

Pascal CASSAN – Caroline CROSS

Guide des premiers secours à la maison

© Groupe Eyrolles, 2005
ISBN : 2-7081-3578-3

EYROLLES



Dans la cuisine



Les brûlures

Pourquoi ?

Les brûlures sont un accident fréquent. On dénombre, en France, entre 400 et 500 000 brûlures par an, parmi lesquelles 150 à 200 000 sont invalidantes, 15 à 20 000 nécessitent une hospitalisation, dont 2 500 dans un centre pour grands brûlés.

Leur gravité dépend de la localisation, de l'étendue, de la profondeur et de la cause de la brûlure. Lorsqu'elles sont graves, les brûlures peuvent mettre en jeu le pronostic vital.

Quel que soit le type de brûlure, le premier geste à effectuer, après avoir supprimé la cause de l'accident, est l'arrosage de la victime.

Comment les éviter ?

Surveillez les enfants pendant les repas et ne laissez jamais les plus jeunes se servir seuls des liquides chauds. D'une façon générale, évitez de laisser seuls vos jeunes enfants dans la cuisine !

Tournez la queue des casseroles vers le mur, vos enfants ne pourront pas les attraper.

Soyez prudents avec les liquides chauffés aux micro-ondes, vérifiez toujours la température du liquide, en particulier des biberons. Nombre de brûlures chez les très jeunes enfants proviennent de liquides trop chauffés.

Attention !

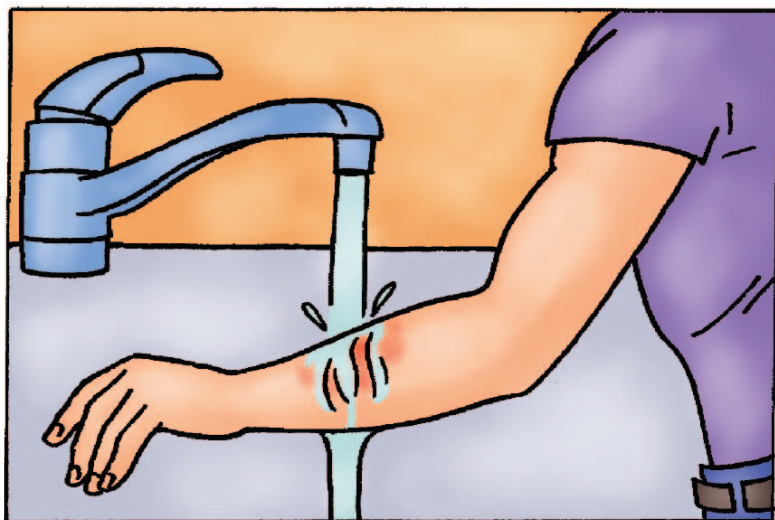
Attention aux micro-ondes : n'oubliez pas qu'à la sortie du four, le plat est froid à l'extérieur mais bien chaud à l'intérieur. Pour les biberons, testez la chaleur du contenu sur le dos de votre main. Pour les petits pots, videz-les dans une assiette plutôt que de plonger directement la cuillère dedans.

Lorsque vous faites couler l'eau, assurez-vous de la température. Par prudence, commencez par l'eau froide et réchauffez progressivement. Protégez vos plaques électriques. Attention ! Une plaque éteinte reste brûlante longtemps après son utilisation. Protégez aussi la porte du four. Ne laissez jamais à portée des enfants une friteuse et/ou un auto-cuiseur chauds et ne les laissez pas utiliser des appareils dangereux, tels que grille-pain, four à raclette, etc.

Que faire ?

Face à une brûlure simple

Arroser une brûlure simple



Devant toute brûlure, le premier réflexe : arroser à l'eau courante pendant au moins 5 minutes.

Une brûlure est simple si l'étendue est inférieure à la demi-paume de main de la victime, si elle n'est pas profonde et si elle n'est pas située près d'un orifice naturel.

Dans ce cas, vous devez, après avoir supprimé l'agent de la brûlure et vous être assuré d'être en sécurité :

- ◆ refroidir la brûlure en l'arrosant à l'eau froide, pendant au moins 5 minutes ;
- ◆ retirer les vêtements éventuels au contact de la brûlure, pendant l'arrosage à l'exception de ceux qui adhèrent à la peau ;
- ◆ protéger éventuellement d'un pansement après avoir mis sur la brûlure une pommade ou un corps gras prescrit par un médecin.

Conseil

Si vous avez le moindre doute, appelez votre médecin traitant qui vous donnera les conseils d'usage.

Devant toute brûlure, même simple, il est important de vérifier la vaccination anti-tétanique de la victime.

Face à une brûlure grave

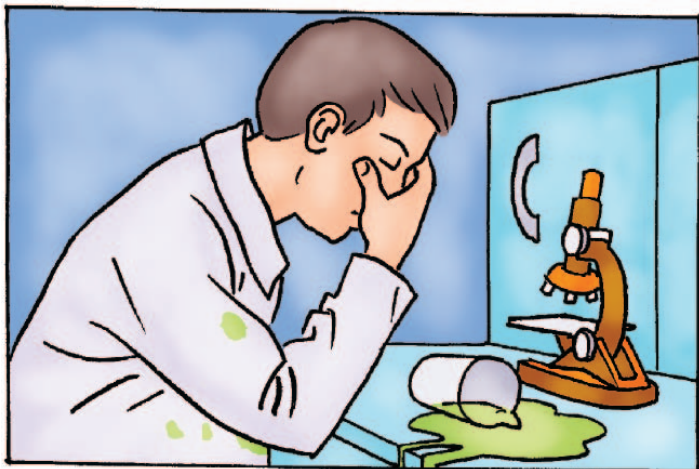
La brûlure est étendue, profonde ou située près d'un orifice naturel... Dans ce cas, après avoir supprimé l'agent de la brûlure et vous être assuré d'être en sécurité, vous devez :

- ◆ refroidir immédiatement la brûlure, en l'arrosant à l'eau froide durant 5 minutes ;
- ◆ retirer les vêtements pendant l'arrosage à l'exception de ceux qui adhèrent à la peau ;
- ◆ allonger la victime sur la région non brûlée ;
- ◆ alerter les secours (SAMU 15 ou sapeurs-pompiers 18) ;
- ◆ surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Il n'est pas nécessaire de couvrir la brûlure grave en attendant les secours.

En cas de brûlure chimique

Brûlure au visage



Quel que soit le lieu de la brûlure, le premier réflexe doit toujours être : ARROSER !

La brûlure chimique est caractérisée par une destruction partielle ou totale de la peau ou de l'œil engendrée par un produit chimique irritant ou corrosif (acide fort ou base forte).

Il est recommandé d'arroser la plaie à grande eau jusqu'à disparition de la douleur ou jusqu'à l'arrivée des secours.

En cas de brûlure électrique

Ce type de brûlure peut être en surface, mais aussi à l'intérieur de l'organisme. Elle est due à l'arc électrique (dans ce cas, il existe des points d'entrée et de sortie).

Après avoir protégé les lieux de l'accident (coupé le courant ou vous être éloigné de la source de courant à l'origine de la brûlure), vous devez effectuer, en tout premier lieu, un examen de la victime. Celle-ci peut par ailleurs présenter une détresse vitale : inconscience, arrêt cardiaque. Dans ce cas, agissez en conséquence.

Si le blessé est conscient :

- ◆ arrosez la brûlure pendant 5 minutes ;
- ◆ allongez la victime ;
- ◆ alertez les secours SAMU (15).

Les produits ménagers

Pourquoi ?

Les brûlures internes après ingestion de produits ménagers représentent 30 % des cas des accidents domestiques. Elles sont le plus souvent accidentelles et concernent tout particulièrement les jeunes enfants, de 1 à 3 ans.

Néanmoins, elles peuvent survenir chez l'adulte, notamment en cas de déconditionnement de produits : mise de produits toxiques dans une bouteille de jus de fruit ou d'eau minérale.

Leur gravité dépend essentiellement de la nature du produit en cause.

Conseil

Évitez de stocker des produits à base de substances toxiques, caustiques ou inflammables, vous réduirez ainsi les risques d'intoxication, d'incendie ou d'explosion.

Comment les éviter ?

Première précaution, évitez à tout prix le déflaconnage ! C'est la mise de produits toxiques dans une bouteille de jus de fruit ou d'eau. Laissez les produits ménagers dans leur emballage d'origine.

Évitez de ranger les produits ménagers sous l'évier. Idéalement, il est préférable de les mettre dans un placard inaccessible ou comportant une fermeture de sécurité, en particulier les produits très toxiques (alcool à brûler, white-spirit, poudre pour le lave-vaisselle, débouche évier).

Conseil

Achetez des produits munis de bouchon de sécurité. Ils nécessitent deux mouvements simultanés : appuyer et tourner. Les enfants ne savent pas les manipuler et ils seront découragés pour ouvrir ce type de flacon.

Rebouchez immédiatement les flacons des produits ménagers et rangez-les après les avoir utilisés. Installez sur la porte du placard un système de sécurité.

Pour éviter toute tentation de l'enfant ou utilisation inappropriée, achetez ce type de produits juste avant leur emploi. Utilisez-les quand l'enfant n'est pas là ou hors de sa portée. Même s'il n'y touche pas, il peut être intoxiqué par les vapeurs de ces produits.

Mais il est bon de rappeler que la sécurité ne passe pas uniquement par des objets ou du matériel spécifique. Elle passe également par l'explication par les parents des dangers potentiels : interdire ne suffit pas, il faut expliquer.

Que faire ?

En cas d'absorption d'un produit toxique

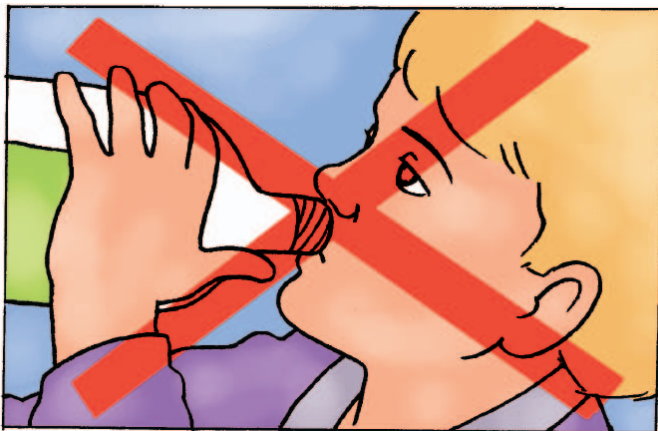
Quel que soit le produit en cause, vous ne devez pas faire vomir la victime. En effet, la paroi de l'œsophage a déjà été brûlée lors du premier passage, elle le sera encore plus lors du second passage du vomissement.

Ne faites surtout pas boire la victime, car l'eau risque de réagir chimiquement avec le produit en cause ou de l'entraîner plus loin alors que la paroi de l'estomac est plus solide que celle de l'intestin.

Ne donnez surtout pas de lait à la victime, il ne peut que favoriser l'absorption du produit et n'a aucune action antipoison...

Maintenez la victime assise ou allongée sur le côté.

Mettre sous clé les produits toxiques



En cas de brûlure interne : ne pas faire boire la victime ; ne pas la faire vomir.

Téléphonez au SAMU (15), en précisant en particulier le type de produit toxique ingurgité.

Préparez-vous à répondre aux questions qui vous seront posées par le médecin :

- ◆ Quel est le type de produit absorbé ?
- ◆ Quelle quantité la victime a-t-elle absorbée ?
- ◆ Depuis combien de temps ?
- ◆ Quels sont les signes présentés par la victime ?
- ◆ Quels sont les premiers gestes que vous avez effectués ?

En cas d'inhalation d'un produit toxique au niveau des voies respiratoires

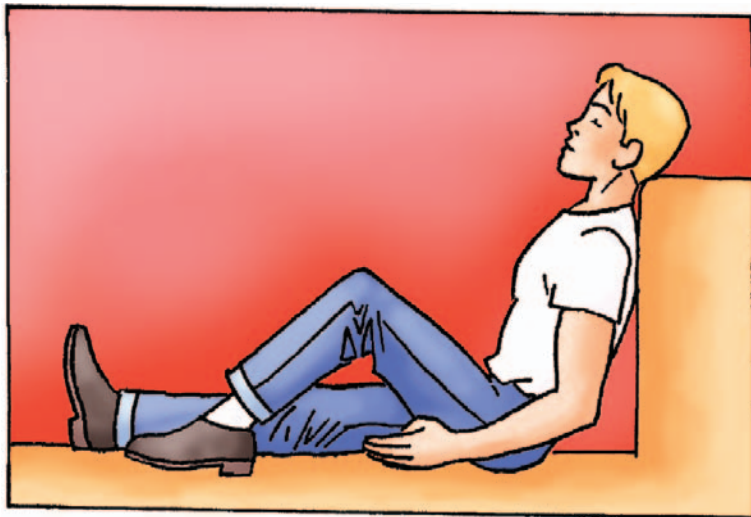
Avant toute chose, appelez le SAMU (15).

Prenez toutes les mesures afin d'améliorer la respiration de la victime :

- ◆ mettez-la en position assise ;
- ◆ libérez ses voies aériennes ;
- ◆ desserrez ses vêtements...

Surveillez son évolution jusqu'à l'arrivée des secours ; en effet, l'état respiratoire de la victime peut s'aggraver à distance de l'inhalation.

Victime consciente présentant une plaie du thorax



En cas de détresse respiratoire, placez la victime en position demi-assise.

Le feu

Pourquoi ?

Près de 250 000 incendies domestiques sont enregistrés chaque année en France. Ils provoquent de nombreux décès et sont responsables de séquelles physiques, respiratoires et traumatiques.

En premier lieu, on retrouve les brûlures : entre 300 000 et 400 000 cas par an, dont plus de 20 000 nécessitent une hospitalisation.

Des lésions pulmonaires dues à l'inhalation des fumées sont retrouvées chez de nombreux survivants et provoquent des maladies chroniques respiratoires (bronchite chronique, emphysème, insuffisance respiratoire chronique, ...).



Une situation à haut risque

L'incendie de nuit est particulièrement meurtrier car le feu se déclenche pendant que tout le monde dort. Le feu couve pendant plusieurs heures avant que les flammes n'apparaissent. Mais, pendant ce temps, les fumées, très toxiques, se propagent et asphyxient les victimes endormies. Il suffit d'un ou deux kilos de combustible pour que les gaz de combustion tuent une famille entière.

D'après le site www.sante.gouv.fr

Comment l'éviter ?

Afin d'éviter tout incendie, tant dans la cuisine que dans le reste de l'appartement, des règles de base sont à respecter.

Une fois la cuisson terminée, il ne faut jamais laisser une casserole sur la cuisinière allumée. Le feu peut prendre dans la casserole rapidement. Il est également dangereux de cuisiner alors que l'on fait autre chose : discussion avec des amis, ménage, etc. La distraction ou la négligence peuvent provoquer un incendie.

Par ailleurs, les appareils, tels le lave-vaisselle, la machine à laver ou encore le sèche-linge sont mis en marche lorsque l'on s'absente ou même la nuit. En cas de problème (début d'incendie, rupture de conduite d'eau), on ne peut pas intervenir à temps.

Veillez à ce que l'installation électrique soit en bon état. Ne surchargez pas les circuits sur une même prise. Faites entretenir régulièrement vos installations d'électricité et de gaz.

Attention !

Tous les appareils électriques sans exception doivent être considérés comme potentiellement dangereux. Ils sont responsables d'un incendie sur trois !

Dans la cuisine, faites particulièrement attention à l'huile sur le feu, au grille-pain ainsi qu'à tous les appareillages.

Ne stockez pas de cartons, de papier, ni de produits inflammables (alcool, essence), à côté d'une source de chaleur telle qu'une cuisinière.

Conseil

Ne laissez jamais d'allumettes ni de briquets à portée des enfants.

Sensibiliser les enfants à la sécurité incendie

Les enfants doivent apprendre un jour à craquer une allumette, à la jeter au bon endroit, à utiliser un briquet, à éteindre une bougie. Tant qu'ils ne sont pas en mesure de faire cet apprentissage, mettez hors de leur portée les allumettes et les briquets.

Interdisez également aux plus grands l'usage des pétards dans la maison, y compris sur le balcon, dans le jardin ou dans le garage. Les pétards sont particulièrement dangereux : risque d'explosion dans la main, inflammation des vêtements, début d'incendie dans une pièce close.

D'après le site www.sante.gouv.fr

Que faire ?

En cas de feu dans une poêle

Feu dans une poêle ou dans une casserole



En cas de poêle ou de casserole en feu, recouvrez les flammes avec un linge humide ou un couvercle plus large que la poêle ou la casserole.

Gardez votre calme et appelez les sapeurs-pompiers (18).

Surtout ne jetez pas d'eau sur de l'huile en feu.

Recouvrez les flammes avec un linge humide ou un couvercle plus large que le plat.

Éteignez le gaz avant de poser le linge ou la couverture sur la poêle ou la casserole qui brûle et laissez-la refroidir avant de la retirer.

En cas de feu dans l'appartement

Si vous ne contrôlez pas le feu dans les premières minutes, n'insistez pas, allez vous mettre à l'abri. Si vous êtes près de la sortie ou à un étage inférieur au feu, sortez.

Comment colmater une porte



En cas d'incendie, si de la fumée commence à passer sous la porte, colmatez-la avec des linges mouillés, puis arrosez la porte.

Comment signaler sa présence aux secours



Si vous ne pouvez pas sortir de la pièce, attendez les secours en vous manifestant à une fenêtre.

Si vous êtes enfermé dans votre appartement, fermez la porte de la pièce enflammée. Si la fumée commence à passer sous la porte, arrosez-la, colmatez-la avec des linges mouillés.

Si la fumée envahit la pièce, rampez au sol sous les fumées et couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir humide.

Les détecteurs de fumée

La présence de détecteurs-avertisseurs de fumée autonomes est particulièrement efficace. Ils réduisent de 90 % le risque de décès chez les jeunes enfants lors des incendies car les parents, alertés très vite, ont le temps de les évacuer.

Dans de nombreux pays, les maisons sont équipées de ces détecteurs : 93 % des foyers sont équipés aux États-Unis, plus de 95 % en Norvège et en Suède.

D'après le site www.sante.gouv.fr

En cas de feu sur une personne

Attention !

Une victime dont le vêtement est enflammé ne doit jamais courir. Sinon le mouvement d'air propagera le feu sur elle.

Si le feu est sur vous, roulez-vous par terre.

Si vous voyez le feu sur une personne, roulez-la dans une couverture ou un vêtement.

Protégez votre visage avec vos mains.

N'essayez pas d'enlever des vêtements brûlés qui collent à la peau.

Mettez-vous à genoux pour vous allonger par terre.

Appelez les secours : les sapeurs-pompiers (18) ou le SAMU (15).

Le plus tôt possible, arrosez la victime, pendant au moins 5 minutes, pour refroidir les éventuelles brûlures (cf. Les brûlures). Cela évite à la brûlure de se propager plus profondément et cela calme la douleur. Recouvrez ensuite d'un tissu propre.



L'équipement anti-feu personnel

Les petits extincteurs domestiques sont pratiques, mais, en raison de leur faible contenance, ils ne sont efficaces qu'au début d'un incendie. Il est conseillé de lire leur mode d'emploi au calme, n'attendez pas le jour de l'incendie !

Une couverture anti-feu, à garder dans la cuisine, est également très utile. Elle permettra d'étouffer un début d'incendie.

D'après le site www.sante.gouv.fr

L'intoxication alimentaire

Pourquoi ?

Les intoxications peuvent être d'origine alimentaire ou dues à des toxines. Dans tous les cas, il faudra rechercher la cause de l'intoxication, afin d'adapter la conduite à tenir. Parfois, elles concernent plusieurs personnes et constituent une toxi-infection collective.

Deux groupes de bactéries sont responsables de ces intoxications :

- ◆ l'un se développe dans les aliments mal cuits, dans les crèmes et dans les plats réchauffés. Les signes apparaissant 4 heures après le repas : fièvre, vomissements et douleurs abdominales ;
- ◆ l'autre groupe est présent dans les aliments souillés. Les signes, essentiellement des diarrhées, apparaissent entre 12 et 24 heures après la contamination.

Un autre type d'intoxication existe. Il s'agit de la toxine botulique qui se développe dans des conserves mal cuites ou dans des fromages. Elle provoque des troubles digestifs ainsi que des troubles neurologiques (troubles de la déglutition et/ou visuels). Cette intoxication grave peut conduire à la mort par paralysie des muscles respiratoires.

Attention !

La toxine botulique se développe dans des conserves mal cuites ou dans des fromages. Vérifiez bien l'état des boîtes de conserve avant de les consommer et, surtout, ne gardez que quelques mois les conserves faites maison.

Comment l'éviter ?

Pour éviter les intoxications alimentaires, vous devez prendre toutes les précautions ! Organisez vos courses et gérez avec précaution le contenu de votre réfrigérateur.

Parmi les principales précautions à prendre, il faut :

- ◆ respecter la chaîne du froid... Ne jamais recongeler un produit surgelé qui a commencé à décongeler !
- ◆ lire les étiquettes et respecter les dates limites de consommation ;
- ◆ éviter les viandes et les poissons lorsqu'ils ont séjourné trop longtemps hors du réfrigérateur ;
- ◆ laver soigneusement les fruits, légumes et salades avant leur consommation ;
- ◆ bien décongeler les viandes avant de les cuisiner ;
- ◆ se méfier des champignons. Ne consommer que ceux que vous connaissez ;
- ◆ ne pas consommer le contenu d'une boîte de conserve qui présente un aspect suspect (couvercle bombé, odeur inhabituelle), surtout s'il s'agit d'une conserve familiale.

Et bien sûr, il faut se laver les mains avant de préparer les repas. Trop d'infections alimentaires surviennent par manque d'hygiène : « la maladie des mains sales ». Habituez-vous, ainsi que vos enfants, à vous laver les mains avant chaque repas.

Les produits frais

Sur l'emballage des produits frais sont inscrites obligatoirement la date limite de consommation, les conditions de conservation. Ces précieuses indications garantissent la fraîcheur du produit.

Veillez bien à ne pas rompre la chaîne du froid des produits surgelés, en particulier en été, lors de leur transport.

Attention aux produits très frais



Certains produits frais, particulièrement fragiles, ne se conservent pas au-delà de 2 ou 3 jours.

Que faire ?

Les intoxications alimentaires sont dues à la consommation d'aliments contaminés, comme nous l'avons vu.

Les signes les plus fréquents sont : nausées et vomissements, douleurs abdominales, diarrhée et fièvre. Ces signes peuvent apparaître à des moments variables après l'absorption de l'aliment contaminant : de 1 heure environ à 24 heures.

En cas de troubles, vous devez consulter au plus vite votre médecin traitant. En attendant les secours :

- ◆ allongez la victime et conservez les vomissements pour les présenter à votre médecin ;
- ◆ en cas d'intoxication par les champignons, conservez-les pour qu'ils puissent être identifiés.

Attention !

Pour les jeunes enfants, une déshydratation peut faire suite à une intoxication alimentaire mal traitée. Plus l'enfant est petit, plus le danger est grand !

En cas d'automédication, ne continuez pas au-delà de 24 heures de persistance de ces signes. Consultez votre médecin traitant.



Les dangers de l'automédication

Près de 85 % des Français sont concernés ! Pourquoi ? La diffusion des informations médicales dans les médias favorise l'automédication.

Le « ça va passer tout seul » et/ou le « je n'ai pas le temps ! » la justifient plus que le manque d'argent pour consulter un médecin. Cependant, l'automédication n'est pas sans danger :

- retard de diagnostic ;
- résistance au traitement (usage des antibiotiques) ;
- interaction avec un traitement en cours ;
- erreur de dosage (particulièrement chez les enfants) ;
- effets secondaires ;
- etc.