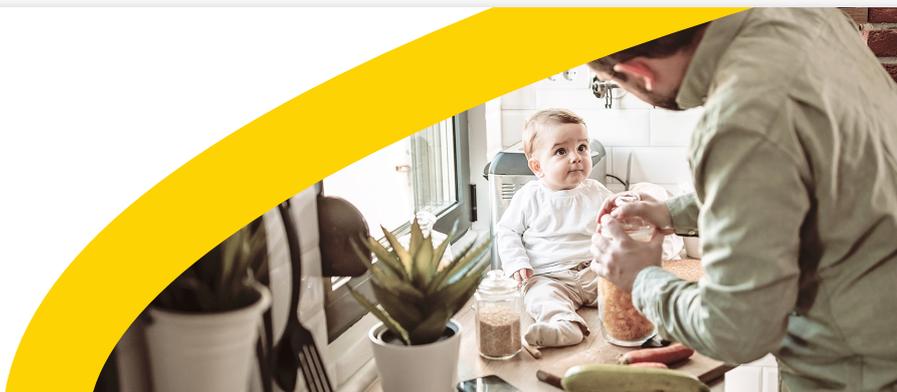


Fiche prévention

## Prévenir le risque d'intoxication chez l'adulte et l'enfant



**Intoxication alimentaire, par ingestion de produits ménagers ou de bricolage dangereux, par absorption de médicaments ou encore par inhalation de fumée ou de monoxyde de carbone....**

**Les intoxications accidentelles domestiques comptent même parmi les accidents de la vie courante les plus répandus. Les enfants en bas âge sont principalement concernés par ces risques, même si les adultes et notamment les personnes vulnérables (femmes enceintes, personnes âgées, asthmatiques) sont aussi exposées. Découvrez nos conseils de prévention pour éviter les intoxications et aussi les réflexes à avoir en cas d'urgence.**

### ▶ Intoxications : tous concernés

Les intoxications accidentelles domestiques sont fréquentes. Les produits mis en cause sont nombreux et hétérogènes : médicaments, produits ménagers, plantes toxiques ou irritantes, produits phytosanitaires à usage domestique, produits d'hygiène et cosmétiques...

Les intoxications concernent tous les âges, même si les très jeunes enfants et les seniors sont particulièrement exposés.

Chez les enfants de moins de 5 ans, qui ont tendance à tout porter à la bouche, la principale cause d'intoxication est l'ingestion accidentelle de médicaments, produits ménagers ou de bricolage, laissés à leur portée.

Chez l'adulte, il s'agit le plus souvent d'intoxication par projection oculaire, cutanée ou par ingestion de produits dangereux déconditionnés, c'est-à-dire transférés dans un récipient initialement prévu pour des aliments (par exemple, eau de javel stockée dans une bouteille d'eau).

Les personnes âgées quant à elles sont principalement victimes d'intoxication médicamenteuse résultant de surdosage ou d'erreur d'administration.

Heureusement, le plus souvent sans conséquences, les intoxications peuvent s'avérer fatales, selon la nature du produit incriminé, plus ou moins dangereux et corrosifs, du fait des antécédents et de l'état de santé initial de la victime et enfin des circonstances de l'intoxication (quantité ingérée, taux de concentration du produit...).

Toute personne ayant été exposée doit donc impérativement bénéficier d'une évaluation de risque personnalisée et surtout d'une prise en charge adaptée.

### ▶ Prévenir et reconnaître une intoxication au monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz incolore et inodore. Asphyxiant et très toxique, il remplace l'oxygène dans le sang et peut entraîner de très graves séquelles (troubles nerveux, atteintes cardiaques...). Pourtant pour éviter toute intoxication à ce gaz dangereux, des mesures simples suffisent.

- Faites vérifier systématiquement vos installations de chauffage (chaudières, poêles, cheminées, inserts) et de production d'eau chaude par un professionnel avant chaque saison hivernale.
- Faites vérifier et ramoner vos conduits de fumée et cheminées par un professionnel et par action mécanique, chaque année, avant l'hiver. Faites vérifier également leur étanchéité.
- Aérez quotidiennement les pièces de votre logement, même lorsqu'il fait froid.
- Vérifiez le bon état de marche et assurez la maintenance régulière de vos systèmes de ventilation.
- N'obstruez jamais entrées et sorties d'air (grilles ou bouches d'aération de la cuisine, de la salle de bain ou sur les fenêtres...).
- Respectez bien les instructions d'utilisation des fabricants de vos appareils à combustion.

### ▶ Le saviez vous ?

- Le **monoxyde de carbone (CO)** est la **première cause de mortalité par intoxication** en France.
- Chaque année en France, on compte environ **4 000 victimes d'intoxication oxycarbonée**, dont une centaine de morts.
- Près de **2 millions d'infections d'origine alimentaire** sont déclarées chaque année en France.
- Les infections d'origine alimentaire causent entre 232 et 358 décès par an depuis 2008.
- Un tiers des intoxications alimentaires déclarées résulte de mauvaises mesures d'hygiène et de conservation de la part des consommateurs.
- Chaque année, **50 000 enfants** sont **victimes d'intoxication accidentelle**, dont 9% sont liées aux végétaux.
- L'**intoxication par inhalation de fumée** est la **première cause de décès chez les victimes d'incendie**. Si la fumée ne tue pas forcément, elle laisse de graves séquelles.
- Le nombre d'intoxications de personnes âgées a presque doublé depuis le début des années 80.

- N'utilisez jamais des chauffages d'appoint, même munis de dispositifs de sécurité, en continu.
- Placez les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments et à distance des prises d'air et des ouvrants.
- N'utilisez pas de cuisinières, braseros ou de barbecues pour vous chauffer.
- Faites remplacer les appareils anciens raccordés à des conduits de fumée par des appareils conformes à la réglementation en vigueur.

 <b>Intoxication au monoxyde de carbone</b>	
<b>Principaux symptômes</b>	<p><b>Intoxication légère (très rapide) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fatigue,</li> <li>• maux de tête,</li> <li>• vertiges,</li> <li>• nausées,</li> <li>• vomissements.</li> </ul> <p><b>Intoxication grave (en quelques minutes seulement) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• perte de conscience (coma),</li> <li>• décès.</li> </ul>
<b>Gestes d'urgence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À la moindre suspicion, aérez immédiatement les locaux, en ouvrant portes et fenêtres.</li> <li>• Arrêtez si possible les appareils à combustion.</li> <li>• Évacuez les locaux.</li> <li>• <b>Appelez les secours en composant le 15, le 18 ou le 112 (et le 114 pour les personnes malentendantes).</b></li> </ul>

### **Prévenir et reconnaître une intoxication par inhalation de fumées**

Lors d'un incendie domestique, les fumées inhalées par les victimes sont plus dangereuses que les flammes. La fumée peut entraîner une suffocation et contenir également des produits chimiques toxiques (monoxyde de carbone, cyanure...), pouvant entraîner de graves séquelles, notamment au niveau des poumons, des voies respiratoires ou intoxiquer l'organisme.

 <b>Intoxication par inhalation de fumées</b>	
<b>Principaux symptômes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maux de tête,</li> <li>• nausées,</li> <li>• somnolences,</li> <li>• confusion,</li> <li>• coma,</li> <li>• immédiatement ou dans les 24 heures : toux, sifflements et/ou essoufflement provoqués par les lésions de la trachée, des voies respiratoires et poumons...</li> </ul>
<b>Gestes d'urgence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Appelez les secours en composant le 15, le 18 ou le 112 (et le 114 pour les personnes malentendantes).</b></li> <li>• Mettez-vous à l'abri. <ul style="list-style-type: none"> <li>Si possible : <ul style="list-style-type: none"> <li>• évacuez les lieux de l'incendie.</li> </ul> </li> <li>Sinon : <ul style="list-style-type: none"> <li>• restez sur place,</li> <li>• fermez les portes.</li> <li>• Si la fumée commence à passer sous la porte, arrosez la porte et colmatez-la avec des linges mouillés.</li> <li>• Attendez les secours en vous manifestant à une fenêtre.</li> <li>• Si la fumée envahit la pièce, rampez au sol sous les fumées et couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir humide.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

### **Bon à savoir : équipez votre logement de détecteurs avertisseurs de fumée (DAAF) !**

En avertissant dès la détection d'une fumée, les DAAF permettent aux habitants de maîtriser le départ du feu à temps ou de fuir sans être victimes des émanations. Ils diminuent ainsi considérablement les risques d'atteintes graves (intoxication, brûlure, mort).

## Prévenir et reconnaître une intoxication par produits dangereux

- Ne transvasez jamais un produit ménager dans un récipient destiné à l'alimentation (aliments ou boissons).
- Équipez-vous de gants et de lunettes de protection avant d'utiliser des produits dangereux.
- Maniez avec une grande prudence les produits ménagers et dangereux (engrais, décapant, essence...).
- Tenez toujours hors de portée des enfants les produits dangereux ; placez-les de préférence en hauteur ou fixez les portes de vos placards avec des blocs-portes.
- Achetez les produits dangereux uniquement en cas de besoin.
- Jetez les emballages dans une poubelle et non au feu, un reste de produit pouvant provoquer un incendie ou une explosion.
- N'utilisez jamais deux produits ensemble ou successivement, au risque de provoquer un dégagement de gaz toxiques.
- Lisez bien les modes d'emploi et respectez les précautions d'usage des produits avant de les utiliser. En cas de doute, contactez le service d'assistance aux consommateurs, indiqué sur l'emballage, pour avoir plus d'informations.
- Sachez reconnaître les pictogrammes de danger présents sur les produits.



### Bon à savoir :

Soyez vigilant avec ces nouveaux produits de notre quotidien, particulièrement dangereux pour les enfants :

- **les dosettes de lessive liquide tout-en-un** : leur aspect coloré et leur texture ludique attirent particulièrement les enfants. Très concentrées en agents tensio-actifs, elles génèrent 3 fois plus de cas graves d'intoxication que les lessives en poudre ;
- **les recharges pour cigarette électronique** : les enfants séduits par leurs colorations intenses, ont vite fait d'accéder à leur contenu, surtout si le bouchon a déjà été dévissé. Ils peuvent alors s'intoxiquer en ingérant le liquide contenant une forte concentration en nicotine et/ou alcool, avec de graves séquelles possibles à la clé ;
- **les solutions hydroalcooliques** : plus la concentration en alcool est forte, plus les risques d'intoxication éthylique sont importants ;
- **les boissons énergisantes** : riches en caféine, sucre, acides aminés et vitamines, ces nouvelles boissons sont à la source d'intoxications par la caféine occasionnant de nombreux troubles (agitation, tachycardie, vomissements, hypertension artérielle, convulsions...).



### Intoxication par produit ménager ou dangereux

#### Principaux symptômes

- Nausées, vomissements,
- gêne ou détresse respiratoire,
- hypersécrétions,
- toux,
- picotement des yeux, du nez et de la gorge,
- crise d'asthme,
- convulsions, paralysie.

#### Gestes d'urgence

- Assurez-vous qu'aucun danger ne persiste.
- Si la victime est consciente, asseyez-la sur le sol.
- Si la victime est inconsciente, allongez-la sur le côté.
- Desserrez ses vêtements pour faciliter sa respiration.
- Ne la faites pas vomir sauf si un médecin le demande.
- Ne lui donner rien à boire, ni à manger.
- **Appelez les secours en composant le 15, le 18 ou le 112 (et le 114 pour les personnes malentendantes).**

## ▶ Prévenir et reconnaître une intoxication par médicament

- Respectez toujours les prescriptions de médicaments.
- En cas de doute, demandez toujours un avis médical avant de prendre un médicament.
- Ne mélangez jamais la prise de plusieurs médicaments à la fois sans avoir eu d'ordonnance ou d'avis médical.
- Rangez toujours vos médicaments dans une armoire haute et de préférence, fermée à clé.
- Ne laissez jamais traîner des médicaments à la portée des enfants.

 <b>Intoxication par médicament</b>	
<b>Principaux symptômes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manque de lucidité,</li><li>• confusions et hallucinations,</li><li>• tremblements voire convulsions,</li><li>• nausées et vomissements,</li><li>• diarrhée ou constipation,</li><li>• maux de ventre, ballonnements,</li><li>• brûlures d'estomac.</li></ul>
<b>Gestes d'urgence</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Assurez-vous qu'aucun danger ne persiste.</li><li>• Si la victime est consciente, asseyez-la sur le sol.</li><li>• Si la victime est inconsciente, allongez-la sur le côté.</li><li>• Desserrez ses vêtements pour faciliter sa respiration.</li><li>• Ne la faites pas vomir sauf si un médecin le demande.</li><li>• Ne lui donner rien à boire, ni à manger.</li><li>• <b>Appelez les secours en composant le 15, le 18 ou le 112 (et le 114 pour les personnes malentendantes).</b></li></ul>

## ▶ Prévenir et reconnaître une intoxication par les plantes

De nombreuses plantes peuvent être toxiques pour les adultes et les enfants, comme pour les animaux de compagnie. Selon l'espèce végétale, les effets liés à la toxicité varient, comme la partie toxique de la plante (feuille, baie, bulbe...).

- Évitez d'avoir des plantes d'intérieur toxiques ou mettez-les hors de portée des enfants.
- Évitez de planter des espèces végétales dangereuses dans votre jardin ou de les mettre à proximité de l'aire de jeux des enfants. Lors de l'installation d'un bac à sable, veillez à bien examiner les alentours. Identifiez chaque plante et déplacez ou enlevez celles qui représentent un danger.
- Avant de manipuler des plantes, pensez à vous équiper de gants, lunettes et vêtements couvrants afin d'éviter tout contact avec votre peau ou vos yeux. Par précaution, lavez-vous soigneusement les mains après tout contact avec une plante.
- Sensibilisez vos enfants aux dangers que peuvent représenter certaines plantes, en leur expliquant de ne pas s'approcher de telle ou telle plante, de ne jamais mettre à la bouche des feuilles ou des baies...
- Si vos enfants sont trop jeunes pour comprendre l'attitude à adopter vis-à-vis des plantes, ne les laissez jamais sans surveillance lorsqu'ils jouent dans le jardin.
- Veillez à conserver les étiquettes d'identification de certaines plantes pour réagir rapidement et faciliter le diagnostic en cas de mastication ou d'ingestion d'une feuille ou d'un fruit toxique.

### **Bon à savoir :**

De nombreuses plantes couramment rencontrées dans nos intérieurs ou jardins sont toxiques et dangereuses pour la santé des hommes voire des animaux :

- **le ficus** : la sève de ses feuilles, un latex irritant, est toxique ;
- **le laurier rose** : ses feuilles sont extrêmement toxiques, puisque l'ingestion de l'une de ces feuilles par un adulte peut entraîner la mort ;
- **le lupin** : ce sont ses graines qui sont toxique en cas d'ingestion ;
- **le rhododendron** : très vénéneux, l'ingestion d'une de ses tiges peut causer des risques cardiaques ou des paralysies ;
- **le lierre** : ses baies noires sont très toxiques ;
- **le muguet** : toxique, il contamine également l'eau dans laquelle il a trempé ;
- **le gui et le houx** : leurs baies sont toxiques et ne doivent surtout pas être ingérées ;
- **et bien d'autres encore** : anémone, tulipe, colchique, datura...



## Intoxication par des plantes

<b>Principaux symptômes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diarrhée,</li><li>• nausées, vomissements,</li><li>• douleurs abdominales, gastro-entérite,</li><li>• salivation excessive,</li><li>• ampoules, eczéma, urticaire,</li><li>• conjonctivite, érythème,</li><li>• difficultés à avaler,</li><li>• respiration difficile,</li><li>• fièvre,</li><li>• irritation de la bouche,</li><li>• malaise,</li><li>• paralysie,</li><li>• aphonie.</li></ul>
<b>Gestes d'urgence</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Appelez les secours en composant le 15, le 18 ou le 112 (et le 114 pour les personnes malentendantes).</b></li><li>• <b>Appelez le centre antipoison de votre région.</b></li></ul> <p><b>En cas d'ingestion :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ôtez les restes de plante de la bouche de la victime et garder-les pour identification.</li><li>• Rincez-lui la bouche avec de l'eau.</li><li>• Si possible, faites boire beaucoup d'eau à la victime.</li><li>• Ne la forcez pas à vomir sans avis du médecin ou du centre antipoison.</li></ul> <p><b>En cas de contact cutané ou oculaire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• retirez les vêtements touchés et lavez la zone affectée avec du savon et de l'eau tiède pendant 15 minutes.</li><li>• Évitez les rayons du soleil.</li><li>• Consultez un avis médical avant d'appliquer une pommade, crème ou tout autre médicament.</li><li>• Si possible, faites boire beaucoup d'eau à la victime.</li><li>• Ne la forcez pas à vomir sans avis du médecin ou du centre antipoison.</li></ul>

## ▶ Prévenir et reconnaître une intoxication alimentaire

Tous les aliments (viandes, poissons, coquillages, lait, œufs et dérivés, fruits et légumes, eau et aliments à base d'eau) peuvent développer des bactéries et donc être à l'origine d'intoxication alimentaire. Certaines toxi-infections (salmonellose, certaines E.coli, botulisme...) peuvent avoir des conséquences létales. Il convient donc d'être très prudent et de respecter certaines règles d'hygiène et d'attention à tous les stades de la chaîne alimentaire.

- Respectez la chaîne du froid :
  - pendant vos courses, achetez les produits frais et surgelés en dernier et stockez-les dans une glacière ou un sac isotherme ;
  - en rentrant à la maison, rangez vite vos produits frais et surgelés au réfrigérateur ou congélateur ; veillez à respecter des zones de rangement prédéfinies de votre réfrigérateur ;
  - contrôlez régulièrement la température de votre : de 0° à 4° pour les denrées fragiles (viandes, poissons) et de 4° à 8° pour les moins fragiles).
- Vérifiez les dates de péremption des aliments et respectez les consignes de conservation indiquées sur les emballages.
- Veillez à bien emballer de façon hermétique chaque aliment ou plat entamé afin d'éviter les contaminations croisées.
- Séparez les aliments crus des aliments cuits dans votre réfrigérateur.
- Ne congelez que des aliments très frais, enveloppés dans des emballages alimentaires, bien hermétiques ;
- Décongelez les aliments surgelés dans votre réfrigérateur ou au micro-ondes et non à température ambiante, pour diminuer le risque d'intoxication alimentaire.
- Mettez rapidement vos restes au réfrigérateur et consommez-les sans tarder.
- Lavez et désinfectez votre réfrigérateur au moins une fois par mois.
- Une fois par an, pensez à dégivrer et nettoyer soigneusement votre congélateur, le givre accumulé sur les parois freine le refroidissement.
- Changez ou nettoyez la vaisselle, les ustensiles de cuisine et les surfaces de travail entre chaque préparation d'aliments crus.
- Lavez-vous les mains après chaque contact avec de la terre, du sable ou un animal.

## ▶ Bon à savoir :

La congélation détruit les parasites mais ne détruit pas les bactéries, qui sont seulement mises en dormance. Lorsque vous décongelez un aliment, la multiplication des bactéries reprend et s'accélère même, grâce à l'eau libérée lors de la décongélation.

- Lavez-vous les mains avant toute préparation culinaire avec du savon et de l'eau chaude ; essuyez vos mains avec une serviette propre.
- Si vous êtes blessé à la main, recouvrez votre plaie avec un pansement imperméable et portez un gant de caoutchouc jetable propre avant de cuisiner.
- Lavez bien les végétaux avant de les consommer.
- Ne consommez jamais de conserves bombées ; jetez-les ! Leur gonflement peut être dû à la bactérie responsable du botulisme, une intoxication alimentaire mortelle.
- Pour une consommation d'œufs sans cuisson, choisissez des œufs bien frais et n'utilisez jamais d'œufs dont la coquille est fêlée.
- Soyez vigilant en cas de coupure de courant. Si la panne excède 24h, faites décongeler les produits dans le réfrigérateur et consommez les dans les 24 heures. Jetez tous les produits non consommés.

 <b>Intoxication alimentaire</b>	
<b>Principaux symptômes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatigue,</li> <li>• fièvre,</li> <li>• gastro-entérite, diarrhée, nausées, vomissements,</li> <li>• crampes d'estomac,</li> <li>• coliques,</li> <li>• présence de sang et/ou de glaires dans les selles,</li> <li>• vomissements accompagnés de sang,</li> <li>• pupilles dilatées,</li> <li>• bouche sèche,</li> <li>• constipation,</li> <li>• fortes douleurs abdominales...</li> </ul> <p><b>Dans les cas très graves :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• faiblesse musculaire,</li> <li>• paralysie, léthargie,</li> <li>• vision double ou brouillée,</li> <li>• difficulté d'élocution,</li> <li>• difficulté à avaler,</li> <li>• difficulté à respirer.</li> </ul>
<b>Gestes d'urgence</b>	<p><b>En cas de troubles légers (douleurs abdominales, nausées, diarrhées légères) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• si nécessaire, vous pouvez prendre des antispasmodiques et anti-diarrhéiques.</li> <li>• Buvez beaucoup pour ne pas vous déshydrater.</li> <li>• Préférez attendre que la crise passe avant de manger à nouveau.</li> </ul> <p><b>En cas de fièvre ou si la crise ne passe pas dans les 48 heures :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• consultez un médecin.</li> </ul> <p><b>En cas de douleurs violentes ou de vomissements répétés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>rendez-vous aux urgences sans attendre ou appelez les secours en composant le 15, le 18 ou le 112 (et le 114 pour les personnes malentendantes).</b></li> </ul>

## **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 intoxication 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 : France Info ; Agence Régionale de Santé ; Assurance Prévention ; Institut national de veille sanitaire (InVS) ; Ministère de la Santé ; Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) ; Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS).

Document non contractuel à caractère publicitaire à jour au 01/06/2022. Réf : 19317-0622 - Crédits photo : Getty Images.

**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