de la surface de peau brûlée), de sa **profondeur** (du premier au troisième degré), de son **mécanisme** (thermique dans plus de 90 % des cas, chimique ou électrique) et du **terrain** (âge, pathologies associées).

Le fait que la personne brûlée souffre de maladie chronique (diabète, insuffisance cardiaque ou respiratoire...) est un facteur aggravant. Une brûlure chez un enfant de moins de 5 ans ou un adulte de plus de 60 ans est à prendre plus sérieusement, car leur peau est plus sensible aux températures chaudes.

Bon à savoir : les degrés de profondeur d'une brûlure

- **brûlure du premier degré** : la peau brûlée est rouge, sèche et douloureuse, sans cloque (ex. : coup de soleil superficiel) ;
- **brûlure du deuxième degré superficiel** : la peau brûlée est gonflée, rouge, suintante et couverte de cloques contenant du liquide clair. Les lésions sont très douloureuses ;
- **brûlure du deuxième degré profond** : sous les cloques blanchâtres, la peau brûlée est pâle car la couche profonde du derme est atteinte. Les lésions sont peu sensibles, les terminaisons nerveuses étant en partie touchées ;
- **brûlure du troisième degré** : une plaie brune ou noire est présente sur la peau, en creux par rapport aux tissus voisins qui sont gonflés (œdème). Il n'y a pas de cloque. La douleur n'est ressentie que sur le tour de la plaie car ce type de brûlure détruit les nerfs et éventuellement aussi les muscles et les os.

Suivant son étendue, sa profondeur et sa localisation, une brûlure peut entraîner :

- un danger immédiat comme une défaillance circulatoire (en cas de brûlure étendue) ou respiratoire (lors d'une brûlure au visage, au cou ou consécutive à l'inhalation de fumée) ;
- une douleur sévère ;
- des conséquences retardées comme une infection, des séquelles fonctionnelles ou esthétiques.

La brûlure est à considérer comme grave et nécessite une consultation médicale immédiate si elle :



- concerne un nourrisson, un enfant de moins de 5 ans ou un enfant de plus de 5 ans avec plus de 5 % d'atteinte de sa surface corporelle ;
- concerne une personne âgée avec 5 % d'atteinte de sa surface corporelle ;
- touche le visage (atteinte respiratoire, atteinte des yeux...), les mains, le cou, le périnée ;
- est profonde (3ème degré) ;
- est du 2ème degré et concerne plus de 10 % du corps d'un adulte ;
- est survenue dans des circonstances particulières (explosion, électrisation, manipulation de produits chimiques, accident de la voie publique, incendie...).

Les bonnes pratiques pour éviter les brûlures

Adoptez les bons gestes et soyez particulièrement prudent dans les pièces propices aux accidents domestiques, comme la cuisine (62 % des accidents domestiques), le jardin ou la cour (24 %), la salle de bain (15 %) ou le salon (13 %), notamment lorsqu'il possède une cheminée ou un poêle...

Les bons réflexes à adopter dans la cuisine

- Ne laissez jamais les enfants seuls près d'une source de chaleur (cuisinière, four, bougies, feu de cheminée, grill, barbecue...).
- Ne laissez jamais une casserole ou un plat sur le feu sans surveillance. Lorsque vous l'utilisez, surveillez votre grille-pain et débranchez-le après usage.
- Placez les casseroles contenant des aliments chauds hors de leur portée et tournez les queues de casserole vers l'intérieur de la plaque de cuisson, contre le mur.
- Ne laissez jamais de récipients remplis d'un liquide ou d'un aliment chaud à la portée des enfants.
- Ne posez pas de plat chaud sur le rebord de la table ou du plan de travail.
- Munissez la cuisinière d'un dispositif de protection. Equipez-vous si possible d'un four à porte isotherme (qui reste froide).
- Expliquez à vos enfants les risques et différents objets dangereux de la maison : fer à repasser, ampoules électriques, appareils de chauffage, porte du four, plaques de cuisson, brûleurs...
- Ne portez pas votre enfant dans vos bras lorsque vous cuisinez.
- Ne buvez pas de liquide chaud (thé, café, chocolat, soupe...) lorsque vous avez un enfant sur vos genoux.
- Ne passez pas à côté de votre enfant avec un récipient contenant un liquide bouillant.
- Vérifiez que votre enfant ne puisse pas tirer sur une nappe et renverser sur lui un liquide ou des aliments chauds.
- N'utilisez jamais un micro-ondes pour chauffer un biberon.
- Avant de donner le biberon à votre enfant, agitez-le bien et testez la température en faisant couler quelques gouttes sur l'intérieur de votre avant-bras.
- Pensez à changer régulièrement le filtre de la hotte afin d'éviter une accumulation de graisse et autres matières inflammables.

Les bons réflexes à adopter dans la salle de bain

- Avant de mettre votre enfant dans le bain, vérifiez avec un thermomètre que l'eau du bain est à 37°C.
- Si possible, installez sur les robinets des dispositifs de sécurité qui permettent de contrôler la température de l'eau.
- Ne laissez jamais votre enfant seul dans son bain, pour éviter tout risque de noyade mais aussi de brûlure au cas où il ouvrirait le robinet d'eau chaude.
- Si l'eau qui sort de vos robinets est trop chaude, faites intervenir un professionnel pour régler sa température au niveau du chauffe-eau.

Les bons réflexes à adopter dans le reste de la maison

- Prévenez les coups de soleil en équipant vos enfants d'une casquette, de lunettes de soleil, d'un chapeau, d'un tee-shirt et tartinez-les régulièrement de crème solaire avec un indice de protection élevé, adapté à leur peau fragile. Pensez également à bien vous protéger.
- Ne tentez jamais d'allumer ou de ranimer un feu ou un barbecue avec de l'alcool à brûler ou de l'essence.
- Tenez hors de portée des enfants les objets risquant de brûler. Ne laissez jamais d'allumettes et de briquets traîner.

- Ne laissez jamais de bougies allumées à portée des enfants.
- Ne laissez pas d'enfant s'approcher d'une cheminée ou d'un barbecue.
- Ne fumez jamais en présence de substances inflammables.
- Respectez les consignes d'utilisation des réchauds, radiateurs, fers à repasser, fers à souder, etc.
- N'effectuez jamais de branchements électriques sans avoir coupé l'arrivée d'électricité.
- Evitez de brancher plusieurs appareils sur une même prise afin de ne pas provoquer de surcharge ou court-circuit électriques.
- Faites régulièrement vérifier vos installations électriques et de chauffage par un professionnel.
- Pour éviter les brûlures chimiques, tenez tous les produits ménagers hors de portée des enfants. Pensez aussi à vous équiper avec des gants et des lunettes de protection avant d'utiliser tout produit dangereux et respectez bien les consignes d'utilisation et de sécurité indiquées sur l'emballage.

Les bons réflexes en cas de brûlures

Sécuriser la victime :

- Éloignez la personne de la source de chaleur.
- S'il y a un incendie, appelez le 18 (pompiers) ou le 112 depuis un téléphone fixe ou d'un téléphone mobile.
- Recouvrez la victime d'une couverture ou d'un vêtement propre et sec en coton et empêchez-la de courir si ses habits ont pris feu.
- Éteignez les flammes avec une couverture anti-feu ou des habits en fibre naturelle (coton, laine, lin...) et surtout pas en fibre synthétique (nylon, polyester, viscose...).

Évaluer la situation et porter secours :

Brûlure du 1 ^{er} degré	Brûlure du 2 ^{ème} degré superficiel, peu étendue	Brûlure du 2 ^{ème} degré profond ou 3 ^{ème} degré
• Faites couler de l'eau à 15-25 °C sur la brûlure pendant au moins 15 minutes ; • Séchez la peau en tamponnant et sans frotter ; • Appliquez une crème spécifique cicatrisante, conseillée par votre pharmacien ou votre médecin (Biafine, Cicatryl ou Osmosoft...); • Recouvrez si besoin à l'aide d'un pansement stérile (gaze) qui n'adhère pas à la peau ; • Prenez des médicaments antalgiques en cas de douleur (paracétamol, ibuprofène...), le temps de la guérison qui doit intervenir normalement en moins d'une semaine. • En cas d'apparition dans les jours qui suivent de fièvre, d'une zone chaude, rouge, gonflée ou douloureuse, consultez un médecin.	• Faites couler de l'eau à 15-25 °C sur la brûlure pendant au moins 15 minutes ou tant que la brûlure est douloureuse ; • Prenez des médicaments antalgiques en cas de douleur ; • Consultez au plus vite votre médecin traitant afin qu'il prescrive un traitement local adapté (pansement hydrocolloïde). • Comptez le plus souvent entre 2 à 3 semaines environ pour une guérison sans séquelles.	• Enlevez les vêtements brûlés, sauf s'ils collent à la peau (fibres synthétiques). Si la brûlure est chimique, n'ôtez pas le vêtement : découpez-le autour de la brûlure et retirez les bijoux. • Faites couler de l'eau à 15-25°C sur la brûlure, si elle est peu étendue, pendant au moins 15 minutes ou tant que la brûlure est douloureuse. Arrêtez en cas de sensation de froid ou de malaise. N'appliquez pas ce refroidissement chez les grands brûlés car ils souffrent vite d'une chute de température corporelle. • Couvrez la zone brûlée avec un linge propre et sec en coton pour éviter qu'elle ne se salisse. • Couvrez la personne pour éviter les chocs de température. Ne lui donnez ni à boire ni à manger. • Allongez la personne pour éviter un état de choc immédiat. • Appelez les secours en composant le 15, le 18 ou le 112 (et le 114 pour les personnes malentendantes). • Surveillez continuellement la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Les gestes nocifs à ne jamais faire !



- N'appliquez pas n'importe quelle substance sur la brûlure (beurre, huile, lait...).
- N'utilisez pas de glace ou d'eau glacée qui pourraient encore plus abîmer la peau.
- Ne percez jamais les cloques ; cela ouvre la porte aux infections.

Le Abeille Assurances

Le contrat **Abeille Protection Accident** vous couvre ainsi que vos proches en cas d'atteinte à l'intégrité physique et psychique (invalidité permanente dès 1 %) ou de décès consécutif à une brûlure 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 ; Institut national de Veille Sanitaire (InVS) ; ameli.fr ; Statista ; FranceInfo ; Assurance Prévention ; ONSE (observatoire national de la sécurité électrique).

Document non contractuel à caractère publicitaire à jour au 01/06/2022. Réf : 19316-0722 - Crédits photo : Gettyimages.

Abeille IARD & Santé : Société anonyme d'Assurances Incendie Accidents et Risques Divers au capital de 245.068.607,88 €

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