

Premiers secours pour les bébés, les jeunes enfants et les enfants

Réagir vite et bien
en cas d'urgence

Remèdes maison
et trousse
à pharmacie

CSS

Contenu

Premiers secours pour les enfants	3
Savoir quoi faire en cas d'urgence	3
Evaluer la situation	4
Marche à suivre en cas d'urgence	6
Alerter les services d'urgence	7
Mesures de premiers secours	8
Convulsions	8
Petites blessures	9
Coupures et saignements	10
Morsures d'animaux	11
Nausées et vomissements	12
Obstruction des voies respiratoires / ingestion d'un objet	13
Premiers secours en cas de noyade	16
Piqûres d'insecte	17
Intoxications	18
Brûlures et ébouillantage	19
Insolation et coup de chaleur	20
Hypothermie et gelures	21
Blessures osseuses et articulaires	23
Remèdes maison en cas d'urgence	25
Trousse à pharmacie à conserver chez soi en cas d'urgence	28
Prévenir les situations d'urgence	30
Les accidents les plus fréquents chez les enfants	30
Prévenir les accidents	31

Savoir quoi faire en cas d'urgence

Que nous soyons parent, grand-parent, tante, oncle, voisin/e ou ami/e, nous voulons donner à nos enfants le plus d'espace de liberté et de jeu possible pour leur permettre de grandir et de s'épanouir.

Les jeunes enfants doivent pouvoir courir, sauter, faire preuve de curiosité et essayer de nouvelles choses, car c'est ainsi qu'ils s'amuse, découvrent le monde qui les entoure et apprennent. Nous qui les accompagnons devons cependant faire attention à ce que rien de fâcheux ne se produise.

Pour cela, il est important de savoir où réside le danger. Dans ce guide, vous trouverez des conseils, les principaux numéros d'urgence à connaître, mais aussi les mesures de premiers secours appropriées.



Les principaux numéros d'urgence

Urgences sanitaires	144
Tox Info Suisse	145
Rega	1414
Police	117
Pompiers	118
Numéro d'appel d'urgence européen	112

Même avec la surveillance la plus attentive et la préparation la plus complète, il n'est malheureusement pas toujours possible d'éviter un accident. En tant que responsable de la surveillance ou témoin oculaire, il est sécurisant de connaître les mesures de premiers secours. En effet, on réagit d'autant plus vite et efficacement quand l'on sait quoi faire en cas d'urgence. C'est la raison pour laquelle il est intéressant pour les parents de suivre un cours de premiers secours. Vous y apprendrez comment agir dans chaque type de situation et les circonstances dans lesquelles on considère qu'il y a réellement urgence.

Evaluer la situation

En général, lorsqu'on est confronté à une situation d'urgence, il faut commencer par se faire une vue d'ensemble, évaluer la situation.

L'enfant est tombé de la balançoire ou de son skateboard. Pleure-t-il, se relève-t-il? Dans ce cas, il n'y a probablement pas lieu de s'inquiéter. Mais s'il reste allongé et ne réagit pas, il faut alors agir rapidement.

Pour évaluer la gravité de la situation, les secours distinguent trois états:

1. conscient

Dans ce cas, il faut être prévenant, installer l'enfant comme il le souhaite et, en fonction de la situation, se rendre chez la/le pédiatre, à la clinique pédiatrique ou directement appeler les services d'urgence au 144.

2. inconscient

Dans ce cas, il faut placer le petit patient en position latérale de sécurité, puis alerter immédiatement les secours. Les bébés doivent être maintenus avec une position des doigts en C. Le pouce et l'index tiennent le menton du bébé. Son corps repose sur l'avant-bras, le ventre sur le coude. Les fesses restent légèrement plus hautes que la tête. Les enfants plus âgés sont placés en position latérale de sécurité, comme les adultes (voir procédure à suivre en page 5).

3. inanimé

Si l'enfant est inanimé et ne réagit pas, il faut immédiatement appeler les secours. S'il ne respire plus ou si sa respiration semble anormale et qu'il a du mal à respirer par exemple, il faut alors immédiatement réanimer l'enfant.

En cas d'incertitude concernant l'état de l'enfant, il faut toujours supposer le pire.

Réanimation

Si vous êtes seul/e, commencez immédiatement la réanimation et alertez les services de secours après une minute environ.

Bébés (< 1 an)

Enfants (> 1 an)

Pas de réaction?

Appelez à l'aide!

Dégagez les voies respiratoires

Pas de respiration normale?

Réalisez 5 insufflations

Pas de signes de vie?

Réalisez 30 compressions thoraciques (massage cardiaque externe, MCE)
Réalisez 2 insufflations
Continuez ainsi en alternance jusqu'à ce qu'un/e médecin urgentiste prenne le relais

Marche à suivre en cas d'urgence

Avant de débiter les mesures de premiers secours, vous devez vous faire une idée aussi précise que possible de l'état de l'enfant.

1. Etablir le contact

Parlez calmement à l'enfant. S'il est assez grand, demandez-lui directement de vous décrire ses douleurs et blessures. Surveillez attentivement votre jeune patient. En lui tenant la main par exemple, vous pourrez voir si elle est froide, chaude, sèche ou humide. Cela permettra aussi d'apaiser l'enfant.

2. Vérifier le pouls

Le pouls de l'enfant est-il rapide ou lent? A ce sujet, il faut savoir que la fréquence cardiaque est généralement plus élevée chez les enfants que chez les adultes. Les bébés et les enfants en bas âge ont un rythme cardiaque au repos compris entre 100 et 140 battements par minute.

3. Rechercher les blessures

Tous les patients ne sont pas encore en âge de parler, et les jeunes enfants ont tendance à se plaindre de mal de ventre, par exemple, même si la douleur se situe ailleurs, ou à nier complètement leur douleur. Vous devez donc non seulement examiner les blessures visibles à l'œil nu, mais aussi vous assurer que les vêtements ou la position de l'enfant ne masquent pas d'autres blessures. Les taches de sang, la situation de l'accident et les témoins oculaires peuvent vous donner des indices.

4. Couvrir

Les enfants ont un équilibre thermique plus fragile que les adultes et ont rapidement froid, même à des températures normales. Il est donc important de garder au chaud les jeunes patients. Le meilleur moyen pour cela consiste à installer l'enfant sur une couverture (de survie) puis à l'envelopper. Pour ce faire, commencez par mettre l'enfant sur le côté, puis ramenez-le sur le dos.

5. Apporter de l'attention et du réconfort

Faites en sorte que le lieu de l'accident reste calme. Montrez à l'enfant que vous êtes bien là et à son écoute. Réconfortez-le et ne le laissez pas seul.

6. Appeler le 144

Pour joindre le numéro suisse des urgences sanitaires, vous devez composer le 144. En cas d'intoxication, appelez le service Tox Info Suisse au 145. Ne raccrochez surtout pas après avoir répondu aux premières questions! Restez au téléphone jusqu'à ce que le service d'urgence mette fin à la conversation. Le cas échéant, il peut vous apporter de l'aide par téléphone en vous donnant des instructions.



Intervenir de façon ciblée

Si l'enfant a perdu connaissance, vous devez d'abord appliquer les mesures vitales de secours immédiat (voir page 5) et rechercher d'autres blessures éventuelles seulement ensuite!

Alerter les services d'urgence

Lors d'un appel au 144, vous devrez répondre aux questions suivantes:

Où? Décrivez le lieu de l'accident, en donnant des indications aussi précises que possible sur la localisation (p. ex. itinéraires d'accès, étage)

Qui? Présentez-vous, en indiquant votre nom, votre lien avec l'enfant et votre numéro de téléphone afin que l'on puisse vous rappeler

Quoi? Racontez ce qui s'est produit

Quand? Précisez quand l'accident est arrivé

Combien? Indiquez le nombre de personnes blessées

Comment? Décrivez l'état des personnes touchées, leurs blessures et indiquez si leur vie est en danger

Autres renseignements utiles, par exemple si le lieu de l'accident est bien desservi et facile d'accès pour l'ambulance.

Obligation de prêter secours

Pour les enfants comme pour les adultes, il existe en Suisse une obligation fondamentale de prêter secours, qui est régie par la loi et inscrite dans le code pénal suisse: quiconque ne prête pas secours à une personne qu'il a blessée ou à une personne en danger de mort imminent, alors que l'on peut raisonnablement l'exiger de lui, étant donné les circonstances, quiconque empêche un tiers de prêter secours ou l'entrave dans l'accomplissement de ce devoir, est puni d'une peine privative de liberté de trois ans au plus ou d'une peine pécuniaire (art. 128 CP). Seule une personne qui se mettrait elle-même en danger (de mort) en portant assistance est exemptée de cette obligation.

Convulsions

Lors d'une crise de convulsions, une activité électrique se propage soudainement dans le cerveau et fait perdre connaissance à l'enfant. Dans la plupart des cas, les convulsions n'entraînent pas de séquelles, et le bébé ou l'enfant ne convulse que brièvement. Néanmoins, ces convulsions semblent souvent très menaçantes.

Signes possibles d'une crise de convulsions:

Perte de conscience soudaine

Relâchement des muscles (l'enfant semble s'effondrer sur lui-même)

Ou: hochement de la tête très rapide et en rythme, écartement des bras, spasmes des bras ou des jambes

Regard fixe ou yeux révulsés, strabisme

Pauses dans la respiration, respiration saccadée ou autres modifications de la respiration

Pâleur soudaine ou coloration gris bleuté de la peau

Que faire en cas de convulsions?

Mettre l'enfant en sécurité (l'allonger au sol sur quelque chose de confortable)

Ne pas chercher à maintenir les membres qui sursautent en voulant éviter des blessures

Appeler le service des urgences sanitaires au 144

Observer les convulsions: combien de temps dure la crise?

Une fois les convulsions terminées, mettre l'enfant en position latérale de sécurité.

Rassurer l'enfant, le garder au chaud et ne pas le laisser seul jusqu'à l'arrivée de la/du médecin urgentiste.

Si l'enfant a très chaud, on peut suspecter des convulsions fébriles ou une infection. Dans ce cas, des enveloppements des mollets ou l'application de compresses froides peuvent faire baisser la fièvre.

Petites blessures

Voici comment traiter les écorchures, superficielles ainsi que les plaies avec déchirures, les contusions et les plaies:

Se laver soigneusement les **mains**

Retirer tout corps étranger avec une **pince à épiler**

Nettoyer avec un peu d'eau, puis laisser sécher ou tamponner délicatement

Appliquer une quantité généreuse de **désinfectant**, laisser agir 2 à 3 minutes

Mettre un **pansement** ou un **bandage**

Changer le pansement ou le bandage **toutes les 24 heures** et désinfecter la plaie



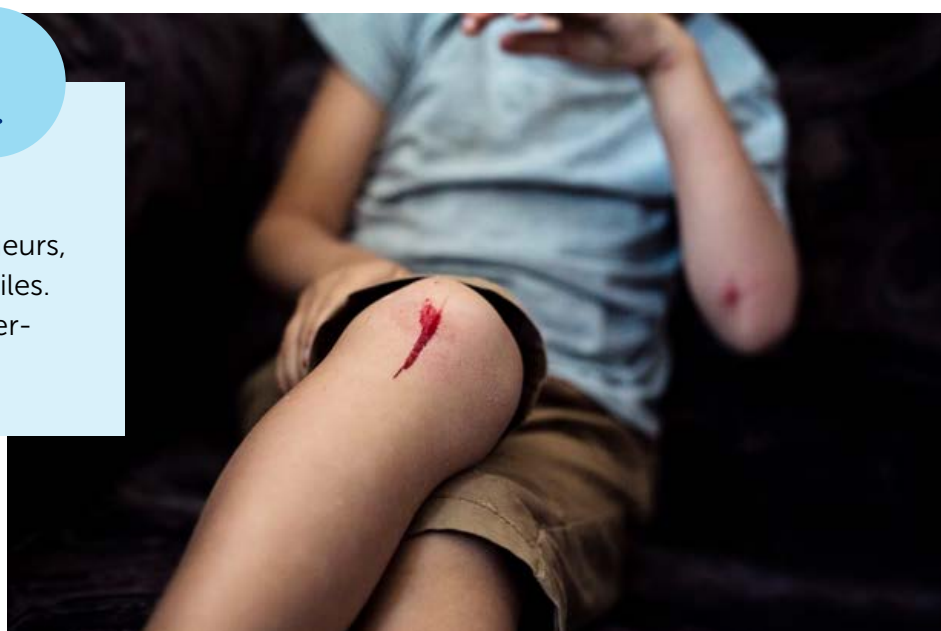
Bon à savoir

Essayez de chanter ou de raconter une histoire pour consoler l'enfant. Vous vous souvenez de votre enfance? En cas de bobos, cela peut aider les jeunes patients!



Surveiller les plaies

Il faut surveiller tous les types de plaies. Les signes d'inflammation sont des rougeurs, des gonflements ou des douleurs pulsatiles. Dans ce cas, même pour des plaies superficielles, il faut consulter un/e médecin.



Coupures et saignements

Il arrive parfois aussi que les coupures soient plus profondes qu'une simple écorchure ou une plaie superficielle. Si elles sont plus longues que 1,5 cm ou si elles sont situées sur le visage, le cou ou près des articulations, il faut consulter un/e médecin pour éventuellement recoudre ou recoller la plaie.

En cas de blessure par perforation, il faut laisser l'objet dans la plaie et se rendre immédiatement chez un/e médecin. Si une plaie saigne abondamment, il faut allonger l'enfant sur le dos, maintenir la partie du corps blessée plus haut que le cœur, appuyer un matériau absorbant sur la plaie et réaliser un bandage compressif. Alerter ensuite les services d'urgence le plus rapidement possible.



Bon à savoir

La vue de leur propre sang peut effrayer les enfants. Utiliser par exemple un tissu rouge pour éponger le sang et le rendre moins visible.



Coupures ou piqûres: quand faut-il consulter?

.....
en l'absence de vaccination antitétanique
.....
en cas de plaie importante à proximité d'une articulation, sur le dos de la main ou du pied
.....
en cas de blessure aux yeux, à la tête ou au torse
.....
si des corps étrangers se sont logés dans la plaie
.....



Saignements de nez

Les saignements de nez sont généralement bénins. Il ne faut consulter la/le pédiatre que si l'hémorragie ne peut être arrêtée après 10 à 15 minutes, comme suit:

.....
Faire s'asseoir l'enfant bien droit, placer les bébés et les jeunes enfants sur les genoux d'un adulte.
.....

Maintenir la tête vers le bas.

.....
Si possible, empêcher le sang d'être avalé, car cela peut entraîner des nausées.
.....

Mettre un linge froid sur la nuque, cela contracte les vaisseaux sanguins.
.....

Morsures d'animaux

Les plaies causées par des morsures présentent un fort risque d'infection. La salive des animaux peut causer la transmission d'agents pathogènes dans la plaie.

En tant que premier intervenant, il faut donc agir de la manière suivante:

.....
Mettre des gants à usage unique avant de soigner les plaies qui saignent
.....

Rincer la plaie avec de l'eau savonneuse ou de l'eau du robinet (l'eau savonneuse est plus efficace, mais aussi relativement douloureuse)
.....

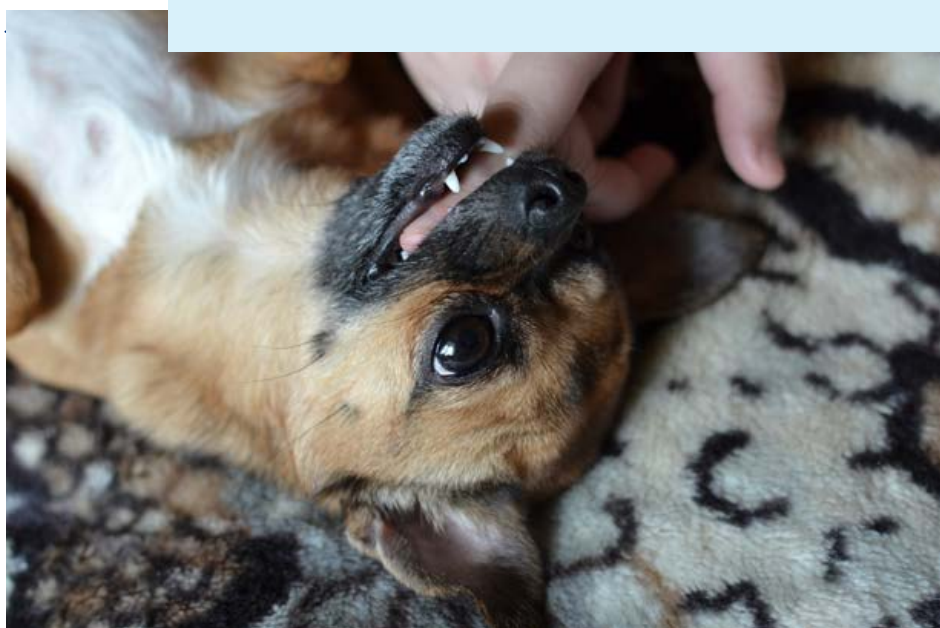
Poser un pansement aseptique sur la plaie, dans la mesure du possible
.....

Contactez un/e **médecin ou l'hôpital** dans l'heure qui suit
.....

i

Tétanos

Chaque enfant devrait être vacciné contre le tétanos. En Suisse, il est recommandé de se faire vacciner contre le tétanos une fois à deux, quatre et douze mois, une fois entre quatre et sept ans et une fois entre onze et quinze ans. Le vaccin est administré directement par la/le pédiatre (OFSP, 12.10.2021).



Nausées et vomissements

En règle générale, ce cas de figure se produit lorsqu'un enfant a mangé trop, trop gras ou trop vite. Le processus de digestion devient alors difficile, le ventre est douloureux, et il peut y avoir des vomissements.

Les mesures indiquées sont les suivantes:

.....
installer l'enfant dans une **position aussi confortable que possible**, assis ou allongé

.....
en cas de douleurs abdominales, **le faire allonger avec les jambes pliées**

.....
en cas de vomissements ou de signes annonciateurs de vomissements, faire asseoir l'enfant ou l'allonger en **position latérale de sécurité**

.....
si les vomissements ne se calment pas, contacter **un/e médecin ou l'hôpital**



Obstruction des voies respiratoires / ingestion d'un objet

Les jeunes enfants ont particulièrement tendance à explorer leur environnement en mettant tout à la bouche. Important: même s'il se trouve dans l'œsophage, un objet peut causer un rétrécissement de la trachée et entraîner des problèmes respiratoires.

Tant que le bébé ou le (jeune) enfant tousse, c'est le signe que l'air passe. Demandez à l'enfant de continuer à tousser. Parfois, cela suffit à faire ressortir le corps étranger.

Bilan nécessaire

Même si l'objet est délogé, il faut ensuite consulter un/e médecin au cas où il aurait glissé dans l'un des poumons de l'enfant.



Si le corps étranger reste bloqué et si l'enfant continue d'avoir du mal à respirer:

Mettez l'enfant en **position debout** et faites-le se pencher en avant.

Placez les bébés ou les petits enfants qui risquent de s'étouffer avec le **visage vers le bas** sur votre avant-bras ou votre cuisse. Il faut que sa tête soit plus bas que son torse.

Donnez cinq coups **entre les omoplates** avec le creux de la main.

Si un enfant plus âgé continue de montrer des signes d'étouffement, effectuez cinq fois la **manœuvre de Heimlich**. Pour les bébés, pressez cinq fois au milieu de la cage thoracique avec deux doigts, puis redonnez cinq coups dans le dos. Répétez ce processus.

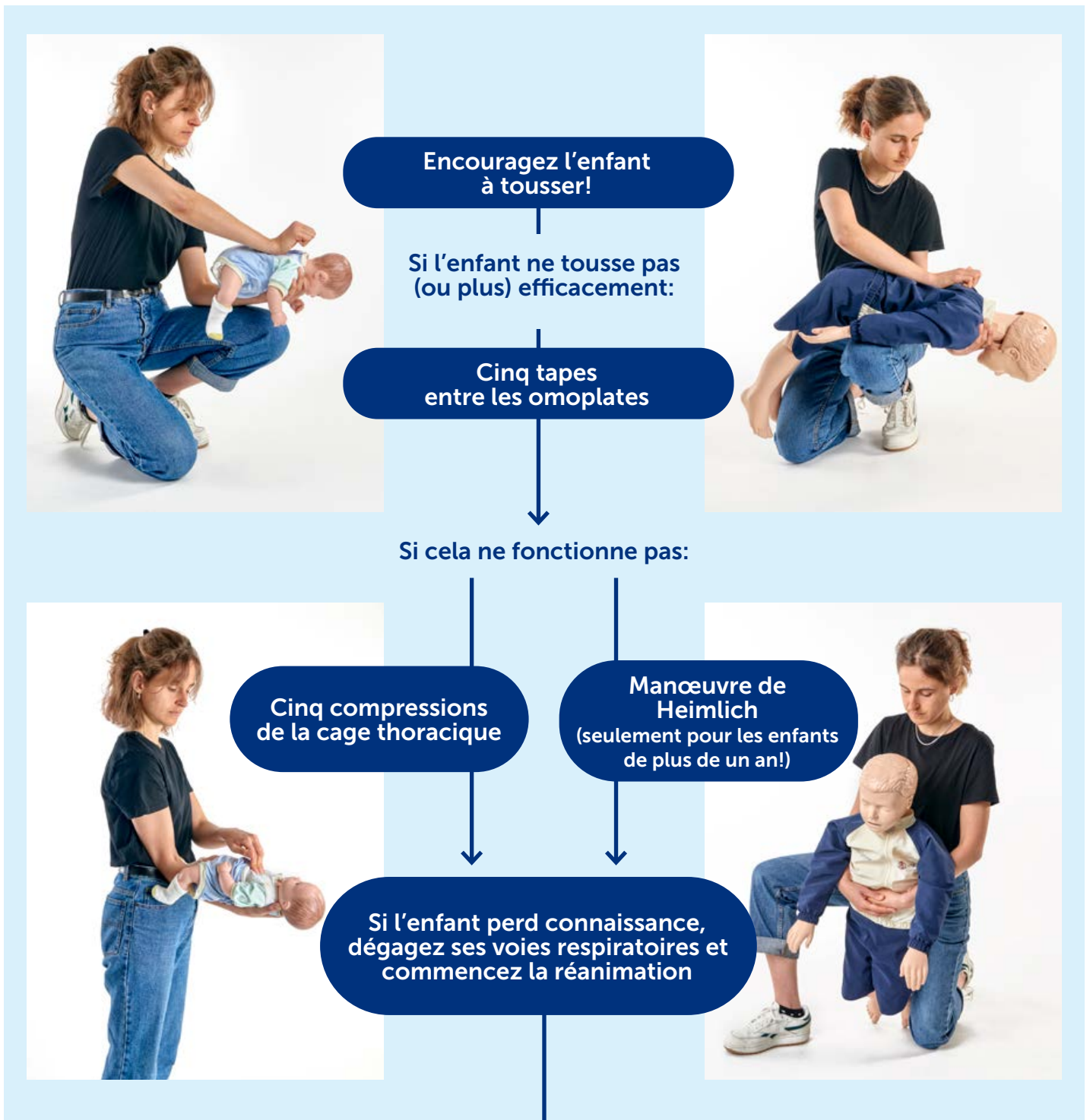
Si cela ne fonctionne pas, appelez les **services d'urgence**.

Si l'enfant perd connaissance, commencez immédiatement les gestes de réanimation!

Voici comment réagir:

Bébés (< 1 an)

Enfants (> 1 an)





Ingestion de piles

Si un bébé ou un enfant ingère une pile bouton, vous devez immédiatement l'emmener à l'hôpital! Plus la pile reste longtemps dans l'œsophage, plus le risque de séquelles est important. Selon une étude menée aux Etats-Unis, les lésions graves apparaissent dans les deux heures qui suivent l'ingestion d'une pile.

Piles boutons

Les piles boutons sont petites, plates, rondes et servent par exemple à faire fonctionner une télécommande. Elles ont une surface métallique brillante et leur forme rappelle celle d'un bonbon.

Lorsqu'une pile se retrouve dans l'œsophage, une solution se forme et endommage les tissus. Les symptômes peuvent être les suivants: maux de gorge, toux, fièvre, difficulté à avaler, difficulté à manger et respiration bruyante.

A l'hôpital

La/le médecin réalise une radiographie pour déterminer la position exacte de la pile et la retire à l'aide d'un gastroscopie. Il s'agit d'un tube que l'on fait passer dans la bouche et que l'on pousse dans l'œsophage. Une pince, par exemple, est introduite par ce «canal», et la pile est retirée.



Mesure de premiers secours

Donner une cuillère de miel à l'enfant. Ce liquide visqueux agit comme une barrière tout en jouant un rôle neutralisant. Cela ralentit le processus.

Premiers secours en cas de noyade

Les jeunes enfants peuvent perdre le sens de l'orientation dans une eau même peu profonde, comme une simple mare. Voilà pourquoi, aujourd'hui encore, la noyade reste l'une des causes d'accident mortel les plus fréquentes chez les enfants en bas âge.

En Suisse, on a enregistré en moyenne trois décès par noyade chaque année entre 2015 et 2019.



Règles de sécurité pour les enfants lors de la baignade

Ne jamais se baigner seul

Ne sauter dans l'eau qu'à condition de savoir quelle est la profondeur

Ne plonger qu'à condition de bien connaître le plan d'eau

Ne pas pousser ou sauter sur les autres

S'informer pour savoir où trouver de l'aide en cas d'urgence



Premiers secours en cas de sauvetage d'un enfant victime de noyade

.....
Alerter les services d'urgence
.....

Relever légèrement la tête pour dégager les voies respiratoires
.....

Vérifier la respiration:

– si l'enfant respire normalement, le placer en position latérale de sécurité

– si l'enfant ne respire pas: commencer les insufflations comme expliqué à la page 14
.....

Si des professionnels comme un maître-nageur sont présents sur place, laissez-les prodiguer les mesures de premiers secours!

Piqûres d'insecte

Voici ce qu'il faut faire lorsqu'un enfant ou un bébé se fait piquer par une guêpe, une abeille, un bourdon ou un frelon:

Retirer le dard avec une pince à épiler s'il est encore présent.

Refroidir l'endroit de la piqûre, surélever la partie du corps concernée si nécessaire.

En cas **d'allergie** connue, donner les médicaments.

En cas de **réaction allergique**, notamment de détresse respiratoire, il faut appeler immédiatement les urgences au 144.



Piqûres d'insecte dans la bouche ou la gorge

En été, cela peut vite arriver: un insecte tombe dans le verre, passe ensuite dans la bouche et pique. Le venin de l'insecte peut alors provoquer un gonflement des muqueuses de la bouche et de la gorge, suivi d'un gonflement des voies respiratoires. Dans ce cas, vous devez:

appeler le 144

refroidir le cou avec une poche de glace ou des enveloppements froids

donner à l'enfant une glace ou un glaçon à sucer



Intoxications

Les jeunes enfants en particulier aiment mettre toutes sortes de choses dans leur bouche. Tout n'est pas sain.

En cas de suspicion d'intoxication:

Déterminer ce que l'enfant a pris (si possible: quoi, quand, combien)

Appeler le centre de Tox Info au 145 dès que possible et suivre leurs instructions

Ne jamais faire vomir l'enfant

Ne rien donner à boire à l'enfant, pas même du lait



Conserver les produits en toute sécurité

Produits d'entretien, médicaments, produits phytosanitaires: les substances chimiques de toutes sortes doivent être tenues hors de portée des enfants.



Les six questions posées par le centre antipoison

Qui?	La personne concernée, y compris son âge et son poids
Avec quel produit?	Le produit toxique en cause
Combien?	La quantité et concentration de la substance toxique
Quand?	Le moment précis de l'intoxication
Quels signes?	Les symptômes décelables de l'intoxication
Quoi?	Les mesures de premiers secours déjà prodiguées

Si l'enfant a un comportement anormal, s'il perd connaissance ou est en détresse respiratoire, il faut appeler immédiatement les services d'urgence au 144.

Brûlures et ébouillantage

Les brûlures se produisent en cas de contact avec des objets chauds. Elles peuvent aussi survenir au contact de la vapeur ou de liquides chauds. Les températures élevées endommagent la peau et les tissus profonds. Ces blessures sont extrêmement douloureuses et peuvent entraîner un choc.

On considère qu'il existe trois degrés de brûlure. Les brûlures au premier degré comprennent déjà les forts coups de soleil.

Trois degrés de brûlure:

1^{er} degré: la couche supérieure de la peau est endommagée. La zone touchée est rouge, enflée et douloureuse.

2^e degré: en plus des rougeurs et des gonflements, des cloques peuvent se former. La personne brûlée ressent de fortes douleurs.

3^e degré: la peau est sèche, devient épaisse comme du cuir et peut présenter des colorations blanches à brunâtres. Le jeune patient ne ressent plus de douleur lorsqu'on touche les zones brûlées, car les terminaisons nerveuses sous la peau sont détruites.



Pas de remèdes maison

Il ne faut pas recourir aux remèdes maison en cas de brûlure ou d'ébouillantage.



Les recommandations sont les suivantes:

Eteindre le feu sur les vêtements avec de l'eau ou une couverture.

Immerger immédiatement les brûlures peu étendues **dans de l'eau à 18–22° C pendant au moins 10 à 15 minutes**, si possible dans un lavabo ou une cuvette. Faire attention à la température, en particulier pour les nourrissons et les enfants en bas âge, afin de ne pas provoquer d'hypothermie.

Si l'enfant a froid, arrêter immédiatement de refroidir la plaie et réchauffer l'enfant avec une couverture (de survie); les brûlures étendues ne doivent en général pas être refroidies car, dans ce cas, cela perturberait le système de régulation thermique du corps.

Ne pas toucher les cloques de brûlure et éviter de les percer.

Si des **vêtements collent à la plaie**, ne pas les enlever.

Panser la plaie ou la couvrir à sec en cas de consultation chez la/le médecin.

Si la brûlure est plus grande qu'une pièce de 1 franc ou si elle se situe sur les mains, les pieds, le visage ou les parties génitales, il faut consulter immédiatement un/e médecin.

Insolation et coup de chaleur

Dans ces deux situations, les mesures de premiers secours sont identiques même si les symptômes sont différents. L'insolation consiste en une irritation des méninges due à une forte exposition de la tête au soleil. Le coup de chaleur, quant à lui, résulte d'un effort physique réalisé dans un environnement chaud et humide.

Signes caractéristiques d'une insolation ou d'un coup de chaleur

Vertiges

Maux de tête

Raideur de la nuque

Nausée, vomissements

Absence de transpiration

Fatigue accrue

Comment réagir en cas d'insolation ou de coup de chaleur:

Installer l'enfant à l'ombre ou dans un endroit frais, relever sa tête

Appliquer des compresses froides pour rafraîchir l'enfant, principalement au niveau de la tête

S'il perd connaissance, mettre l'enfant en position latérale de sécurité et alerter les services d'urgence

Méningite



Chez les enfants, des vomissements soudains ou de la fièvre peuvent apparaître après quelques heures. Dans ce cas, il faut consulter immédiatement la/le médecin afin d'éviter tout risque de méningite.



Hypothermie et gelures

L'hypothermie survient lorsque le corps dégage plus de chaleur qu'il n'en produit, et cela pendant une longue période. La température du corps baisse alors de façon continue. On considère que le seuil critique se situe à 32°C.

Une personne peut se retrouver en hypothermie dans certaines situations comme un accident de ski, une dégradation des conditions météorologiques en montagne ou encore une chute dans de l'eau froide.

En cas d'hypothermie, voici les bons gestes à adopter:

.....
Conduire l'enfant dans un endroit chaud
.....

Retirer ses vêtements mouillés et lui mettre des vêtements chauds ou de rechange
.....

Envelopper l'enfant dans des couvertures chaudes ou ce que l'on a à disposition
.....

Faire boire à l'enfant une boisson chaude et sucrée
.....

Si son état ne s'améliore pas, contactez les services d'urgence!



Quand n'est-il plus possible de tenter de réchauffer l'enfant?

Lorsque la température corporelle descend nettement en-dessous de 30°C, il n'est plus possible de lutter contre l'hypothermie. La respiration et le pouls commencent alors à ralentir. Il n'y a plus de sensation de douleur. Une rigidité musculaire apparaît. A ce stade, vous devez appeler le 144 au plus vite. N'essayez plus de réchauffer l'enfant ni de le faire bouger. Si l'enfant perd connaissance, placez-le en position latérale de sécurité et couvrez-le. En cas d'arrêt respiratoire ou cardio-vasculaire, commencez la réanimation (voir page 5.)

Différence entre hypothermie et gelures

L'hypothermie touche l'ensemble du corps. Les gelures, quant à elles, provoquent des lésions des tissus localement. Elles apparaissent généralement sur des parties du corps mal protégées contre le froid: les doigts, les orteils, le nez, les oreilles, les joues et le menton. Dans un premier temps, une coloration bleuâtre à rouge apparaît. La peau prend ensuite une teinte blanc-jaune semblable à celle de cloques de brûlure, puis elle devient blanc-gris. Les gelures sont diversement sensibles au toucher, de souples et douloureuses à dures et insensibles.

Que faire en cas de gelures

Contactez immédiatement le 144

Ne faites pas bouger les endroits touchés, couvrez-les de façon aseptique si possible

En cas de rougeurs ou d'apparition de cloques sur les doigts ou les orteils, réalisez un bandage souple pour chacun d'eux, sans exercer de pression



Gelure et hypothermie

En présence de gelures, vous ne devez pas essayer de les soigner avec de l'eau chaude ou des bouillottes. Les gelures s'accompagnent bien souvent d'une hypothermie générale. Dans ce cas, il faut en priorité réchauffer l'enfant.



Blessures osseuses et articulaires

Les enfants bougent beaucoup! En jouant, en courant ou en faisant du sport, ils sont souvent sujets à des blessures comme des contusions, des claquages, des écrasements, des déchirures musculaires ou ligamentaires ou des élongations.

Les symptômes peuvent être les suivants:

Vive douleur immédiate

Perte de force, limitation ou impossibilité de réaliser certains mouvements

Gonflement

Premiers secours selon le protocole RGCE

Repos: interrompre le mouvement et immobiliser le membre touché

Glace: refroidir la blessure aussi rapidement que possible, pendant 10 à 15 minutes au moins

Compression: poser un bandage compressif autour de la poche de glace

Elévation: installer le membre touché en position relevée, le manipuler en douceur et le moins possible, attendre la prise en charge médicale pour avoir un diagnostic précis



Mettre immédiatement du froid sur la blessure.

Plus on refroidit vite la partie du corps blessée, plus on réduit les saignements qui accompagnent la blessure. Attention, la poche de glace ne doit pas être placée directement au contact de la peau.

Blessures articulaires

Il s'agit notamment des entorses et luxations.
En tant que première personne à intervenir,
vous devez agir de la manière suivante:

Immobiliser l'articulation, appliquer du froid
et placer le membre en position relevée

Calmer et rassurer l'enfant

Aller directement chez la/le médecin

Seul un/e médecin spécialisé/e peut tenter
de réaliser un remboîtement.

Premiers secours en cas de fracture ouverte

Poser un pansement aseptique

Immobiliser la zone de la fracture à l'aide
d'un matériau souple

Installer le membre sur des couvertures,
des vêtements, des sacs, des coussins, etc.

Premiers secours en cas de fracture fermée

Refroidir la zone de la fracture pour éviter
le gonflement

Autres mesures

Couvrir et allonger l'enfant

Le réconforter, rester à ses côtés et
surveiller son état



Ne pas attendre

Quel que soit le type de fracture, il faut alerter
les services de secours.

Remèdes maison en cas d'urgence

De nombreux remèdes maison ont fait leurs preuves depuis longtemps. Ils sont peu coûteux et se trouvent dans toutes les maisons. Il s'agit de tisanes, de compresses, de teintures ou encore de pommades, par exemple.

Quelques éléments utiles pour préparer des remèdes maison

Sacs de congélation

Papier ménager

Linge en coton

Linge de bain

Coton

Casserole

Tasse

Mixeur

Mortier et pilon

Situations dans lesquelles il ne faut pas recourir à des remèdes maison

En cas de brûlures et d'ébouillantage: n'utilisez surtout pas de remède maison! Les plaies ouvertes récentes ne doivent pas non plus être soignées avec des remèdes maison. Ce n'est qu'une fois les plaies refermées qu'on peut appliquer des remèdes maison pour faciliter la cicatrisation.



Ne pas mettre le doigt à la bouche

Souvent, lorsqu'on se blesse le doigt, on a le réflexe de le mettre à la bouche. Cela ne permet pourtant pas de le nettoyer, bien au contraire. Le fait de mettre le doigt dans la bouche ne fait qu'introduire dans la plaie des bactéries présentes dans la cavité buccale.





L'huile de coco, le miel ou l'aloé vera pour faciliter la guérison d'une plaie

Découper une feuille d'aloé vera et appliquer le jus qu'elle contient sur la plaie. Il agit comme un anti-inflammatoire, garde la plaie humide et accélère la guérison. Il est aussi possible d'utiliser de l'huile de coco ou du miel, qui ont des effets similaires.



Du séré en cas de coups de soleil

Appliquer du séré sur la peau rougie par le soleil et laisser poser pendant 10 à 15 minutes. Cela refroidira la peau et l'hydratera. Attention: s'abstenir de toute application si la peau présente des cloques ou des lésions ouvertes!

Un gant de toilette froid pour les saignements de nez

En cas de saignement de nez léger, appliquez un gant de toilette bien froid sur la nuque de l'enfant pendant quelques minutes. Cela réduira la circulation sanguine dans la muqueuse nasale.

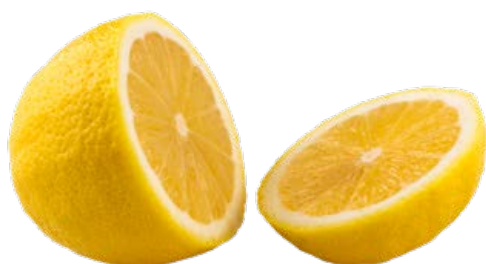


Une infusion de gingembre frais en cas de mal des transports

Epluchez et râpez du gingembre frais. Versez-en le contenu d'une cuillère à café dans de l'eau bouillante, sucrez avec du miel si vous le souhaitez. Laissez refroidir l'infusion et faites-la boire à l'enfant environ 30 minutes avant le trajet en voiture. Il ne faut lui en faire boire qu'une petite quantité. S'il en prend trop, le gingembre peut avoir l'effet inverse.



L'efficacité des remèdes maison n'est pas toujours prouvée par la science. Vous devez donc les utiliser avec précaution et bien surveiller l'état de votre enfant.



Des rondelles de citron congelées en cas de nausée

Lavez un citron et découpez-le en rondelles que vous placerez au congélateur. Si votre enfant ressent des symptômes de nausée, donnez-lui une rondelle de citron congelée à sucer.



Des compresses en cas de piqûres d'insectes

Si un moustique a piqué votre enfant, vous pouvez appliquer des tranches d'oignon cru, de pomme, de panais ou une gousse d'ail à l'endroit concerné. Les compresses d'eau vinaigrée ou glacée, de sérum ou de bicarbonate de soude mélangé à de l'eau ont aussi un effet apaisant. Laissez agir entre une et deux heures.

Un enveloppement de chou en cas d'enflures

Prenez des feuilles fraîches de chou blanc et retirez-en l'épaisse nervure centrale. Ecrasez les feuilles au rouleau à pâtisserie, jusqu'à ce que le jus s'en écoule. Recouvrez les feuilles de chou d'un torchon et faites-les chauffer brièvement à l'aide d'un fer à repasser. Appliquez les feuilles de chou sur l'enflure et maintenez-les en place avec une bande élastique. Laissez agir au moins une heure.

De la bouillie de persil en cas de bleus

Ecrasez du persil à l'aide d'un pilon. Appliquez la pâte de persil ainsi obtenue sur le bleu. Vous pouvez ensuite recouvrir ce mélange d'un linge et maintenir le tout avec un bandage. Laissez agir entre une et deux heures.



Une trousse de premiers secours pour la maison et les déplacements

Afin de parer aux urgences de toutes sortes, préparez une trousse à pharmacie pour la maison et une trousse de premiers secours pour les déplacements. Vérifiez régulièrement qu'il ne manque rien et que les médicaments ne sont pas périmés.

Une trousse de premiers secours pour les déplacements devrait contenir les éléments suivants:

- Désinfectant (qui ne pique pas)
- Pansements adhésifs doux pour la peau
- Compresse et bandages
- Ciseaux à pansement
- Pince à épiler pointue
- Gants jetables
- Bandana triangulaire
- Crème pour la cicatrisation des plaies
- Stick contre les piqûres d'insectes
- Sérum physiologique
- Couverture de survie

A avoir chez soi:

- Thermomètre médical
- Médicament anti-douleur
- Médicament contre la fièvre (sous forme de suppositoires pour les bébés et les enfants en bas âge)
- Compresse chaude / froide
- Pastilles de charbon
- Gélules contre la diarrhée
- Sirop contre la toux
- Pommade contre les refroidissements

Le lieu de rangement idéal pour votre trousse à pharmacie



La trousse à pharmacie ne doit pas être rangée dans la salle de bain! L'air humide de cette pièce n'est pas bon pour les médicaments, les pansements et les bandages. Il vaut mieux conserver votre trousse à pharmacie dans un endroit facile d'accès. La trousse à pharmacie ne doit toutefois pas être accessible aux enfants. Idéalement, rangez-la dans un endroit fermé à clé.

Liens pratiques



«OUUPS!». La collection de brochures du Bureau de prévention des accidents.

Eviter les accidents – Les conseils du BPA

Fiches et brochures sur les premiers secours des Samaritains Suisses

Sources

OFSP (12.10.2021). Tétanos

Extrait de <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/tetanus.html>

BPA, Bureau de prévention des accidents (2022). Statut 2022 – Statistique des accidents non professionnels et du niveau de sécurité en Suisse. Berne: DOI:10.13100/BFU.2.465.01.2022

BPA, Bureau de prévention des accidents (non daté). Dossier: Les enfants en sécurité dans la maison et le jardin.

Extrait de <https://www.bfu.ch/fr/dossiers/enfants-dans-maison-jardin>

Les enfants en sécurité dans la maison et le jardin (06.08.2018). Kann Honig die schweren Folgen einer geschluckten Knopfbatterie lindern? (Le miel peut-il atténuer les graves conséquences de l'ingestion d'une pile bouton?) Extrait de <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/kann-honig-die-schweren-folgen-einer-geschluckten-knopfbatterie-lindern> (en allemand)

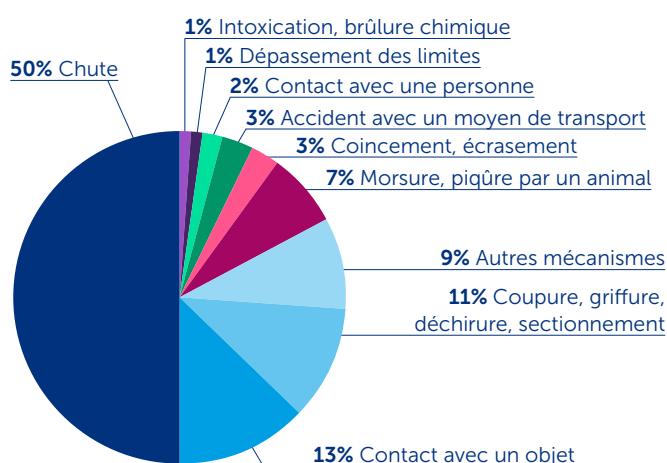
USZ, Hôpital universitaire de Zurich (non daté). Brûlures. Extrait de <https://www.usz.ch/krankheit/verbrennungen-verbruehungen> (en allemand)

Les accidents les plus fréquents chez les enfants

La majorité des accidents chez les enfants ont lieu à la maison. Telle est la conclusion d'une étude menée par le Bureau de prévention des accidents (BPA) sur l'année 2022:

«Chaque année, environ 61 000 enfants et adolescents de moins de 16 ans vivant en Suisse sont victimes d'accidents dans un logement privé. Les «points noirs» sont le salon et la chambre: ils concentrent près de 22 000 accidents par an. Chaque année, environ 12 000 enfants et adolescents sont aussi victimes d'accident dans leur propre jardin ou piscine. Dans la cuisine, le nombre d'accidents est légèrement inférieur, aux alentours de 6600. Il en va de même pour les routes d'accès privées, les parkings et les garages, où 4700 accidents se produisent chaque année.»

Pourcentage d'enfants et d'adolescents (0–16 ans) blessés à la suite d'une chute au domicile et durant des loisirs



Source : BPA, 2022, p. 55

La moitié des accidents dans l'habitat sont des chutes. «La plupart du temps, les blessures sont sans gravité. Toutefois chaque année, les chutes entraînent aussi des décès, par exemple lors de chutes par la fenêtre.» (BPA, non daté).

Age	Blessés		Blessés graves	Invalides	Total	Tués	Létalité
	Blessés légers	Blessés moyennement graves					
0–16	62 580	6 050	628	2	69 530	4	1
14–64	106 700	16 560	6 970	270	127 500	86	7
65+	73 730	13 480	3 371	249	93 830	1 610	169
Total	243 280	33 090	13 969	521	290 860	1 700	58

Source: BPA, 2022, p. 63

Prévenir les accidents

La majorité des enfants accidentés sont âgés de moins de six ans. Ils ne perçoivent pas encore bien les dangers. Il est donc particulièrement important que nous, adultes et responsables de leur surveillance, soyons extrêmement attentifs pour éviter les accidents.

Les composants psychologiques des premiers secours sont très importants pour les jeunes patients. Soyez bien à l'écoute de l'enfant, apportez-lui du réconfort et veillez à ce qu'il soit au calme.

Pendant que vous lui prodiguez les premiers secours, expliquez-lui ce que vous êtes en train de faire, étape par étape.



Réduire le risque d'accident:

Les (jeunes) enfants ne doivent jamais être laissés sans surveillance lorsqu'ils se trouvent à proximité d'une source de danger telle qu'une casserole d'eau chaude, une piscine ou des objets tranchants.

Veiller à ce que la maison et les équipements soient sécurisés pour les enfants:

Grille de protection pour le four avec cache-interrupteur, dispositifs de protection des angles et des poignées de porte, grilles de protection pour les escaliers, les balustrades de balcon et les fenêtres, cache-prises pour protéger les enfants

Veiller à éviter le risque de chutes d'éléments du mobilier de la maison: visser les étagères ou les armoires au mur pour les fixer; fixer les lits superposés

Conserver les médicaments et les produits chimiques tels que les produits de nettoyage hors de portée des enfants

Les équipements de jeu, les outils mais aussi les objets tranchants comme les couteaux doivent être utilisés sous la surveillance et en suivant les explications d'un adulte.

Lors d'activités comme le vélo, le skateboard, le ski, etc., il faut porter un casque et des protections pour les articulations.

Il est important de sécuriser les bassins de jardin, piscines et récupérateurs d'eau de pluie en les recouvrant ou en les clôturant.

Pas de plantes toxiques dans la maison et le jardin