

Attache-toi à la vie!

La prévention

Gare à la fumée de tabac

La cigarette, le cigare et la pipe dégagent une fumée très dangereuse. Les petits y sont particulièrement vulnérables. Asthme, maux d'oreilles, bronchites, pneumonies, infections des voies respiratoires supérieures (IVRS): toutes ces maladies frappent plus souvent les enfants de fumeurs que les autres. L'exposition à la fumée augmente aussi le risque de mort subite du nourrisson, peu importe le nombre de cigarettes qui sont fumées en leur présence. Il n'y a pas de seuil d'exposition sécuritaire. Les enfants sont encore plus fragiles que les adultes parce que leurs organes sont en développement.

Fumer à l'extérieur

Fumer dans la maison menace la santé de vos proches autant que la vôtre. Les produits dangereux contenus dans la fumée se répandent dans l'air et restent plusieurs mois même si vous ouvrez les fenêtres, démarrez la hotte de la cuisinière ou transformez une seule pièce en fumoir. Un système de ventilation très puissant, comme ceux qu'on retrouve dans les endroits publics, met jusqu'à 3 heures pour éliminer la fumée d'une seule cigarette! C'est pourquoi il ne faut pas fumer dans la maison même quand les enfants ne sont pas là. Pour la santé de votre enfant, prenez l'habitude de fumer à l'extérieur de la maison et de la voiture.

Écraser

La seule façon de protéger votre enfant des effets nocifs du tabac, c'est d'arrêter de fumer. Faites-vous ce cadeau! Votre petit vous en sera reconnaissant, maintenant et plus tard. Les enfants de fumeurs sont plus nombreux à choisir la cigarette à l'adolescence.

Un professionnel de la santé vous présentera les divers moyens qui aident à cesser de fumer. Plusieurs ressources communautaires offrent aussi du soutien. Renseignez-vous au CSSS (CLSC). En cas de besoin, pensez à la ligne J'ARRÊTE! qui vous offre information et soutien à l'arrêt tabagique: 1 866 527-7383.

Pour la sécurité de votre enfant

De la naissance à 2 ans, l'enfant se développe très rapidement. Il explore son environnement sans se rendre compte des dangers qui le guettent. Soyez sur vos gardes! Redoublez d'attention si votre bambin est actif. Il aura tôt fait de se soustraire à votre surveillance.

Chutes, brûlures, noyade, empoisonnement, étouffement : les blessures représentent une cause importante de décès chez l'enfant. Protégez le vôtre en créant un milieu sécuritaire. **Examinez toutes les pièces de votre maison en vous plaçant à la hauteur d'un enfant.** Bloquez l'escalier. Verrouillez les meubles, le portail de la piscine. Recouvrez les prises électriques de capuchons isolants solidement enfoncés. Enfermez dans un lieu sûr les produits toxiques, etc.



Photo : Annie Fournier

Un accident arrive vite. Mais en adaptant la maison à votre petit, vous réduirez les risques qu'il lui arrive malheur.

Dans sa chambre

La chambre doit être claire et bien aérée. Elle doit, si possible, avoir une fenêtre. Chauffez-la à environ 20 °C (68 °F). Si l'enfant transpire, c'est qu'il est trop couvert.

L'humidité devrait être maintenue entre 30 et 45 %. Jamais plus. Évitez si possible l'utilisation d'un humidificateur. Si vous en utilisez un, nettoyez-le et changez les filtres selon les directives du fabricant. Changez l'eau tous les jours. Tous les 3 jours, lavez-le avec de l'eau savonneuse et désinfectez-le avec une solution composée d'une partie d'eau de Javel et de 9 parties d'eau. Lorsque l'eau dégouline sur les fenêtres, l'humidité est trop élevée; elle causera des moisissures. Évitez les tapis qui absorbent l'humidité de l'air et gardent la poussière.

Les planchers en bois et en vinyle sont préférables. Ils sont également plus faciles à entretenir.

Les enfants aiment jouer dans leur chambre. Assurez-vous qu'elle soit sécuritaire (voir **En général, faites attention...**, page 387).

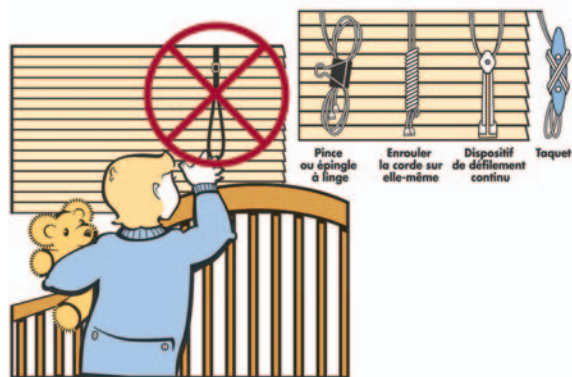
Stores

Les cordes qui permettent d'actionner les stores ne doivent pas être accessibles: en jouant avec, l'enfant pourrait s'étrangler. Dans la chambre, comme dans toute la maison, fixez les cordons des stores et des rideaux très haut, hors de portée des enfants. **Installez le lit de bébé loin de la fenêtre.**

Les mini-stores de PVC à bas prix peuvent causer une intoxication au plomb et des problèmes neurologiques aux enfants. Santé Canada recommande de s'en débarrasser. À l'achat de stores, vérifiez sur l'emballage s'ils contiennent du plomb.

Lit

La sécurité de bébé dans son lit est très importante. Si le lit n'est pas neuf, il faut vérifier s'il est sécuritaire. On doit vérifier s'il peut se blesser sur des vis ou des pièces qui ne sont pas bien fixées. Les côtés doivent être levés lorsque bébé est couché. Placez toujours votre bébé **SUR LE DOS** pour dormir, jamais sur le côté ou sur le ventre.



Les lits pour bébés fabriqués avant 1986 ne respectent plus le règlement de Santé Canada sur la sécurité des produits. Ils ne peuvent être vendus. Les fabricants et les détaillants connaissent bien le règlement et le consommateur peut avoir confiance : les nouveaux lits pour bébés actuellement vendus sont conformes aux exigences. Méfiez-vous des lits qui vous ont été donnés et de ceux offerts dans les magasins de meubles usagés, les marchés aux puces et les ventes de garage.

Il demeure important de vérifier régulièrement le lit pour s'assurer qu'il est toujours en bon état. Les côtés doivent être levés et verrouillés quand le bébé est couché. Le matelas doit être ferme et être bien ajusté aux contours du lit, en ne laissant pas d'espace plus large que 3 cm (1 1/8 po). Les crochets amovibles pour retenir le support du matelas sont interdits. Vérifiez si le sommier du lit de bébé est solidement fixé. Il ne doit pas bouger.

L'espace entre les barreaux du lit ne doit pas dépasser 6 cm (2 3/8 po).

Le lit de bébé peut être installé dans votre chambre.

Si vous attachez des jouets au lit, les ficelles ne doivent pas mesurer plus de 15 cm (6 po). Ne couchez jamais un jeune enfant dans un grand lit sans la surveillance d'un adulte.

Vous pouvez utiliser un berceau ou un moisé pendant le premier mois de vie. Par la suite, il devient dangereux.

Si vous trouvez que c'est plus facile, vous pouvez emmener votre bébé dans votre lit pour l'allaitement. Mais nous vous conseillons de remettre bébé dans son lit par la suite pour dormir. Il y a certains risques pour bébé lorsqu'il dort dans le lit de ses parents. Ce risque est plus grand lorsque la mère ou le bébé ont été exposés à la fumée de cigarette pendant la grossesse ou après la naissance.

De plus, bébé ne devrait jamais partager le lit d'une personne qui :

- est fumeuse;
- a consommé de l'alcool;
- est malade;
- a pris un médicament ou toute substance qui favorise le sommeil;
- est extrêmement fatiguée.

Ces conditions augmentent le risque de mort subite du nourrisson.

Attention

- Si vous êtes plus fatiguée qu'à l'habitude, si vous avez bu de l'alcool, avez pris des médicaments ou d'autres substances qui peuvent vous rendre plus endormie, **n'emmenez pas bébé dans le lit avec vous, même pour les boires.**
- Ne dormez pas avec votre bébé sur un sofa, ou sur tout meuble rembourré.
- Les matelas d'eau sont dangereux pour les jeunes enfants. Ils présentent des risques d'asphyxie pour le petit qui se retrouverait sur le ventre.
- Les animaux ne doivent pas dormir dans le même lit que le bébé.
- Lorsque vous êtes en visite ou à l'hôtel, il est dangereux de coucher un bébé dans un lit d'adulte et encore plus s'il est entouré d'oreillers dans lesquels il peut s'asphyxier. Un enfant peut dormir en sécurité sur le plancher recouvert d'une grande couverture épaisse. Les parcs portatifs peuvent aussi être sécuritaires; n'ajoutez cependant pas de matelas, coussins, oreillers ou tout autre dispositif servant de matelas.

Literie

La literie se compose simplement d'un drap-housse pour le matelas et d'une couverture. Lavez-les et rincez-les à fond avant de les utiliser. Évitez les coussins ou le tissu décoratif pour le contour de lit, les oreillers, les coussins de maintien, la douillette et les toutous, car bébé pourrait s'asphyxier contre ses objets.

Lorsque l'enfant commence à se déplacer dans son lit, les objets sont encore à éviter car il pourrait s'en servir pour grimper hors de la couchette et se blesser en tombant.

Vérifiez régulièrement les couvertures: il ne doit pas y avoir de fils qui dépassent.

Si l'enfant est issu d'une famille sujette aux allergies, des précautions doivent être prises:

- pour détruire les mites de la poussière (acariens) qui se nourrissent de peaux mortes et prospèrent dans les lits chauds et humides, lavez fréquemment les draps à l'eau très chaude;

- enveloppez le matelas d'une housse de plastique munie d'une fermeture éclair recouverte d'un ruban adhésif;
- évitez les couettes et les oreillers de plumes;
- évitez les tapis, les meubles recouverts de tissu, les jouets de peluche et les bibelots qui ramassent la poussière;
- utilisez un linge humide pour épousseter.

Dans la cuisine

Placez la chaise haute loin du comptoir ou de la table. Votre enfant pourrait les pousser du pied et basculer. Attachez-le pour éviter qu'il glisse ou qu'il enjambe le dossier ou la tablette.

Et surveillez-le: certains bébés réussissent à sortir de leur chaise, même attachés!

Lorsque l'enfant est dans une chaise portative, attachez-le et ne le laissez pas seul sur la table. Il pourrait tomber avec sa chaise en donnant

un coup de pied ou en essayant de se tourner. Déposez-le plutôt par terre.

Quand bébé commence à se traîner, surveillez-le en tout temps. Ne mettez pas de nappe sur la table : il pourrait la tirer avec tout ce qu'il y a dessus. Tournez l'anse des pots vers le centre de la table, du buffet ou du comptoir. Ne laissez pas traîner d'ustensiles.

Tournez les poignées de poêlons vers l'intérieur de la cuisinière. Lorsque vous faites de la friture, éloignez votre enfant afin qu'il ne reçoive pas d'éclaboussures de graisse ou d'huile. Éloignez-le du four chaud : il pourrait coller ses mains dessus.

Attention à certains aliments qui présentent des risques d'étouffement pour le jeune enfant (voir Risques d'étouffement, page 274).

Dans les escaliers

Posez une barrière dans le haut de chaque escalier. Attachez-la solidement au cadre de porte ou

aux murs du corridor. Si elle n'est pas neuve, vérifiez si elle correspond aux normes de sécurité actuelles (voir Adresses utiles, page 462).



À l'extérieur

Prenez garde aux piscines. Si vous en possédez une, creusée ou hors terre, isolez-la de la maison et du terrain en bloquant l'accès avec une clôture haute d'au moins 1,2 m (48 po) dont la porte se ferme et se verrouille automatiquement. Dans le cas d'une piscine hors-terre, retirez l'échelle lorsque vous ne vous baignez pas. Installez le système de filtration à plus de 2 m (72 1/2 po) de la piscine afin que les enfants ne s'en servent pas pour grimper. Clôturez le chauffe-eau. Vérifiez la prise de terre pour réduire les risques d'électrocution.

Méfiez-vous aussi des bassins peu profonds, comme les jardins d'eau. Un enfant peut se noyer dans 2,5 à 5 cm (1 à 2 po) d'eau.

Au bord des lacs et des rivières, redoublez de vigilance. Votre petit peut vite vous fausser compagnie. N'allez jamais sur l'eau sans enfilez un gilet de sauvetage. Attachez bien celui de votre enfant. Si l'embarcation renverse, cela pourrait vous sauver la vie, à tous les deux.

Il est recommandé d'installer les balançoires et autres appareils de jeu sur du sable ou des copeaux de bois. Étendez-en une couche de 15 à 30 cm (6-12 po). En cas de chute, votre petit se fera moins mal que sur du gravier ou du gazon. Il est déconseillé de laisser jouer l'enfant sur ces appareils quand le sol est gelé en hiver. Éliminez les vêtements avec des cordons pour cette activité. Le casque de vélo n'est pas recommandé dans les balançoires et les appareils de jeux.

Recouvrez les carrés de sable afin que les animaux n'y fassent pas leurs besoins.

Lors des déplacements

À pied

Quand vous promenez bébé dans un sac ventral ou sur le dos, redoublez de prudence car une chute pourrait vous blesser tous les deux. En hiver, assurez-vous que l'enfant est bien habillé, qu'il n'a pas froid et qu'il peut bouger ses jambes. L'immobilité des membres inférieurs peut entraîner des engelures graves.

En poussette ou landau

Il existe plusieurs types de poussettes et de landaus. À vous de choisir. Le modèle transformable (à la fois landau, lit et poussette) est pratique toute l'année.

La poussette dont le dossier se règle en position couchée ou assise est un excellent moyen de transport. L'enfant peut y faire ses promenades et ses siestes, toujours sous surveillance et bien attaché avec sa ceinture de sécurité.

La poussette-parapluie est pratique, mais sa légèreté la fait parfois basculer. Attachez l'enfant. Lorsque vous actionnez le mécanisme de pliage, assurez-vous que les doigts de votre enfant sont en sécurité.

Évitez de surcharger votre poussette, elle peut basculer. Ce n'est pas un porte-bagages ni un porte-vêtement ! Soyez toujours vigilants, assurez-vous régulièrement que les vis et les écrous sont bien serrés, et que les freins sont efficaces. Utilisez-les.

En bicyclette

Dès que bébé a 1 an, il peut circuler avec vous à vélo. Choisissez un siège de vélo avec un appuie-tête et un protège-jambes. L'enfant doit s'asseoir le dos droit, les épaules soutenues, la tête appuyée. Comme vous, il doit porter un casque. Assurez-vous que le siège est correctement installé et que les ceintures sont bien ajustées. Consultez les instructions du fabricant pour connaître le poids maximum recommandé pour l'enfant. Quelques modèles ne sont pas compatibles avec certaines bicyclettes.

Ne laissez jamais l'enfant sur le siège si vous n'êtes pas sur le vélo : il pourrait basculer. Roulez à vitesse réduite. Il vous faudra plus de temps pour freiner. Si vous n'êtes pas habitués, exercez-vous en promenant à vélo un sac de pommes de terre du même poids que l'enfant.

Vous préférerez peut-être l'achat d'une remorque qui offre plus d'espace et la possibilité de transporter deux enfants. Bouclez bien la ceinture de l'enfant et installez un fanion.

Choisissez les pistes cyclables situées loin de la route, elles sont beaucoup plus sûres. Soyez prudents aux intersections.

En voiture

En voiture, utilisez toujours un siège d'auto (voir [Siège d'auto](#), page 377). Si vous devez nourrir votre bébé, arrêtez-vous, prenez-le dans vos bras. Ne laissez pas un bébé de moins de 6 mois boire un biberon sans surveillance.

Il n'est vraiment pas conseillé de se procurer un siège usagé d'une personne que vous ne connaissez pas. Il est essentiel de très bien connaître l'historique du siège de votre enfant.

Il doit répondre aux critères suivants :

- être en bon état avec toutes ses pièces;
- avoir le sceau de conformité du fabricant et de Transport Canada;
- être accompagné du livret d'instructions;
- ne pas avoir été impliqué dans un accident;
- ne pas avoir fait l'objet d'un rappel du fabricant. (vous pouvez contacter le CAA-Québec pour le vérifier);
- avoir été fabriqué il y a **moins de 10 ans** selon Transport Canada et parfois depuis pas plus de **6 à 8 ans selon certains fabricants** (pour plus de précision, contactez le fabricant).

Siège d'auto

C'est la loi.

Dans un véhicule en mouvement, votre enfant doit utiliser un siège adapté à son poids et à sa grandeur tant qu'il n'aura pas atteint la hauteur de 63 cm (25 po) et plus en position assise (mesuré du siège au sommet du crâne).

Le siège d'auto doit être utilisé dès le départ de l'hôpital. Si vous désirez louer un siège d'auto avant de quitter l'hôpital, renseignez-vous à votre CSSS (CLSC).

Il en existe 3 types: le siège pour nouveau-né, le siège d'enfant et le siège d'appoint. Vous devrez le changer à mesure que votre enfant grandira. **Lisez attentivement les instructions du fabricant avant d'utiliser le siège d'auto de votre enfant.**

Depuis septembre 2002, tous les véhicules neufs fabriqués au Canada sont équipés d'un **système d'ancrage universel S.A.U.** (*ISOFIX* ou *LATCH*) et tous les sièges d'auto fabriqués au Canada sont équipés d'une ceinture qui se fixe au S.A.U. du véhicule, ce qui facilite l'installation.

Pour le siège de nouveau-né, consultez les pages 17 à 19.

Siège d'enfant

Dans un véhicule, le siège d'enfant bien installé est la façon la plus sécuritaire pour transporter les enfants pesant entre 9 et 18 kg (20-40 lb). **Il est important de bien lire les instructions du fabricant du siège.**

Installation du siège dans le véhicule – Placez le siège d'enfant sur la banquette arrière. Le siège est orienté vers l'avant **SEULEMENT** quand l'enfant est capable de se tenir debout seul (vers 12 mois).

Avant, et si le siège le permet, l'enfant sera plus en sécurité s'il est orienté vers l'arrière.

Lorsque le siège d'enfant est installé en position vers l'avant, il faut attacher le siège à la banquette au moyen de la ceinture de sécurité de l'auto ou de la ceinture du S.A.U. Si votre siège n'est pas pourvu d'une ceinture pour le S.A.U., vous pouvez l'acheter séparément. Attachez la sangle de retenue au point d'ancrage du véhicule pour empêcher le haut du siège de basculer. Le fabricant de votre véhicule a prévu cet emplacement pour le boulon d'ancrage. Pour plus de détails sur l'installation des sièges d'auto, consultez le manuel de votre véhicule ou contactez le CAA-Québec.

Ajustement du harnais avant l'utilisation – Passez le harnais dans les fentes du siège qui sont situées un peu plus hautes que les épaules de l'enfant. Assurez-vous que le harnais est bien tendu (ne laissez pas plus que l'épaisseur d'un doigt entre le harnais et la clavicule de l'enfant)

et que la pince de poitrine qui le relie est remontée jusqu'au niveau des aisselles (sous le bras et au milieu de la poitrine). Si les ceintures de sécurité de votre véhicule se bloquent seulement en cas d'impact, celle qui sert à retenir le siège d'auto doit être munie d'une pince de sécurité (consultez les instructions du fabricant).

Ne placez jamais un siège d'auto à l'avant si votre véhicule est muni d'un coussin gonflable du côté du passager. Si le coussin se déployait, il pourrait causer des blessures graves ou mortelles à l'enfant.

Siège d'appoint

Dans un véhicule, le siège d'appoint bien utilisé est la façon la plus sécuritaire de transporter les enfants de plus de 18 kg (40 lb). **Il est important de bien lire les instructions du fabricant du siège.**

Ce système de retenue aide à bien placer le baudrier au milieu de l'épaule (sur la clavicule) et la ceinture sous-abdominale sur les hanches (et non sur le ventre). Placez le siège d'appoint sur la banquette arrière du véhicule.

Il est recommandé d'utiliser un siège d'appoint avec un dossier intégré :

- si le dossier de la banquette de la voiture est bas. La tête de l'enfant doit être bien appuyée ;
- si la voiture a des baudriers d'épaules à l'arrière. Ne placez pas le baudrier sous le bras ou dans le dos de l'enfant.

Avant de cesser d'utiliser le siège d'appoint pour votre enfant, assurez-vous de la bonne position de la ceinture de sécurité sur l'épaule et les hanches de votre enfant. Le siège d'appoint doit être utilisé aussi longtemps que cela est nécessaire. En respectant la limite de poids recommandée par les fabricants, certains enfants sont plus en

sécurité sur un siège d'appoint même s'ils mesurent plus de 63 cm en position assise.

Lorsque l'enfant est assez grand pour aller en voiture sans siège d'appoint, placez-le sur la banquette arrière du véhicule. Assurez-vous qu'il boucle sa ceinture de sécurité.

En avion

Si vous voyagez en avion avec votre enfant, vous pouvez l'installer dans son siège d'auto s'il porte la norme NSVAC 213, 213.1 ou 213.2.

Dans un taxi

À défaut de siège d'enfant, l'enfant doit porter la ceinture de sécurité sauf s'il est trop petit pour se tenir droit seul.

Les enfants de moins de 12 ans devraient être assis et attachés sur la banquette arrière, car c'est la zone la plus sécuritaire.

Accessoires pour bébés

Chaise portative

Appelée aussi porte-bébé, elle est utilisée comme siège dans la maison. **Ne l'utilisez pas comme siège d'auto, c'est dangereux.** Laissez-la en position presque couchée jusqu'à ce que bébé ait 2 mois. Il doit être confortable sans pouvoir se tourner. Ne déposez pas le porte-bébé sur un lit ou une autre surface molle. **Ne laissez jamais l'enfant seul sur une table** ou ailleurs.

Chaise haute

Cette chaise doit avoir une base large et stable. Le plateau doit être facile à nettoyer. Bloquez-le pour éviter que l'enfant tombe ou glisse en dessous. Dès que l'enfant se tient bien assis, il aime la chaise haute d'où il peut observer son petit monde. **Veillez à ce qu'il soit attaché**

correctement. Ne le laissez pas seul. Éloignez la chaise des murs, des meubles, des appareils électriques et des stores.

Barrières

Les barrières extensibles de type accordéon à grandes ouvertures en forme de losange ou en V sont interdites. Le bébé pourrait s'y coincer la tête. Choisissez le modèle de barrière adéquat, en fonction de l'utilisation que vous en ferez. Il en existe plusieurs sortes : extensibles, fixes, à pression, en bois, en plastique et en métal. Assurez-vous de l'ancrer solidement au cadre de porte.

Parc

En bois – Les barreaux doivent être espacés de 6 cm (2 3/8 po). Relevez tous les côtés du parc. S'il restait un espace vide entre le matelas et les barreaux, l'enfant pourrait y tomber et s'étouffer. Retirez du parc les jouets sur lesquels l'enfant pourrait grimper.

En filet – Les mailles doivent être de type moustiquaire afin que rien ne puisse s'accrocher dans les trous. Pour que le parc reste en place, il ne doit pas avoir plus de 2 roues.

Le parc peut être pratique pour un jeune enfant pendant l'allaitement de son petit frère ou de sa petite sœur. L'aîné est ainsi en sécurité dans le parc, près de vous, sous surveillance. Dans ces moments, assurez-vous que le mécanisme de verrouillage du parc est bien enclenché. Lorsque vous êtes disponible pour le surveiller, il apprécie sortir du parc pour se déplacer, ramper et explorer.

Sac ventral et sac à dos

Le sac ventral est très pratique pour porter un nourrisson. Il est généralement apprécié par les tout-petits. Il permet aux parents de pouvoir se déplacer tout en maintenant un contact physique chaleureux avec leur bébé (voir Pleurs excessifs, page 37).

Le sac à dos convient à l'enfant de 6 mois et plus, qui contrôle sa tête et se tient assis. Dans les 2 cas, l'enfant est blotti contre son père ou sa mère. Vous choisirez le modèle qui vous convient selon votre confort et celui de votre enfant.



Photo : Alexandre Aynette

Assurez-vous qu'il est bien au chaud si vous circulez à l'extérieur par temps froid (voir [Bébé sort](#), page 154).

Balançoire

Elle prend beaucoup de place et n'est pas indispensable. Cependant, pour de courtes périodes, elle amuse l'enfant. Avant 6 mois, installez-le en position couchée. Surveillez-le, surtout si d'autres enfants lui donnent de petites poussées.

Autres accessoires

Bien que populaires, certains accessoires sont inutiles et superflus.

Hamac – Il existe un hamac en tissu que l'on suspend au-dessus du lit de l'enfant à l'aide de 8 courroies ajustables, fixées aux barreaux. Il peut comporter des risques, et il n'offre pas les avantages d'un matelas ferme et stable. N'en achetez pas.

Marchette – La marchette est interdite au Canada depuis avril 2004 parce qu'elle entraîne de nombreux accidents et blessures et que rien ne peut la rendre sécuritaire. Les marchettes n'aident pas au développement de l'enfant et il arrive trop souvent que des bébés en marchette chutent dans les escaliers, s'approchent rapidement d'objets brûlants ou basculent avant que le parent puisse l'en empêcher.

Centre stationnaire d'activité – Le centre stationnaire d'activité ressemble à une marchette sans roulettes. On ne doit jamais y laisser l'enfant seul sans surveillance. Il n'est pas nécessaire car bébé a besoin de jouer sur le ventre pour développer la force de ses bras, ramper et marcher à quatre pattes.

Exerciseur (sauteuse « Jolly jumper ») – Nous ne le recommandons pas pour les mêmes raisons que le centre stationnaire d'activité.

Sécurité des jouets

Les jouets sont stimulants et contribuent à l'épanouissement de l'enfant. Choisissez des jouets attrayants et appropriés aux besoins et à l'âge de l'enfant.

Il appréciera la présence de ses parents, d'un grand frère ou d'une grande sœur, pour le guider dans la découverte de ses jouets et ainsi apprendre à les utiliser. Par la suite, il pourra répéter ce qu'il a appris et jouer de façon plus autonome.

Exigez un jouet qui soit :

- lavable ;
- non toxique (vérifiez l'étiquette) ;
- incassable ;
- ininflammable ;
- suffisamment gros pour que l'enfant ne puisse pas l'avaler ni l'introduire dans sa bouche ;

- conforme aux normes de sécurité établies par le gouvernement canadien (voir Adresses utiles, page 462).

Bannissez les jouets et les hochets en vinyle souple (PVC). Certaines substances utilisées pour les rendre plus souples sont toxiques. À force de mâchouiller, l'enfant peut absorber ces substances. Dans le bain ou dans la pataugeoire, évitez les jouets de caoutchouc qui retiennent l'eau, car ils favorisent le développement de microbes.

Les « fusils jouets », achetés ou confectionnés par les enfants, font parties des jeux de plusieurs d'entre eux. Il est souhaitable de les encadrer dans l'utilisation de ces jouets pour éviter qu'ils se blessent. La règle obligatoire est qu'en jouant, il ne faut pas faire mal « pour de vrai » à personne. La dimension du « faire semblant » qui gouverne ces jeux procure aux enfants la satisfaction d'exprimer leurs émotions. Elle leur enseigne aussi l'importante distinction entre l'imaginaire et la réalité.

Avant l'achat

- Lisez l'étiquette pour vérifier l'âge recommandé.
- Voyez si le jouet est facile à manipuler.
- Vérifiez qu'il n'a pas d'arêtes coupantes ou de bouts pointus.
- Assurez-vous que les yeux et le nez du petit ourson sont bien cousus. Les gros jouets ne doivent pas comporter de pièces susceptibles de se détacher.
- Prenez garde aux menus objets et petites pièces. L'enfant pourrait les mettre dans son nez ou dans sa bouche et s'étouffer. Il existe un gabarit qui permet de juger s'ils sont dangereux (voir Adresses utiles, page 462). En attendant de vous en procurer un, vous pouvez toujours utiliser un rouleau de papier de toilette. Si l'objet passe, éliminez-le de l'environnement de votre petit.

- Tout hochet qui passe verticalement à travers une ouverture ovale de 50 mm x 35 mm (2 po x 1 1/2 po) est trop petit et dangereux.
- Un jouet musical? Très bien. Ces jouets stimulent l'ouïe et la vue, mais vérifiez les engrenages et assurez-vous que les petites pièces ne se défont pas.
- Faites attention aux jouets bruyants! Ils peuvent être dommageables pour l'ouïe de l'enfant et irritants pour les parents. Essayez-les avant de les acheter.
- Consultez la liste des meilleurs jouets sur le site du magazine *Protégez-Vous* (www.protegez-vous.qc.ca); sachez toutefois qu'un jouet recommandé pour un bambin de 3 ans peut être dangereux pour un bébé de moins de 1 an.

Le marché de l'usagé vous donne la possibilité d'acheter à rabais des jouets, des objets et de l'ameublement pour votre bébé. Soyez vigilants. Au cours des dernières années, la réglementation sur ces produits a été resserrée pour assurer la sécurité de votre enfant. Avant d'acheter un produit usagé, renseignez-vous à Santé Canada : 1 800 561-3350.

Après l'achat

- Lisez les instructions données par le fabricant.
- Jetez les emballages de plastique, la cellophane et le polystyrène (« styrofoam »).
- Prenez garde aux piles épuisées, car le liquide qui en sort peut être corrosif. Il ne doit pas couler sur la peau de l'enfant, encore moins dans sa bouche.
- Retirez du lit les jouets à piles lorsque l'enfant est couché.
- Vérifiez les jouets régulièrement; éliminez ceux qui sont brisés.

- Jetez les ballons dégonflés, l'enfant peut s'étouffer en les mettant dans sa bouche. Seul l'adulte doit gonfler un ballon.
- Gardez toujours un œil sur l'enfant qui joue.

Rangement

Habituez l'enfant à ranger ses joujoux dans une corbeille, dans une boîte sans couvercle ou sur une étagère basse. Lorsqu'il sera plus grand, il pourra les ranger dans un coffre à jouets muni de trous d'aération. Assurez-vous que le couvercle est pourvu d'un bon système de retenue qui l'empêchera de se rabattre sur la tête ou les doigts de l'enfant.

En général, faites attention...

Au soleil

La peau est le plus grand organe du corps. Elle doit être protégée contre la déshydratation et le soleil trop ardent. Même si le soleil est nécessaire à la santé (voir Vitamines et minéraux, page 346), les bébés ne doivent pas y être exposés sans protection : crème solaire sans PABA (il peut causer des réactions allergiques), chapeau et parasol. Leur peau très fine brûle facilement. Pour cette raison, évitez de l'exposer au soleil entre 10 h et 14 h. L'huile pour bébés ne protège pas du soleil : elle augmente les risques de brûlure.

Avant 6 mois – Placez votre bébé dans des endroits ombragés. Enduire sa peau délicate de crème solaire pourrait causer des réactions allergiques.

Après 6 mois – Quand il joue dehors, mettez-lui un chapeau et des vêtements tissés serrés qui couvrent les bras et les jambes.

Enduisez sa peau nue de crème solaire. Faites-le 30 minutes avant qu'il sorte dehors. Répétez l'application aux 2 heures ainsi qu'après chaque baignade. Jusqu'à 85% des rayons UV peuvent traverser les nuages : la crème solaire est donc toujours de mise, même par temps nuageux. Il en existe plusieurs bonnes marques. Choisissez-en une avec un facteur élevé de protection solaire (FPS 15 minimum). Votre pharmacien vous conseillera.

Si votre enfant prend des médicaments, consultez le médecin ou le pharmacien. Il est possible que sa peau devienne plus sensible au soleil ou que certains écrans solaires entraînent des irritations, des rougeurs et de l'enflure.

Les enfants ne doivent jamais aller au salon de bronzage.

Les yeux et le soleil

Les éléments suivants aident à limiter le niveau de rayons nocifs atteignant l'œil, qu'ils proviennent directement du soleil ou qu'ils soient réfléchis sur le sable, l'eau et la neige :

- la fermeture naturelle de la pupille ;
- le port d'un chapeau à large bord ou d'une casquette ;
- le port de lunettes de protection de qualité munies d'une surface anti-égratignure, qui doivent bloquer les rayons UV (mention UV 400).

Conseils pratiques face au soleil

- L'enfant doit être protégé du soleil en ne l'assoyant jamais en face de ce dernier. Il faut placer le bébé (moins de 1 an) à l'ombre ou en soleil indirect.
- L'enfant ne doit jamais regarder directement le soleil, qu'il y ait éclipse ou non.

- Ne laissez pas l'enfant jouer avec des loupes ou des miroirs qui réfléchiraient les rayons solaires.
- Consultez un professionnel (optométriste ou ophtalmologiste) si votre enfant ne peut tolérer la lumière du soleil, même indirecte, ou si ses yeux larmoient dès qu'il est à l'extérieur.

Qualité d'une protection solaire

Les lentilles solaires et la monture des lunettes doivent faire l'objet d'une attention particulière des parents.

Les lentilles doivent aussi bloquer tous les rayons nocifs du soleil, notamment les UV. La mention UV400 devrait être indiquée sur la lunette. Les notes UV100 ou UV protection ne sont pas adéquates.

La teinte des lentilles est importante. Le vert et le gris sont des couleurs qui respectent la vision naturelle des couleurs. Éviter les autres teintes qui changent l'aspect des choses.

La plupart des lentilles solaires achetées en grande surface ont des verres moulés qui peuvent comporter des distorsions. Cela peut créer des maux de tête et des défauts de perception. **Des lunettes de mauvaise qualité sont pires pour les yeux de votre enfant que pas de lunettes du tout. Consultez votre optométriste pour de judicieux conseils.**

Le chien n'éprouve pas d'amour héréditaire pour les enfants. Que faire avec Pitou ? Préparez-le psychologiquement à la venue du bébé. Avant la naissance, diminuez graduellement le temps que vous lui consacrez. Faites semblant de pousser le landau ou de bercer une poupée pour l'habituer à votre future routine. Faites-lui écouter des sons de bébé. Ne lui permettez pas de grimper sur les fauteuils ou de prendre la nourriture sur la table. Dès la naissance, faites-lui sentir les vêtements du nourrisson. Parlez-lui gentiment lorsque bébé est là et ignorez-le lorsque bébé dort. Il associera l'enfant à une source de plaisir pour lui.

Aux chutes

Voici les situations qui entraînent souvent des chutes :

- Le siège de bébé est sur la table, bébé bouge et la chaise glisse et tombe par terre.

- L'adulte change la couche de bébé sur la table à langer et s'éloigne pour aller chercher quelque chose.
- L'enfant grimpe sur un meuble à côté d'une fenêtre et tombe par celle-ci.
- Un enfant laissé seul dans sa chaise haute peut sortir et tomber ou faire tomber sa chaise.

Lorsque vous changez votre bébé de couche, ne le laissez jamais seul sur une table, même pour quelques secondes. Si votre bébé bouge beaucoup, changez-le par terre.

Ne laissez pas de tabouret ou de meuble bas à proximité d'une fenêtre. L'enfant qui commence à grimper pourrait y monter. Et assurez-vous qu'aucun meuble ou objet ne risque de tomber sur la tête de votre enfant.

Ne laissez jamais la chaise portative pour bébé sur une table, mais plutôt par terre.

Aux fils électriques

Supprimez les fils électriques courant sur les tapis ou sous les meubles (lampes sur pied par exemple). Ne laissez pas l'enfant les mâchouiller. Débranchez les fils qui sont à sa portée. Les prises électriques doivent être munies de capuchons isolants solidement enfoncés.

Ne laissez pas pendre le fil des appareils électriques (fer à repasser, bouilloire, etc.). Au moment du repassage, mettez votre enfant en sécurité, dans son parc par exemple. Gardez-le toujours à vue.

À l'eau chaude

L'eau chaude du robinet peut causer à un enfant une brûlure au 2^e et même au 3^e degré. Il suffit d'une seconde, si la température de l'eau atteint 60 °C (140 °F). Or, les petits adorent jouer avec les robinets...

Votre eau ne devrait pas être plus chaude que 49 °C (120 °F). Pour le chauffe-eau électrique, il existe des dispositifs de contrôle de la température qui peuvent être installés sur les robinets du bain ou du lavabo. Si votre chauffe-eau fonctionne au gaz ou à l'huile, réglez le thermostat à 49 °C (ne le faites pas avec un chauffe-eau électrique : il doit être réglé à 60 °C pour prévenir le développement des bactéries responsables de la légionellose, un genre de pneumonie très sévère).

Lorsque vous préparez le bain, faites couler l'eau chaude et l'eau froide en même temps. Vérifiez toujours la température de l'eau avant de mettre



l'enfant dans la baignoire. Ne faites pas laver un tout-petit par une sœur ou un frère plus âgé.

Aux incendies et brûlures

Installez un détecteur de fumée à chaque étage et remplacez la pile une fois l'an. Consultez au besoin le service d'incendie de votre municipalité. Munissez-vous d'un extincteur. Faites disparaître les allumettes et assurez-vous que vos briquets sont munis d'un verrou de sécurité. Si vous éclairez à la chandelle, posez-la dans un chandelier en métal et gardez sa mèche courte. Attention à la cire chaude.

Les vêtements pour enfants doivent être ininflammables (conçus pour ne pas s'enflammer). Les vêtements de nuit amples peuvent prendre en feu plus facilement. Choisissez-les en polyester ou en nylon, qui ne brûlent pas aussi facilement que le coton.

Les enfants ont la peau plus mince que les adultes. Ils risquent donc davantage de se brûler avec un liquide chaud (soupe, café, etc). Évitez d'en consommer lorsque vous portez bébé dans vos bras. Gare à la vapeur et aux appareils électriques brûlants.

Produits dangereux : médicaments, produits d'entretien ménager et autres

Chaque année, plusieurs milliers d'enfants de 1 à 5 ans s'empoisonnent au Québec. Ils ont avalé un produit toxique, ils en ont reçu dans les yeux ou sur la peau ou ils en ont respiré les vapeurs. Ces produits se trouvent partout, que ce soit à la maison, à l'école ou au parc.

Plusieurs produits d'usage courant sont toxiques pour les enfants, comme par exemple : les vitamines et les médicaments contre la grippe, les produits de nettoyage et les combustibles, les plantes, les champignons et les pesticides, les dissolvants à vernis à ongles, les lotions épilatoires et les teintures pour les cheveux. Vous en avez dans les armoires de la cuisine, dans la salle de bain, dans la chambre à coucher, dans le garage et même dans votre sac à main.

Pour prévenir les empoisonnements

- Gardez les produits toxiques hors de la vue et de la portée des enfants.
- Rangez ces produits dans des armoires ou tiroirs munis de loquets de sécurité ou dans des endroits qui leur sont inaccessibles.
- Ne laissez jamais un médicament sur la table à langer ou près du lit de bébé.

- Gardez à proximité du téléphone le numéro du Centre antipoison du Québec :
1 800 463-5060.

D'autres mesures simples peuvent contribuer à réduire le risque d'empoisonnement chez l'enfant :

- à l'achat de médicaments et de produits dangereux, choisissez des contenants munis d'un bouchon de sécurité (ce type de bouchon n'est cependant pas efficace à 100 %);
- conservez ces produits dans leur contenant d'origine;
- évitez de transvider des produits dangereux dans des contenants pour aliments (ex. : essence dans une bouteille de cola);
- gardez les cendriers et les verres de boissons alcoolisées inaccessibles;

- pour éviter une surdose de médicament, lisez attentivement le mode d'emploi avant d'en donner à votre enfant ou consultez votre pharmacien ;
- gardez les sacs à couches et sacs à main hors de sa portée ;
- lorsque vous êtes en visite, faites une inspection rapide des lieux afin d'assurer la sécurité de votre enfant.

Le Centre antipoison du Québec (voir Adresses utiles, page 462) a publié plusieurs dépliants sur la prévention des intoxications. Pour plus de détails, consultez son site Web au www.cssvc.qc.ca/services/capq.php.

En cas d'éclaboussure dans les yeux

Si un produit chimique atteint l'œil de l'enfant, il faut tout de suite rincer à l'eau tiède en gardant l'œil ouvert durant 10-15 minutes.

Appelez ensuite le Centre antipoison du Québec qui saura vous conseiller et vous préciser s'il faut aller voir un médecin.

Plantes

De nombreuses plantes d'intérieur ou d'extérieur ont des feuilles et des fruits toxiques qui peuvent causer des malaises : irritation cutanée, enflure, difficulté à avaler, sécheresse de la bouche, diarrhée, vomissements, hallucinations. **Dès que l'enfant rampe ou marche, vous devez garder ces plantes hors de sa portée.**

Vous pouvez obtenir une liste des plantes toxiques au Centre antipoison du Québec (voir Adresses utiles, page 462).



Danger



Avertissement



Attention



Poison



Inflammable



Explosif



Corrosif



*Du plaisir,
en toute sécurité.*

