La prévention, c'est aussi

# à la maison !

*La prévention, c'est aussi*

**à la maison !**

# SOMMAIRE


Accidents du domicile et chiffres . . . . . page 2

La prévention, c'est avant tout la communication . . page 3

Les différents dangers de la maison . . . . . pages 4 et 5

Des équipements qui sauvent des vies. . . . . pages 6 à 8

Les brûlures par liquide . . . . . pages 9 à 10

Et si jamais un incendie se produit ? . . . . . pages 11 à 14

Et pour les animaux de compagnie? . . . . . page 15

Que faire si le feu vous touche ?. . . . . pages 16 à 19

Récapitulatif des 4 différents types de brûlures . . . . . page 20

Prévention et infos utiles . . . . . .page 21

La prévention ça se partage ! . . . . . page 22

# ACCIDENTS DU DOMICILE ET CHIFFRES

Chaque année en France,
ce sont plus de 8000 personnes qui sont victimes
de brûlures nécessitant une hospitalisation.

**9 sur 10 sont des accidents**
**93,7% des accidents**
**4,9% des tentatives de suicide**
**1,4% des agressions**

Comme vous pouvez le voir, la plupart des brûlures sont causées par des accidents. En étant plus attentifs et en prenant des précautions, on peut vraiment réduire ces incidents.

# LA PRÉVENTION, C'EST AVANT TOUT LA COMMUNICATION

La prévention, c'est surtout bien se parler! En discutant et en partageant des infos, on peut éviter plein de soucis et protéger tout le monde.

La communication dans une famille est super importante, surtout pour être prêt en cas d'incendie. Si tout le monde connaît le plan d'évacuation et les sorties de secours, cela peut vraiment faire la différence. Parler des risques et des étapes à suivre aide chacun à savoir quoi faire sans paniquer. En discutant régulièrement de ces sujets, on s'assure que tout le monde est prêt à réagir rapidement et en sécurité.

# LES DIFFÉRENTS DANGERS DE LA MAISON

Dans chaque pièce se cachent des risques : aux enfants de rester prudents, aux parents d'entretenir et de veiller, et à tous d'appliquer les bons réflexes.

## La cuisine :

- Éloignez les produits inflammables des sources de chaleurs.
- Entretenez régulièrement les installations de gaz ou électriques.
- Restez toujours vigilant avec les équipements de cuisson comme le four, le grille-pain et les plaques de cuisson.
- Pensez à manipuler les liquides chauds avec une extrême prudence, car une simple tasse renversée ou une bouilloire mal placée peuvent provoquer de graves brûlures.

**Ne jamais jeter de l'eau pour éteindre de l'huile en feu ! Ne jamais jeter de l'eau sur de l'huile chaude !**

## Le salon :

- Ramonez régulièrement les poêles et cheminées.
- Gardez les allumettes et briquets loin des enfants.
- Rangez les sprays (désodorisants, aérosols) ou produits inflammables loin des cheminées, poêles ou radiateurs.
- Les animaux ou les enfants peuvent renverser des bougies ou autres objets inflammables. Placez les objets fragiles ou dangereux en hauteur ou sur des surfaces stables.

# LES DIFFÉRENTS DANGERS DE LA MAISON

**40%** des accidents qui ont lieu chaque année concernent des enfants. Soyons responsable de notre sécurité mais aussi de la leur.

## La chambre :

- Ne surchargez pas les multiprises.
- Ne fumez pas au lit (mieux vaut ne pas fumer du tout ! ).
- Appareils électroniques et batteries : Les téléphones, tablettes et ordinateurs portables peuvent surchauffer, surtout s'ils sont laissés en charge sous un oreiller ou une couverture. Posez toujours les appareils sur une surface dure et dégagée pendant la charge. Évitez de les utiliser avec un câble endommagé ou une batterie qui semble gonflée.

## La salle de bain :

- Stockez vos produits ménagers hors de portée des enfants.
- Soyez vigilant avec la température de l'eau, notamment pendant le bain des enfants.
- Débranchez les appareils après usage et rangez-les loin des points d'eau. Ne jamais les utiliser avec les mains mouillées.

# DES ÉQUIPEMENTS QUI SAUVENT

Pour éviter qu'un feu ne devienne trop dangereux, il existe des équipements qui peuvent te sauver la vie. Découvrons ensemble les plus importants.

## Le détecteur de fumée

À quoi ça sert ?

Il est comme un nez super sensible. Dès qu'il sent de la fumée, il fait un bruit très fort pour prévenir que quelque chose brûle.

Pourquoi c'est important ?

Le détecteur vous réveille la nuit pendant qu'un incendie démarre. Grâce à lui, vous avez le temps de sortir en sécurité.

Les règles en France :

Depuis 2015, toutes les maisons et appartements doivent avoir au moins un détecteur de fumée. Il doit être installé au plafond, de préférence dans un couloir ou près des chambres.

Conseil pratique :

Vérifiez les piles tous les ans pour qu'il fonctionne toujours !

# DES ÉQUIPEMENTS QUI SAUVENT

## L'extincteur

À quoi ça sert ?

Il vous permet d'éteindre un petit feu avant qu'il ne devienne trop gros. Il existe différents types d'extincteurs pour différents feux comme les extincteurs à eau pour le bois, à CO2 pour l'électricité, à mousse pour les graisses.

Pourquoi c'est important ?

Si un feu commence, un extincteur peut l'arrêter rapidement, surtout si c'est un feu de cuisine ou d'appareils électriques.

Les règles en France :

Dans les lieux publics comme les écoles, il doit y avoir plusieurs extincteurs disponibles. À la maison, ce n'est pas obligatoire, mais c'est une bonne idée d'en avoir un. Dans les lieux publics, les extincteurs sont adaptés aux types de risques.

Conseil pratique :

Ne jouez jamais avec un extincteur ! Il doit être utilisé par un adulte en cas d'urgence. Il est très utile d'expliquer aux enfants comment ils fonctionnent.

# DES ÉQUIPEMENTS QUI SAUVENT

## La couverture anti-feu

À quoi ça sert ?

C'est une grande couverture résistante au feu que l'on peut jeter sur une petite flamme pour l'éteindre rapidement, comme un feu de cuisine.

Pourquoi c'est important ?

Si un feu commence à cause d'une poêle, d'un barbecue ou d'un appareil, la couverture anti-feu peut l'étouffer et l'éteindre avant qu'il ne se propage.

Conseil pratique :

Elle est facile à utiliser, mais peut présenter des risques si l'on s'en sert mal. Toute la famille doit apprendre quand et comment l'utiliser.

## Les alarmes incendie

À quoi ça sert ?

C'est un système qui se déclenche quand un détecteur de fumée capte de la fumée. L'alarme retentit dans toute la maison pour prévenir tout le monde du danger.

Pourquoi c'est important ?

Si l'alarme se déclenche, tout le monde sait qu'il est temps de sortir de la maison rapidement.

Conseil pratique :

Rappellez-vous que si l'alarme sonne, il faut suivre le plan d'évacuation et sortir immédiatement.

# LES BRÛLURES PAR LIQUIDE

## LE DANGER INVISIBLE DU QUOTIDIEN

Les liquides chauds sont la première cause de brûlure chez les enfants de 0 à 4 ans, représentant 75 % des cas.

À la maison, les flammes ne sont pas la première cause de brûlure : ce sont les liquides chauds. Une tasse de café, une casserole d'eau, une bouilloire ou même un bain trop chaud peuvent provoquer des brûlures graves, profondes, parfois sur de grandes surfaces, surtout chez les tout-petits dont la peau est plus fine et fragile.

Attention !
Un liquide à 60°C peut provoquer une brûlure grave en 1 seconde seulement.
À 100°C (eau bouillante), c'est immédiat.

# LES BRÛLURES PAR LIQUIDE

## LE DANGER INVISIBLE DU QUOTIDIEN

Comment prévenir les brûlures par liquide ?

- Tournez les poignées de casseroles vers l'intérieur de la cuisinière.
- Ne portez pas de liquide chaud au-dessus d'un enfant.
- Testez toujours la température du bain avec un thermomètre ou votre coude.
- Éloignez tout liquide ou boisson chaude des enfants.
- Fixez la bouilloire et les appareils chauffants hors de portée.

Et que faire en cas d'accident ?

- Refroidissez immédiatement avec de l'eau tempérée (15-25°C) pendant au moins 15 minutes.
- N'appliquez jamais de glace, de corps gras ou de remèdes "maison".
- Retirez doucement les vêtements non collés à la peau.
- Protégez la zone avec un linge propre.
- Consultez un médecin ou appelez les urgences (15 ou 112) si la brûlure est étendue, profonde, sur le visage, les mains ou chez un enfant en bas âge.

# ET SI JAMAIS UN INCENDIE SE PRODUIT ?

En cas d'incendie à la maison, il est important de rester calme et de réagir rapidement.

Dès que de la fumée est visible ou perceptible : prévenez tout le monde dans la maison en criant "Au feu !" pour que chacun soit alerté. Puis, sortez immédiatement de la maison, sans essayer de récupérer des objets.

Si possible, utilisez la porte de sortie la plus proche.
Si la porte est chaude ou s'il y a de la fumée de l'autre côté, ne l'ouvrez pas. Cherchez une autre sortie (par exemple une fenêtre si vous êtes au rez-de-chaussée).

# ET SI JAMAIS UN INCENDIE SE PRODUIT ?

Si vous devez passer par la fumée :
Restez bas, rampez au sol sous la fumée, car l'air est plus frais près du sol et il y a moins de fumée à respirer.
Couvrez votre nez et votre bouche avec un tissu pour éviter de respirer la fumée.
Ne retournez jamais à l'intérieur.
Une fois dehors, ne retournez jamais dans la maison, même pour récupérer quelque chose d'important. Laissez les pompiers s'en charger.

Une fois à l'extérieur, il est indispensable d'appeler le 18 (ou le 112 en Europe). Il est préférable d'attendre d'être en sécurité pour alerter les secours.

Si la famille a un point de rassemblement à l'extérieur (comme un arbre ou un endroit dans le jardin), allez-y directement pour que tout le monde puisse se retrouver et être compté.

# ET SI JAMAIS UN INCENDIE SE PRODUIT ?

Si jamais il est impossible de sortir à cause des flammes ou de la fumée, voici ce qu'il faut faire pour se protéger au mieux :

Rester calme :

Même si la situation est effrayante, gardez votre calme. Cela vous aidera à réfléchir et à suivre les étapes correctement.

Aller dans une pièce avec une fenêtre :

Fermez la porte derrière vous pour ralentir l'entrée des flammes et de la fumée dans la pièce.

Si possible, allez dans une pièce qui donne sur l'extérieur, comme une chambre avec une fenêtre.

Bloquer la fumée :

Mettez des vêtements, des serviettes ou des couvertures sous la porte pour empêcher la fumée d'entrer dans la pièce. Si possible, mouillez-les pour les rendre encore plus efficaces.

# ET SI JAMAIS UN INCENDIE SE PRODUIT ?

Appeler à l'aide :

Si un téléphone est à proximité, appelez immédiatement les secours (le 18 ou le 112) et expliquez où se trouvent les personnes dans la maison.

Sinon, criez par la fenêtre ou utilisez un objet (comme un vêtement de couleur vive) pour attirer l'attention. Les pompiers sauront où vous trouver et viendront vous chercher.

Rester près du sol :

Si de la fumée entre dans la pièce, restez au sol. L'air est plus respirable en bas, là où il y a moins de fumée.

Attendre les secours :

Restez près de la fenêtre, même si vous ne pouvez pas l'ouvrir. Les pompiers sauront vous localiser et vous secourir.

Le plus important, c'est de ne jamais se cacher sous un lit ou dans un placard. Les secours doivent vous voir facilement pour intervenir rapidement.

# ET POUR LES ANIMAUX DE COMPAGNIE?

Votre animal fait partie de la famille, mais en cas d'incendie, il est important de savoir quoi faire pour que tout le monde reste en sécurité, y compris lui !

Avant qu'un incendie ne se déclare :

Préparez un plan d'évacuation. En plus de savoir comment votre famille va sortir de la maison, pensez aussi à votre animal. Où votre chat ou votre chien se cache-t-il quand il a peur ? Vous devriez le savoir, pour pouvoir le trouver plus facilement en cas de besoin.

Préparer une trousse pour votre animal. Cela peut être une laisse, une cage ou un sac avec ses croquettes. Si tout est prêt près de la sortie, il sera plus facile d'emmener votre animal en sécurité si un incendie se déclare.

Pendant un incendie :

Ne prenez pas de risques pour trouver votre animal. Si votre chien ou votre chat est tout près de vous et que vous pouvez le prendre sans danger, faites-le ! Mais s'il est caché ou introuvable, sortez rapidement de la maison. Ne restez jamais à l'intérieur pour le chercher.

Ouvrez une porte ou une fenêtre si vous le pouvez. Si votre animal ne peut pas sortir avec vous, cela peut l'aider afin qu'il s'échappe par lui-même.

Ne retournez jamais dans la maison en feu. Même si vous êtes très inquiet pour votre animal, rentrer dans la maison est trop dangereux.

Après l'incendie :

Informez les pompiers si votre animal est resté à l'intérieur. Ils sont équipés et formés pour le secourir en toute sécurité.

Emmenez votre animal chez le vétérinaire après l'incendie. Même s'il semble en bonne santé, il peut avoir respiré de la fumée et être en danger. Le vétérinaire pourra vérifier qu'il va bien.

# QUE FAIRE SI LE FEU VOUS TOUCHE ?

Même avec toutes les précautions, le risque existe !

Même si vous faites très attention et respectez toutes les consignes de sécurité, un incendie peut survenir et toucher quelqu'un, vous ou un proche. Les flammes peuvent se propager rapidement, et même un feu contrôlé peut causer des blessures si l'on s'en approche trop.

Si cela arrive, il est important de savoir comment réagir :

Que faire si vos vêtements ou ceux d'une personne avec qui vous vous trouvez prennent feu ?

Ne courez pas ! Si vous courez, vous risquez d'attiser les flammes, car l'air fait grandir le feu.

# QUE FAIRE SI LE FEU VOUS TOUCHE ?

Allongez-vous et roulez-vous par terre. Cette action permet d'étouffer les flammes en les privant d'oxygène. Placez vos mains sur votre visage pour protéger vos yeux et votre bouche.

Enlevez les bijoux en cas de brûlure aux mains ou aux bras.

La peau gonfle après une brûlure, et garder des bijoux peut entraîner des complications.

# QUE FAIRE SI LE FEU VOUS TOUCHE ?

Ne retirez pas les vêtements qui collent à la peau. Si les vêtements brûlés sont accrochés à la peau, ne les enlevez surtout pas, car cela pourrait aggraver la blessure. Laissez un professionnel s'en occuper.

Refroidissez la zone brûlée avec de l'eau froide dès que possible, et pour vous en souvenir facilement, appliquez la règle des 4 x 15

# QUE FAIRE SI LE FEU VOUS TOUCHE ?

## La règle des 4 x 15

15 minutes : Faites couler de l'eau froide sur la zone brûlée pendant au moins 15 minutes. Cela aide à limiter les dégâts de la brûlure et à soulager la douleur.

15 cm : Placez la source d'eau à environ 15 cm de la peau pour éviter tout choc thermique.

15 degrés : L'eau doit être fraîche, mais pas glacée, pour ne pas aggraver la blessure.

Appelez le 15 : Dès que possible, appelez le SAMU au 15 pour demander une assistance médicale, surtout si la brûlure est grave ou étendue.

Astuce importante : Ne faites pas couler l'eau directement sur la brûlure. Placez la en amont de la blessure pour que l'eau ruisselle doucement sur la zone touchée. Cela évite d'endommager davantage la peau fragilisée.

# RÉCAPITULATIF DES 4 DIFFÉRENTS TYPES DE BRÛLURES

| TYPE DE BRÛLURE | CAUSE PRINCIPALE | APPARENCE TYPIQUE | RISQUES SPÉCIFIQUES | PREMIERS SECOURS |
|---|---|---|---|---|
| **Brûlure thermique** | Contact avec une flamme, un objet chaud (fer à repasser, poêle, etc.) | Rougeur, cloques, peau carbonisée selon la gravité | Risque d'infection, destruction des tissus en profondeur | Refroidir avec de l'eau tiède (15-20 min), ne pas percer les cloques, couvrir avec un pansement propre |
| **Brûlure par liquide** | Contact avec un liquide chaud (eau bouillante, huile, café...) | Rougeur, cloques souvent étendues | Peut s'aggraver si le liquide reste sur la peau, risque de brûlures profondes | Retirer les vêtements imbibés (sauf s'ils collent à la peau), refroidir avec de l'eau tiède (15-20 min), couvrir |
| **Brûlure chimique** | Contact avec un produit corrosif (acide, soude, javel, etc.) | Peau blanchâtre ou noircie, douleur intense. | Peut continuer à agir si non rincé correctement, risque d'intoxication | Rincer abondamment à l'eau (au moins 20 min), éviter de frotter, retirer les vêtements souillés |
| **Brûlure électrique** | Contact avec une source électrique (prise, câble, foudre) | Points d'entrée et de sortie, brûlures profondes sous la peau | Peut provoquer un arrêt cardiaque ou des lésions internes invisibles | Couper le courant avant d'intervenir, ne pas toucher la victime si elle est en contact avec l'électricité, appeler les secours |

# PRÉVENTION ET INFOS UTILES

Si la brûlure ou la prévention vous intéressent, vous pouvez retrouver beaucoup d'informations sur internet ou via les réseaux sociaux.
Beaucoup de personnes brûlées témoignent et racontent leurs parcours. N'hésitez pas à vous renseigner.

**Les assurances, c'est aussi de la prévention !**

Votre famille est-elle bien protégée ? Les accidents peuvent arriver à tout moment. La Garantie Accident de la Vie (GAV) aide les familles à mieux faire face. Pensez-y pour protéger ceux que vous aimez !

Voici également un rappel des numéros d'urgence à connaître:

# LA PRÉVENTION, ÇA SE PARTAGE !

Bravo ! Maintenant, vous êtes un peu plus préparé face aux dangers liés aux brûlures et aux incendies. Chaque geste compte pour se protéger et protéger les autres.
Si le sujet vous intéresse, n'hésitez pas à continuer à vous informer, à poser des questions et à suivre des personnes qui partagent de la prévention sur les réseaux. Il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre !
Et surtout, pensez à partager ce que vous avez retenu avec votre entourage.

La prévention, c'est comme une flamme : plus on la transmet, plus elle éclaire !

La prévention, c'est aussi

# à la maison !

Les brûlures sont parmi les accidents les plus fréquents, surtout à la maison. Ce livret, accessible aux plus jeunes et destiné à être lu en famille, vous aidera à repérer les risques, adopter les bons réflexes et savoir comment réagir en cas d'accident... pour protéger votre famille, vos proches, votre clan.

Apprendre, c'est bien. Partager, c'est encore mieux ! Ensemble, faisons de la prévention un geste pour ceux que nous aimons.

Pour toutes demandes ou questions complémentaires n'hésitez pas à contacter l'auteur
oferrand@hotmail.fr - @Captain_Icarus_

Copyright © 2024 - FERRAND Olivier - Captain_Icarus_ - Tout droits réservés