

## La prévention de l'étouffement

L'étouffement est responsable chaque année de plusieurs morts accidentelles chez les enfants.

Jusqu'à l'âge de 3 ans, les enfants risquent de porter différents objets à leur bouche risquant ainsi l'obstruction des voies respiratoires.

**Les petits objets sont souvent en cause :**

- Les pièces de monnaie
- Les boutons
- Les clous
- Les épingles
- Les morceaux de papier
- Les crayons de cire
- Les cailloux
- Les ballons dégonflés
- Les punaises

**Les aliments tels que :**

- Les arachides
- Les noix
- Le maïs soufflé
- Les noyaux des fruits
- Les crudités
- Les hot-dogs
- Les raisins secs
- Les raisins frais

Il faut donc éviter de donner aux enfants de moins de 5 ans, des aliments qui risqueraient de provoquer l'étouffement ou du moins prendre des mesures préventives. Exemple :

- **Hot-dog**---couper la saucisse en deux sur le sens de la longueur
- **Raisins**---les couper en morceaux
- **Crudités**---les couper finement

## La prévention de l'étouffement (suite)

Personne n'est vraiment à l'abri de ce genre d'accident. Il faut toujours adopter une attitude préventive, entre autre à l'heure des repas. Si les enfants s'excitent, parlent et rient avec de la nourriture dans la bouche, cela les rend alors plus vulnérables à l'obstruction des voies respiratoires. Il faut donc les inviter à terminer leur bouchée avant de parler.

Voici d'autres attitudes à employer qui réduiront les risques d'étouffement :

1. Attention aux sacs de plastique
2. Attention aux jeux des plus vieux
3. Ne jamais coucher un bébé avec un biberon (otites, caries et risque de suffocation)

**Il est important de se rappeler qu'un enfant qui tousse, c'est bon signe. ON NE DOIT PAS INTERVENIR!**

On l'encourage plutôt à rester calme et à tousser. La toux permet d'expulser le corps étranger. À ce stade-ci, il ne faut surtout pas frapper dans le dos, car cela pourrait provoquer une obstruction totale.

Par contre, si l'obstruction est complète, l'enfant sera incapable de tousser, parler, crier, pleurer ou émettre des sons... Il faut alors utiliser des techniques de désobstruction recommandées selon l'âge de l'enfant et l'évolution de la situation.

Finalement, en matière d'étouffement, il faut toujours et avant tout, avoir en tête, **la prévention...**

Surveillons bien nos enfants et assurons leur un environnement sécuritaire.

Suzie Lacasse  
Instructeur « Fondation des maladies  
du cœur du Québec »

