



**POUR QUE CHACUN  
SOIT PLUS SEREIN AU QUOTIDIEN**  
PRÉVENIR LES ACCIDENTS  
DE LA VIE COURANTE.



ASSURÉMENT HUMAIN



## Sachez anticiper et donner plus de place à la sécurité.

Selon les derniers chiffres de l'Institut de Veille Sanitaire (INVS), les accidents de la vie courante représentent chaque année en France environ 20 000 morts.

Alors qu'environ 3 500 personnes ont été tuées sur les routes en 2016.

Les principales causes de décès des accidents de la vie courante sont les chutes, les suffocations, les noyades, les intoxications et les accidents causés par le feu.

Malgré des campagnes de sensibilisation de plus en plus nombreuses, les accidents de la vie courante sont à l'origine de 400 000 hospitalisations chaque année.

Les accidents de la vie courante restent toujours la 3ème cause de décès en France, après les cancers et les maladies cardio-vasculaires.

Nul n'est à l'abri : sur le trajet de l'école, durant les activités sportives, ou tout simplement en vacances et lors des loisirs. Les accidents de la vie courante s'inscrivent dans notre quotidien.

Plus de la moitié d'entre eux surviennent dans la maison ou ses abords immédiats tel que le jardin et le garage, précisément parce que nous nous y sentons en sécurité et que notre vigilance diminue légitimement, mais à tort.

Apprendre à sécuriser son habitat et, de façon générale, à anticiper tout risque, c'est se donner, comme à sa famille, plus de chance d'éviter l'accident.

En effet, la plupart de ces accidents n'aurait pas lieu si certaines précautions étaient prises. Alors ne passez pas à côté de cette possibilité : **ce guide, au travers de conseils simples et efficaces, vous aidera à préserver votre sécurité et celle de vos proches.**

**Gardez-le à portée de main et consultez-le pour éviter bien des dangers.**

Et n'oubliez pas, si vous êtes témoin d'un accident, contactez très rapidement les secours :

▶ **les pompiers : 18**

▶ **le SAMU : 15**

▶ **le numéro européen d'urgence : 112**

(qui vous mettra en contact avec le service de secours le plus approprié et le plus proche).

Le 112 est accessible à partir de tous les téléphones portables, même sans abonnement. Le 18 et le 15 sont accessibles à partir des cabines téléphoniques, même sans carte.

○ LES ACCIDENTS DOMESTIQUES	04
<b>À LA MAISON : VIGILANCE OBLIGE</b>	05
▶ L'INCENDIE ET LES BRÛLURES	
▶ LA CHUTE	
▶ LES ACCIDENTS D'ORIGINE ÉLECTRIQUE	
▶ L'OBSTRUCTION DES VOIES RESPIRATOIRES	
▶ LES INTOXICATIONS	
<b>DANS LE JARDIN, PRUDENCE NÉCESSAIRE</b>	18
▶ LE BRICOLAGE	
▶ LE JARDINAGE	
▶ LE BARBECUE	
▶ LES PIQÛRES ET MORSURES	
▶ PETITS RAPPELS SUR LE GARAGE	
○ LES ACCIDENTS SCOLAIRES	28
▶ SUR LE TRAJET DE L'ÉCOLE	
▶ À L'ÉCOLE	
▶ LES ACCIDENTS LORS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES OU EXTRASCOLAIRES	
○ LES ACCIDENTS DE SPORT ET DE LOISIRS	34
▶ LES SPORTS DE GLISSE SUR ROUTE	
▶ LES SPORTS À LA MONTAGNE	
▶ LES JOIES DES SPORTS NAUTIQUES	
○ LES ACCIDENTS MÉDICAUX	42
▶ LES AFFECTIONS IATROGÈNES	
▶ LES INFECTIONS NOSOCOMIALES	
<b>RAPPELS SUR LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE SUR LE LIEU DE TRAVAIL</b>	45
▶ SI VOUS DEVEZ MANIPULER DES PRODUITS DANGEREUX	
▶ SI VOUS TRAVAILLEZ EN CONTACT AVEC L'ÉLECTRICITÉ	
▶ SI VOUS TRAVAILLEZ SUR UN CHANTIER	
○ JEU-TEST	48
○ POUR ASSURER ET RASSURER TOUTE LA FAMILLE : LES RÉPONSES GMF	50



# LES ACCIDENTS DOMESTIQUES



# À LA MAISON, VIGILANCE OBLIGE

La maison est généralement considérée comme le lieu privilégié où règne la sécurité absolue. Or, c'est à la maison que survient un grand nombre d'accidents et les enfants en sont les premières victimes.

## L'INCENDIE ET LES BRÛLURES

### L'INCENDIE

À l'intérieur d'une maison, les sources d'incendie sont nombreuses. L'incendie est la 3<sup>ème</sup> cause de décès par accident domestique chez les enfants de moins de 15 ans. En France, un incendie d'habitation se déclare toutes les 2 minutes. Si les brûlures peuvent être évitées, ce sont les fumées toxiques qui se propagent et asphyxient les victimes, notamment la nuit. Ces fumées toxiques seraient, en effet, responsables de 80 % des décès.

### CONTRE CELA, IL DEVIENT URGENT D'ADOPTER DES RÈGLES SIMPLES :

- ▶ **Les cigarettes et les bougies sous surveillance :**
  - Ne laissez ni briquets, ni allumettes à la portée de vos enfants, ceux-ci fascinés très jeunes par le feu, devront se contenter d'une lampe de poche qui satisfera, en principe, leur curiosité.

- Ne fumez pas au lit et ne videz pas dans la poubelle, des cendres encore chaudes.
- Les guirlandes de Noël et les feux d'artifice devront être manipulés avec précaution.

### ▶ **Les aérosols et la chaleur ne font pas bon ménage :**

- N'utilisez pas d'aérosol à proximité d'une flamme, d'une cigarette allumée ou d'un appareil électrique en fonctionnement.
- Ne le posez jamais sur une source de chaleur, ne le percez pas, ne le jetez pas au feu lorsqu'il est vide et stockez-le en petite quantité dans un lieu aéré.

### ▶ **Le gaz est explosif, ne l'oubliez pas :**

- Faites contrôler votre installation de gaz au moins 1 fois par an. Cette obligation figure à l'article 31.6 du Règlement Sanitaire Départemental Type modifié du 9 août 1978.

À noter que chaque département possède son propre règlement sanitaire établi à partir de ce Règlement Sanitaire Type. Renseignez-vous auprès de votre commune pour savoir si cette obligation n'est pas pluriannuelle dans votre département.

Pour plus de simplicité, souscrivez un contrat d'entretien auprès d'un professionnel agréé.

- Pour tout raccordement de cuisson, privilégiez le système Vissogaz de gaz de France. Ce procédé, obligatoire pour les installations neuves, est fortement recommandé si votre installation de gaz est ancienne.
- Fermez le robinet d'alimentation après chaque usage.

#### ► **La cheminée, source de chaleur mais aussi d'incendie :**

- Le Règlement Sanitaire Départemental Type rend également obligatoire un ramonage des cheminées et des conduits de chauffage au moins une fois par an.
- Installez un pare-feu devant la cheminée et évitez les tapis immédiatement à proximité de celle-ci (une étincelle pourrait y mettre le feu).
- N'entreposez pas de linge ou de papier à côté d'un conduit de cheminée qui pourrait être mal isolé.

#### ► **Prudence avec l'électricité :**

- Faites vérifier la puissance du compteur électrique si vous devez rajouter des appareils électroménagers.

- Ne branchez pas plusieurs prises entre elles au risque de provoquer un échauffement.
- Évitez de laisser des appareils en veille et débranchez ceux inutilisés.

### À SAVOIR

- Si vous êtes touché par les flammes, ne courez pas, le mouvement d'air propagerait le feu sur vous. Allongez-vous et roulez-vous par terre ou dans une couverture non synthétique.
- Ne tentez jamais d'enlever les vêtements brûlés qui collent à la peau (cas des vêtements en fibres synthétiques, matière déconseillée pour les sous-vêtements).
- Pour un feu d'huile, de mazout ou de pétrole, ne jetez surtout pas de l'eau mais posez dessus un tissu épais (de type serpillière) ou un couvercle pour étouffer les flammes.
- Si le feu a pris dans votre friteuse, coupez le gaz ou l'électricité, arrêtez la hotte aspirante et fermez le couvercle.
- Si le feu a pris à un étage au-dessus de votre appartement, faites sortir votre famille au plus vite par l'issue la plus proche en évitant l'ascenseur.
- Si le feu s'est déclaré dans votre habitation :
  - Faites sortir votre famille, n'emportez rien.
  - Fermez la porte de la pièce



en feu, la porte d'entrée et à l'extérieur de votre habitation, appelez les Pompiers.

- ▶ Si le feu a pris à un étage inférieur à celui de votre appartement et qu'il y a de la fumée, ne tentez pas d'évacuer les lieux, vous seriez asphyxié :
  - Ne sautez pas par la fenêtre (au-delà du 1<sup>er</sup> étage, c'est risqué), les pompiers arrivent très rapidement sur place.
  - Mouillez abondamment votre porte pour lui donner plus de résistance.
  - Placez des tissus épais tout autour de l'encadrement pour éviter à la fumée de se propager.
  - Réfugiez-vous dans une pièce pourvue d'un robinet d'eau, le plus loin possible de l'incendie.
  - Signalez votre présence en ouvrant les fenêtres par intermittence (ne les laissez pas ouvertes) ou en fixant un tissu voyant sur la fenêtre.
  - Allongez-vous sur le sol, un tissu humide sur le nez et la bouche pour éviter tout risque d'asphyxie.

## À RETENIR

Pour être averti à temps et notamment la nuit pendant que toute la maisonnée dort, équipez votre foyer de :

- ▶ Détecteurs Autonomes Avertisseurs de Fumée (DAAF), certifiés NF norme européenne EN 14 604. Ils se placent au plafond (dans le couloir desservant les chambres) et leur fonctionnement doit être régulièrement vérifié. Leur installation est obligatoire depuis mars 2015.
- ▶ Détecteur Avertisseur de monoxyde de carbone (DACO) certifié NF norme européenne EN 50 291 à placer dans les pièces potentiellement dangereuses.
- ▶ N'oubliez pas l'extincteur qui pourra vous permettre de maîtriser un feu naissant. Privilégiez un extincteur de poudre polyvalente ABC car il s'applique à tout type de feu.



## LES BRÛLURES

Chaque année, environ 400 000 personnes sont victimes de brûlures, dont la moitié sont des enfants de moins de 5 ans. Les brûlures seraient à l'origine de 1 000 décès.

### POUR ÉVITER LES BRÛLURES PAR LIQUIDE CHAUD :

- ▶ Réglez votre installation d'eau (chauffe-eau...) ou faites installer des mitigeurs pour que la température de l'eau reste toujours inférieure à 50 °C. Votre enfant ne pourra pas se brûler.
- ▶ Faites installer un tuyau de vidange d'eau pour votre lave-linge et ne le mettez pas simplement dans votre lavabo (il risquerait de sortir du lavabo sous la pression de l'eau).
- ▶ Vérifiez systématiquement la température de l'eau du bain avant d'y plonger votre enfant.
- ▶ Lors de votre pause-café, ne gardez pas votre enfant dans les bras, car il pourrait renverser la tasse bouillante.
- ▶ Contrôlez toujours la température du biberon et tout particulièrement lorsque celui-ci a été chauffé au micro-ondes. La température idéale étant de 37 °C.
- ▶ Orientez toujours les manches des casseroles vers l'intérieur de la plaque de cuisson.

- ▶ Prenez garde au jet de vapeur de l'autocuiseur et aux projections d'huile de la friteuse.

### POUR ÉVITER LES BRÛLURES PAR SOLIDE CHAUD :

- ▶ Installez plutôt votre four en hauteur et privilégiez un modèle à porte isotherme. Vous pouvez également opter pour des grilles protectrices à poser sur la porte de votre four.
- ▶ Ne laissez pas le fer à repasser à la portée d'un enfant. Même débranché, il reste chaud plusieurs minutes.

## À SAVOIR

### On distingue 3 degrés de profondeur de la brûlure.

- ▶ Le 1<sup>er</sup> degré qui correspond à une atteinte équivalente à un « coup de soleil » où la peau est rouge, chaude, gonflée et douloureuse.
- ▶ Le 2<sup>ème</sup> degré qui se caractérise par l'apparition de cloques remplies de liquide.
- ▶ Le 3<sup>ème</sup> degré qui correspond à une brûlure complète de la peau qui perd toute sensibilité. La couleur oscille entre le blanc et le noir.

Il est nécessaire d'être à jour de son vaccin contre le tétanos.



## À RETENIR

### Que faire en cas de brûlure ?

- ▶ Refroidissez la zone brûlée avec de l'eau froide (non glacée) pendant au moins 5 minutes.
- ▶ Retirez les vêtements à l'exception de ceux qui adhèrent à la brûlure.
- ▶ Protégez le tout par une gaze stérile et un bandage non serré sans y ajouter de produit (crème, pommade...).
- ▶ Si une cloque se forme, ne la percez pas car elle risque de s'infecter.

### Si la brûlure est grave (profonde et/ou étendue)

- ▶ Allongez la victime, si possible sur le dos ou sur une région non brûlée.
- ▶ Contactez les secours.
- ▶ Surveillez les fonctions vitales (pouls, respiration, état de conscience) de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.



## LA CHUTE

La chute représente la moitié des accidents pour les enfants âgés de 1 à 5 ans.

### POUR L'ÉVITER :

- ▶ Assurez-vous que les objets utilisés par et pour vos enfants de moins de 4 ans portent la norme NF puériculture qui répond à des critères de sécurité très précis.
- ▶ Gardez toujours une main posée sur votre enfant installé sur sa table à langer.
- ▶ Utilisez une chaise haute avec une courroie de sécurité.
- ▶ Ne posez jamais un couffin ou un transat sur une table en hauteur.
- ▶ Placez des barrières de sécurité en haut des escaliers.
- ▶ Prévoyez un système de blocage de l'ouverture des fenêtres, un garde-corps ou un grillage de protection pour empêcher les enfants de se pencher. Ne mettez jamais de meuble bas sous une fenêtre (risque de défenestration).
- ▶ Équipez vos meubles de coins de protection.
- ▶ Ne laissez pas un enfant de moins de 6 ans dormir dans un lit en hauteur et après 6 ans, vérifiez la stabilité de l'échelle et du lit.

## POUR PRÉVENIR LA CHUTE DES PLUS GRANDS :

- ▶ Évitez de laisser des jouets ou d'autres objets encombrer les escaliers et recouvrez les marches de tapis antidérapants.
- ▶ Déplacez toujours votre escabeau pour atteindre les objets situés en hauteur plutôt que de tendre le cou et les bras au risque de tomber.



## À RETENIR

### Que faire en cas de chute ?

- ▶ Si la victime ne perd pas connaissance, surveillez qu'elle ne vomisse pas, qu'elle ne somnole pas... car ces signes peuvent révéler un traumatisme crânien. Si tel est le cas ou si la victime perd connaissance, même quelques minutes, consultez immédiatement votre médecin.
- ▶ Si la victime reste inconsciente : appelez immédiatement les secours et mettez-la en Position Latérale de Sécurité (PLS - sur le côté, genou de la jambe qui n'est pas au contact du sol, plié).

## LES ACCIDENTS D'ORIGINE ÉLECTRIQUE

Une installation électrique détériorée, des branchements inadaptés, une intervention par un non professionnel sont autant de risques d'électrocution et d'incendie qui pourraient être évités.

### En conséquence :

- ▶ Faites vérifier la conformité de votre installation par un électricien.
- ▶ Veillez à ce que vos fils électriques ne soient pas endommagés par l'usure ou par des rongeurs.

- ▶ N'achetez que du matériel électrique portant les labels :



- ▶ Pour toute manipulation mineure, n'agissez pas avec des mains humides, ni sans avoir préalablement coupé le courant.
- ▶ N'utilisez jamais d'appareils électriques à proximité de points d'eau ou avec les pieds mouillés.

- ▶ Ne posez rien sur votre chauffage électrique (serviettes...).
- ▶ Éloignez vos lampes halogènes de vos rideaux.
- ▶ Ne surchargez pas vos prises de courant.
- ▶ Ne laissez jamais une rallonge non raccordée à un appareil.
- ▶ Équipez vos prises de systèmes de sécurité enfants (prises à éclipses) pour éviter l'introduction d'objets.
- ▶ Votre poste de télévision, votre magnétoscope... doivent être aérés dans leur partie supérieure, ne les encastrez pas.

## À RETENIR

### Obligation de diagnostic électrique :

- ▶ Le propriétaire vendeur d'un bien immobilier a l'obligation de faire évaluer les risques pouvant porter atteinte à la sécurité des biens et des personnes lorsque l'installation électrique intérieure a plus de 15 ans. La durée de validité est de 3 ans.

### Que faire en cas d'électrocution ?

- ▶ Ne touchez jamais directement la victime. Coupez l'électricité au disjoncteur ou manipulez-la à l'aide d'un objet non conducteur (bois ou plastique). Appelez les secours.

## À SAVOIR

- ▶ Les prises voleuses (branchement au-dessus de la douille) sont interdites.
- ▶ Débranchez votre poste de télévision en cas d'orage (y compris la prise d'antenne) et en cas de bruit, d'odeur suspecte ou si l'image ne forme plus qu'un point au centre de l'écran, car il y a un risque imminent d'implosion.

- ▶ Si vous sentez des picotements en touchant un appareil électroménager, débranchez-le immédiatement et appelez un électricien.



# L'OBSTRUCTION DES VOIES RESPIRATOIRES

C'est le cas où la victime consciente, ne peut ni parler, ni respirer, ni tousser.

► Chaque année, une centaine d'enfants meurt par asphyxie. Les jeunes enfants courent tout particulièrement ce risque d'étouffement car ils ont tendance à porter à la bouche tout ce qu'ils trouvent :

- Évitez les chaînes et médailles pour un enfant trop jeune.
- Ne lui donnez pas de pistaches, de cacahuètes, d'olives, de bonbons...
- Vérifiez que ses jouets sont en conformité avec son âge et aux normes officielles de sécurité.

► À noter que les adultes ne sont pas non plus à l'abri de l'étouffement si un corps étranger passe par les voies respiratoires plutôt que dans l'œsophage par exemple.

## À RETENIR

Un cas d'étouffement est une urgence vitale. Contactez immédiatement les secours.



**POUR UN  
NOURRISSON  
DE MOINS  
D'UN AN**

- Posez-le à plat ventre sur votre avant-bras, tête penchée vers le sol (elle doit être plus basse que son thorax).
- Placez votre main au niveau de son thorax.
- Donnez-lui cinq tapes assez fortes du bout des doigts, dans le dos, au niveau des omoplates.
- S'il a moins de 3 mois, le bébé sera incapable de recracher tout seul l'objet : mettez un doigt dans sa bouche pour l'extraire.
- Si l'objet ne ressort pas, retournez le bébé et mettez-le sur vos genoux face à vous, la tête en arrière.
- Cherchez une ligne imaginaire au niveau des mamelons en posant l'index, l'annulaire et le majeur au niveau de son sternum, perpendiculairement au bébé.
- Retirez l'annulaire et appuyez 5 fois. De cette façon vous comprimez les poumons, pour aider à expulser l'objet.

- ▶ Si l'objet n'est toujours pas sorti, remettez le bébé sur le ventre et tapez dans le dos.
- ▶ Retirez l'objet délicatement en vérifiant qu'il n'a pas occasionné de blessure dans la bouche du bébé.
- ▶ Contactez les secours.



### POUR UN ADULTE OU UN ENFANT DE PLUS 1 AN

- ▶ Mettez-vous sur le côté, derrière la victime.
  - ▶ Penchez-la en avant en tenant sa poitrine d'une main. Cela permettra à l'objet de ne pas plus s'enfoncer dans la trachée.
  - ▶ Donnez 5 claques au maximum entre les 2 omoplates. Chaque claque a pour but de déloger l'objet.
  - ▶ Vérifiez si le corps étranger a été rejeté ou non après chaque claque donnée.
  - ▶ S'il a été expulsé, la victime reprendra sa respiration et toussera.
- Il est alors inutile de lui donner d'autres claques.
- ▶ Mais si ce n'est pas le cas, faites 5 compressions abdominales au maximum :
    - Tenez-vous derrière la victime.
    - Placez vos bras autour de la partie supérieure de son abdomen.
    - Penchez la victime en avant.
    - Placez un de vos poings fermés au-dessus du nombril.
    - À l'aide de votre autre main, enfoncez fortement votre poing vers vous et vers le haut.
    - Recommencez ce mouvement au maximum 5 fois.
  - ▶ Si le problème n'est pas résolu, alternez 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales.
  - ▶ Si la victime perd connaissance, appelez les secours et, si vous avez reçu une formation de secourisme, faites une réanimation cardio-pulmonaire en commençant par 30 compressions thoraciques, jusqu'à ce que les secours arrivent, ou que la victime respire à nouveau.

**Il est vivement conseillé de suivre une formation de secouriste pour effectuer correctement ces gestes.**

**Pour connaître la liste des organismes les plus proches de chez vous, vous pouvez vous adresser à la Préfecture de votre département.**

# LES INTOXICATIONS

## LES INTOXICATIONS PAR INGESTION, INHALATION OU PROJECTION DE PRODUITS DOMESTIQUES

- ▶ **Attention aux produits d'entretien, ils sont à l'origine d'1/4 des intoxications :**
  - Privilégiez les bouteilles avec bouchon de sécurité.
  - Rangez ces produits hors de la portée des enfants, en hauteur ou équipez les portes de vos meubles bas d'un système de fermeture.
  - Ne transvasez jamais de produits toxiques dans des récipients d'origine alimentaire (même avec une étiquette différente).
  - Protégez-vous avec des gants lorsque vous utilisez un produit toxique, irritant et corrosif (voir symboles).
- ▶ **Dans la salle de bains aussi, soyez vigilant :**
  - Les savons, les shampoings, les produits cosmétiques, contiennent parfois une forte proportion d'alcool, et sont donc dangereux. Ils devront être rangés hors de portée des enfants.
- ▶ **Les médicaments sont parfois tentants :**
  - Les médicaments (qui représentent 40% des cas d'intoxications des jeunes enfants) devront être conservés dans leur boîte d'origine, avec leur notice explicative, dans une armoire fermée et inaccessible aux enfants.

## À SAVOIR

- ▶ Certaines plantes d'appartement sont dangereuses et sont la cause de 11% des intoxications chez les jeunes enfants : vous éviterez par exemple les ficus, dieffenbachia, asparagus et philodendron.
- ▶ Il est recommandé d'avoir de la poudre de charbon de bois activé (disponible en pharmacie) que vous pourrez administrer à la victime, uniquement sur demande du centre antipoison ou du médecin.
- ▶ Les symboles de danger :



Comburant (favorise l'inflammation de matières combustibles)



Inflammable



Explosif



Gaz sous pression (explosion, brûlures, blessures...)



Toxique



Corrosif



Plusieurs dangers : empoisonnement, irritations, allergies cutanées...



Plusieurs dangers sur l'homme : effets graves sur les poumons, allergies respiratoires, cancers...



Effets néfastes sur les organismes en milieu aquatique

## À RETENIR

### Que faire en cas d'intoxication ?

- ▶ Contactez le centre antipoison le plus proche de chez vous ou les secours.
- ▶ Décrivez le produit ingéré, les symptômes et, si possible, la quantité et l'heure de l'ingestion.
- ▶ Ne faites rien avaler à la victime (y compris du lait) et ne la faites pas vomir.
- ▶ En cas de projection d'un produit dans les yeux ou sur la peau, rincez immédiatement et pendant 10 bonnes minutes.

## LES INTOXICATIONS AU MONOXYDE DE CARBONE

Première cause de décès par intoxication en France, le monoxyde de carbone tue parce qu'il est inodore et incolore. Chaque année, 5 000 personnes sont intoxiquées au monoxyde de carbone (CO) et 90 en décèdent.

Ces accidents sont causés par des appareils de chauffage ou de cuisson utilisant des combustibles tels que bois, charbon, mazout, gaz, défectueux et notamment lorsque le conduit évacue mal. Les gaz sont alors refoulés dans la pièce et s'y accumulent.

### ▶ Pour prévenir l'accident, vous êtes tenu à certaines obligations :

- Faire contrôler vos appareils et ramoner les tuyaux d'évacuation au moins une fois par an.
- Ne jamais boucher les gaines de ventilation et au contraire, les nettoyer régulièrement.

Si vous utilisez un chauffage d'appoint, ne le laissez pas fonctionner plus de 2 heures et surtout pas dans une pièce mal aérée.

## À SAVOIR

- ▶ Pour être pleinement rassuré, vous pouvez faire effectuer un diagnostic Sécurité Gaz qui portera sur la ventilation, la combustion, la tuyauterie fixe et le raccordement cuisson. Prenez contact auprès d'un conseiller de votre fournisseur en gaz.
- ▶ L'intoxication peut être chronique sans atteindre le seuil mortel de 1 % de monoxyde de carbone. Si vous ressentez des maux de tête, des vertiges inexplicables, qui disparaissent à l'extérieur de votre domicile, consultez rapidement un médecin et faites appel aux services d'un professionnel (votre fournisseur en gaz).
- ▶ Les animaux étant plus sensibles aux effets de ce gaz, un comportement anormal de votre animal, lorsque vous allumez votre chauffage, est un signe d'alarme.



## À RETENIR

### Obligation de diagnostic gaz :

Le vendeur d'un bien immobilier doit faire évaluer les risques pouvant porter atteinte à la sécurité des personnes (incendie, intoxication...) pour tout logement dont l'installation de gaz date de plus de 15 ans.

### Obligation de diagnostic gaz :

- ▶ Arrêtez tous les appareils de chauffage, aérez la pièce et quittez la maison.
- ▶ Prévenez les secours.
- ▶ Si la victime est inconsciente, sortez-la de la pièce où se trouve l'appareil concerné et mettez-la en Position Latéral de Sécurité (PLS - sur le côté, genou de la jambe qui n'est pas au contact du sol, plié).

### ▶ Pour éviter ces intoxications :

- Conservez les aliments les plus fragiles (viandes, poissons...) dans la partie la plus froide du réfrigérateur.
- Retirez systématiquement les cartons d'emballage, dégivrez régulièrement votre réfrigérateur et lavez-le à l'eau de javel diluée.
- Respectez scrupuleusement les dates limites de consommation et sachez que certains aliments se conservent difficilement au-delà de plusieurs jours (bouteille de lait entamée, œufs...).
- Ne stockez pas les fruits et légumes non lavés dans le réfrigérateur et retirez-les de leur emballage plastique.
- Avant de congeler les aliments, vérifiez que votre réfrigérateur est pourvu d'un compartiment congélateur et non pas d'un seul compartiment freezer (bac à glaçons) et respectez les délais de conservation des aliments congelés.

## LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

Elles ont principalement pour origine deux bactéries : la listéria et la salmonelle.

Actuellement le nombre de cas de Listériose (maladie bactérienne) est environ de 200 victimes par an. La salmonelle, quant à elle, est la première cause d'infection alimentaire en France (environ 1 700 victimes par an).



## À SAVOIR

Les symptômes qui peuvent vous alerter :

- ▶ Nausées, vomissements et diarrhée,
- ▶ Douleurs abdominales,
- ▶ Fièvre.

Ces symptômes peuvent apparaître entre 1 heure et 24 heures après l'absorption de l'aliment.

## À RETENIR

### Que faire en cas d'intoxication alimentaire ?

- ▶ Allongez la victime.
- ▶ Contactez rapidement votre médecin traitant.

## DANS LE JARDIN, PRUDENCE NÉCESSAIRE

Le jardin est, par définition, l'endroit propice à la détente, au jardinage et au bricolage. Cependant le lieu n'est pas sûr pour autant, les accidents n'y sont pas rares. Quelques précautions s'imposent :

### LE BRICOLAGE

Vous êtes gagné par le virus « bricolage », comme près de 62 % des français ! Attention, 4 % des accidents domestiques sont liés à cette activité. Chaque année, 2 500 accidents de bricolage touchent des adultes. Dans 30 % des cas ce sont les mains qui sont touchées, et dans 13 % des cas, les pieds. Les accidents par simple coupure représentent 30 %.

#### RESPECTEZ QUELQUES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- ▶ Rangez scrupuleusement les outils hors de portée des enfants et, pour les tâches difficiles, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel.
- ▶ Vérifiez le bon état de votre outil. Par exemple, que la tête de votre marteau est solidement fixée au manche.
- ▶ Évitez de bricoler lorsque vous êtes fatigué, pressé ou simplement lorsque vous n'en avez pas envie.
- ▶ Travaillez seul et dans le calme pour éviter d'être déconcentré.
- ▶ Lisez scrupuleusement les notices d'utilisation de vos appareils et changez régulièrement les éléments usés (lames, fil électrique...).

- ▶ Si vous utilisez un fer à souder, faites-le dans un local aéré pour éviter l'intoxication par les fumées et protégez-vous les yeux, les mains et le torse. Faites attention aux éventuelles projections de métal chaud.
- ▶ N'utilisez pas de machine telle qu'un nettoyeur.

#### À RETENIR

##### Que faire en cas de blessure ?

- ▶ N'utilisez pas de coton, il risque de s'effiloche.
- ▶ Ne posez jamais de garrot sur une plaie simple.
- ▶ N'enlevez jamais un objet enfoncé dans une plaie, posez simplement un linge propre pour éviter l'infection et laissez faire les secours.

##### Que faire en cas de coupure superficielle ?

- ▶ Nettoyez-vous les mains et désinfectez la plaie avec un antiseptique sans alcool.
- ▶ Posez un pansement.
- ▶ Consultez un médecin si la plaie devient chaude, rouge et qu'elle gonfle.

## LE JARDINAGE

L'arrivée des beaux jours réveille le jardinier qui sommeille en vous et vous rêvez de voir votre jardin se parer des plus belles fleurs. Vous avez raison : le jardinage est bienfaisant pour le corps et l'esprit.

### CEPENDANT, CETTE PASSION N'EST PAS SANS DANGER SAUF À PRENDRE LES PLUS ÉLÉMENTAIRES PRÉCAUTIONS

- ▶ Si vous devez utiliser un engin électrique (tondeuse, taille-haie), pensez à vérifier au préalable le câble d'alimentation, évitez les rallonges qui pourraient être cisailées et être cause d'électrocution.
- ▶ Utilisez des gants, des chaussures adaptées pour tondre la pelouse ou couper du bois et munissez-vous de lunettes de protection voire d'un casque acoustique si l'engin est bruyant.
- ▶ Si vous vous servez d'une tronçonneuse, démarrez-la au sol, en la maintenant fermement avec un pied glissé dans la poignée arrière et une main sur la poignée du dessus. Ne fumez pas si votre tronçonneuse fonctionne à l'essence. N'attaquez jamais le bois avec l'avant de la lame.
- ▶ Ne mettez jamais le pied ou la main sous la tondeuse pour retirer l'herbe qui la bloquerait, même après l'avoir débranchée. La lame peut continuer à tourner.
- ▶ Tenez toujours votre taille-haie à 2 mains.
- ▶ Pensez à débrancher votre engin si vous devez vous absenter quelques minutes et rangez-le systématiquement après chaque usage.
- ▶ Mettez des gants et lavez-vous soigneusement les mains après l'utilisation d'herbicides, d'insecticides et d'engrais. Lisez attentivement le mode. Ces produits devront être pulvérisés le jour où il n'y a pas de vent, parfois même en l'absence de soleil et toujours en dehors de la présence de vos enfants. Stockez ces produits hors de leur portée.

### À SAVOIR

- ▶ N'oubliez pas la vaccination contre le tétanos. Une seule épine peut en effet vous contaminer.

## À RETENIR

### Que faire en cas de membre sectionné ?

- ▶ Appuyez fermement sur la partie sectionnée avec un linge propre (et ne pas le retirer même si l'hémorragie a cessé).
- ▶ Appelez les secours en insistant sur la nature de l'accident (un membre sectionné peut être réimplanté dans un délai maximal de 7 heures).
- ▶ Posez le membre sectionné sur un sac en plastique alimentaire contenant de la glace (ne le mettez jamais en contact direct avec la glace).



## LE BARBECUE

Vos amis arrivent pour profiter avec vous du beau temps et vous décidez de faire un barbecue. Quelle bonne idée !

### POUR NE PAS GÂTER L'AMBIANCE FESTIVE ET ÉVITER QUE VOTRE BARBECUE SE TRANSFORME EN FEU DE LA SAINT-JEAN, QUELQUES RÈGLES SONT À OBSERVER

- ▶ Utilisez un barbecue agréé NF et installez-le dans un endroit stable, loin de la végétation, à l'abri du vent mais cependant bien ventilé pour éviter une intoxication au monoxyde de carbone.
- ▶ Les barbecues en briques ou en parpaings, bien fixés au sol sont à privilégier, vous éviterez ainsi tout renversement accidentel.
- ▶ N'utilisez jamais d'alcool à brûler et de liquide inflammable sous prétexte que leur usage accélère la combustion des braises, vous risquez en effet une véritable explosion. Recourez plutôt à des « allume-barbecue ». Attention toutefois car ils peuvent être toxiques en cas d'ingestion. Les enfants devront être tenus éloignés du barbecue.
- ▶ Ne laissez jamais un barbecue à gaz en plein soleil et frottez l'allumette avant d'ouvrir le robinet de gaz.

- ▶ Prévoyez toujours, à proximité, un extincteur ou un grand seau d'eau.
- ▶ Ne déplacez jamais votre barbecue dès qu'il est allumé.
- ▶ Ne portez pas de vêtements synthétiques, ni trop amples pour cuisiner, le feu pourrait y prendre.
- ▶ Pour retourner les aliments, utilisez des ustensiles à manches longs pour éviter les brûlures ou projections.
- ▶ N'arrosez pas l'aliment d'huile pendant la cuisson, la graisse risquerait de provoquer des flammes.
- ▶ Pour éteindre la barbecue arrosez d'eau les braises.
- ▶ Nettoyez la grille du barbecue après chaque utilisation.

## À SAVOIR

- ▶ Évitez les aliments carbonisés, néfastes pour l'estomac.

## À RETENIR

- ▶ En cas d'ingestion du produit servant à l'allumage, contactez le centre antipoison le plus proche de chez vous ou les secours. En attendant, ne faites rien avaler à la victime et ne la faites pas vomir.
- ▶ En cas de brûlure, refroidissez la zone touchée avec de l'eau (non glacée) pendant au moins 5 minutes et appelez les secours si besoin.

## LES PIQÛRES ET MORSURES

### LES PIQÛRES

Nature peut parfois rimer avec piqûre, les insectes profitant comme vous de la saison estivale.

### LES INSECTES SERONT PARTICULIÈREMENT ATTIRÉS PAR LES ALIMENTS ET BOISSONS SUCRÉS :

- ▶ Évitez les parfums et tout autre produit parfumé.
- ▶ Refermez les pots de confiture et ne buvez pas directement les sodas à la bouteille. Privilégiez le verre ou la paille.
- ▶ Débarrassez votre table immédiatement après le déjeuner.
- ▶ Ne vous approchez pas de fruits ou fleurs tombés et ne faites pas de gestes brusques en présence d'une guêpe ou d'une abeille. Gardez votre calme.

- ▶ Si vous êtes allergique, utilisez des produits répulsifs et évitez de rester au soleil, le corps mouillé ou enduit de crème solaire.

## À SAVOIR

- ▶ Les abeilles sont moins agressives que les guêpes, elles ne piquent qu'une fois et laissent leur dard dans la peau. Les guêpes peuvent piquer à plusieurs reprises car leur dard lisse ne reste pas sur la peau. Éloignez alors la personne piquée car les phéromones d'alarme libérées par l'insecte risquent d'en attirer d'autres.
- ▶ La vaccination anti-tétanique doit être à jour.
- ▶ Les personnes dont l'allergie est connue doivent toujours avoir sur elles, une carte indiquant leur allergie et une trousse d'urgence comprenant de l'adrénaline. Le premier geste consistera à réaliser une injection d'adrénaline permettant de lutter contre une chute brutale de la tension artérielle. Il faudra ensuite appeler les secours de toute urgence.



## À RETENIR

- ▶ Dans la plupart des cas, la piqûre sera bénigne et n'entraînera qu'une réaction locale qui démangera. Il est préférable que le traitement soit rapide et vous devez donc :
  - Rechercher la présence du dard et l'enlever délicatement (avec une pince à épiler désinfectée à l'alcool à 70°). Ne surtout pas presser ce qui accélérerait l'écoulement du venin.
  - Approcher une cigarette allumée (sans brûler la peau) pour détruire le venin ou utiliser un Aspivenin.
  - Nettoyer la piqûre avec de l'eau et du savon.
  - Appliquer une crème contre les démangeaisons, un glaçon, voire un coton imbibé d'ammoniaque ou de vinaigre, et une compresse froide pour limiter l'œdème.
- ▶ En cas d'allergie, de piqûre dans la bouche ou dans la gorge, de piqûres multiples (essaim), de symptômes tels que gêne respiratoire, troubles cardiaques, tremblements, sensation de froid : Appelez les secours.
- ▶ En les attendant, allongez la victime avec les jambes surélevées.



## LES MORSURES

### ► Les morsures de chien

Le chien est le meilleur ami de l'homme. Toutefois, cette bonne entente souffre d'exceptions et notamment avec les enfants qui n'ont pas conscience du danger.

**Face à un chien, même connu, certaines règles sont impératives et doivent être apprises très tôt aux enfants :**

- N'approchez pas un chien qui dort, mange ou lorsqu'il est près de ses petits.
- Ne l'approchez pas non plus s'il est attaché, dans une voiture en stationnement et plus généralement, s'il grogne ou montre les dents.
- Ne tentez pas de lui retirer un objet qu'il tient dans sa gueule.
- Évitez de fixer un chien droit dans les yeux (ceci constitue pour lui une menace), les gestes brusques et les éclats de voix.

## À SAVOIR

- En tant que maître de l'animal, vous serez responsable de son comportement. Il convient de s'assurer que le chien est vacciné.
- La vaccination antirabique est obligatoire pour tous les chiens et chats, dans les départements officiellement déclarés infectés par la rage.

## À RETENIR

- En cas de morsure, lavez la plaie à l'eau et au savon et posez un pansement.
- Consultez un médecin afin de savoir si la victime doit recevoir une vaccination antirabique et des soins plus adaptés.
- Vérifiez que la victime est à jour de sa vaccination antitétanique.

### ► Les morsures de serpent

- En France, seule la vipère est venimeuse. Elle est reconnaissable par sa tête plate, triangulaire et par ses 2 crochets. La vipère mord pour se défendre et non pour attaquer. Sa morsure se situe donc au niveau des mains et des jambes. Sa morsure se caractérise par 2 points rouges distants de 5 à 10 mm. En quelques minutes, il apparaît un gonflement dur et douloureux autour du point de morsure puis des signes de saignement sur la peau.
- La victime va présenter une fatigue importante avec une baisse de tension artérielle, des signes d'hémorragie et de paralysie.
- Pour éviter d'être mordu, ne marchez pas les jambes et les pieds nus dans votre jardin, surtout dans les broussailles ou sur un terrain rocailleux ensoleillé.

## À SAVOIR

- ▶ Ne faites pas de garrot qui bloquerait la circulation sanguine et pourrait provoquer la mort de la personne mordue par relargage du venin.
- ▶ Ne faites pas d'incision et ne sucez pas la morsure, vous pourriez aspirer le venin, ce qui constitue un danger pour vous.
- ▶ N'injectez pas de sérum antivenimeux sans avis médical car il y a risque d'allergie et certains sérums sont spécifiques à une espèce.

- ▶ Les appareils de type Aspivenin sont inefficaces dans ce cas.
- ▶ En cas de morsure par un serpent non venimeux, il suffit de désinfecter la morsure.



## À RETENIR

- ▶ Appelez immédiatement les secours. Les premiers symptômes les plus graves surviendront entre 30 minutes et 3 heures après la morsure.
- ▶ Allongez la victime et retirez-lui ses bagues, bracelets, montre pour éviter la formation d'un œdème.
- ▶ Vous pouvez désinfecter la morsure à l'aide d'eau oxygénée mais n'utilisez ni alcool, ni éther qui favoriserait la diffusion du venin.
- ▶ Vous pouvez entourer la morsure avec une bande, mais sans serrer.

## À RETENIR

- ▶ Prévenez les secours qui apprécieront la situation et prodigueront le traitement adapté (relaxant musculaire, sérum antivenin, antibiotique...).
- ▶ Pour les morsures par d'autres araignées, désinfectez impérativement la plaie pour éviter le risque de surinfection.

## ► Les morsures de tiques

- Les tiques appartiennent à la famille des acariens et peuvent transmettre de nombreuses maladies. Elles sont présentes de mars à octobre, dans les sous-bois, les bords de chemins et donc si vous aimez les activités de plein air, prudence. Elles ont besoin de repas sanguins qu'elles trouvent sur l'animal ou sur l'homme.
- Elles sont porteuses d'une bactérie responsable de la maladie de Lyme et en cas de morsure, il est nécessaire de recevoir un traitement antibiotique au plus tôt après la contamination. Il n'y a pas de traitement préventif pour lutter contre la maladie.
- Elles peuvent aussi provoquer une maladie virale contre laquelle il n'existe aucun traitement spécifique : la méningo-encéphalite à tiques. Les symptômes correspondent à un état grippal suivi d'une atteinte neurologique. L'hospitalisation s'avère le plus souvent nécessaire.
- Enfin, elles peuvent déclencher une infection : la fièvre boutonneuse par un virus qui guérit en général spontanément.
- Leur morsure se retrouve sur les zones à peau fine : cuir chevelu, plis de l'aîne, pubis, nombril, aisselles, plis des genoux et derrière les oreilles.
- Après une activité de plein air, inspectez votre corps.

## À RETENIR

- Retirez la tique sans la casser, si possible, avec un tire tic (en vente en pharmacie) ou une pince plate.
- N'utilisez jamais d'éther, ni cigarette, ni corps gras pour détacher la tique car vous pourriez la faire régurgiter en augmentant le risque d'infection.
- Désinfectez la morsure et consultez un médecin le plus vite possible.
- Si dans les jours ou semaines qui suivent la morsure, des symptômes comme une plaque rouge qui s'élargit, des maux de tête ou une fatigue inhabituelle apparaissent, contactez sans tarder votre médecin.



## PETITS RAPPELS SUR LE GARAGE

---

Trop d'accidents ont encore lieu dans le garage car c'est généralement l'endroit qui sert à garer son véhicule mais aussi à stocker les surplus, à entreposer des produits toxiques de jardinage, à ranger les vélos.

### **OUTRE LES CONSEILS PRÉCONISÉS DANS LES RUBRIQUES PRÉCÉDENTES, DES PRÉCAUTIONS SONT ÉGALEMENT ESSENTIELLES :**

- ▶ Ne laissez jamais un moteur de voiture tourner dans un garage fermé, le monoxyde de carbone pourrait vous intoxiquer.
- ▶ Recourez systématiquement aux services de professionnels pour l'installation de tout dispositif de fermeture.
- ▶ Assurez-vous du respect de la législation en vigueur et, notamment, lorsque vous réalisez vous-même la motorisation de l'installation. Vous devez veiller à l'adéquation de la motorisation avec la porte ou le portail que vous équipez, en particulier afin d'éviter tout surdimensionnement et vous limiter aux procédés de motorisation les plus simples.
- ▶ Pensez au contrôle périodique et à l'entretien de vos installations motorisées, quels qu'en soient le type et le mode de fonctionnement.







# LES ACCIDENTS SCOLAIRES



Les accidents scolaires varient en fonction de l'âge de l'enfant. Ainsi, dans le primaire, la majorité des accidents ont lieu pendant la récréation alors qu'au collège, les accidents se produisent essentiellement pendant les cours d'éducation physique et notamment à l'occasion de sports collectifs.

Votre enfant doit être sensibilisé aux dangers encourus à l'extérieur, et notamment sur le trajet de l'école, afin d'adopter un comportement responsable qui pourra éviter bon nombre de ces accidents.

## SUR LE TRAJET DE L'ÉCOLE

Malgré l'implication des pouvoirs publics qui ont notamment prévu des surveillants aux abords des écoles, les accidents restent fort nombreux sur le trajet séparant la maison de l'école, d'où la nécessité de bien préparer votre enfant.

En principe, votre enfant est prêt à se rendre seul à l'école à partir de 8 ans. Bien entendu cela dépend de sa maturité mais également de la nature et de la durée du trajet. Il vous sera également nécessaire de faire plusieurs fois le trajet avec lui afin de le guider et de lui expliquer les dangers de la rue.

### **POUR QUE VOTRE ENFANT PRENNE TRÈS TÔT DE BONS RÉFLEXES, APPRENEZ-LUI :**

- ▶ À marcher toujours sur le milieu du trottoir ou au moins, du côté des maisons.
- ▶ À faire attention aux sorties de parking et aux garages.
- ▶ À utiliser systématiquement les passages pour piétons et à regarder à gauche puis à droite avant de traverser.
- ▶ À ne pas courir en traversant la route.
- ▶ À ne traverser que lorsque la signalisation l'y autorise (« lorsque le petit bonhomme est vert ») et quand toutes les voitures sont à l'arrêt.



- ▶ À reconnaître très tôt les principaux panneaux.

### • Panneaux de danger :



Passage pour piétons



Endroit fréquenté par les enfants



Présence de cyclistes

### • Panneaux d'interdiction :



Sens interdit



Interdit aux piétons



Interdit aux cycles



Interdit de tourner à droite

### • Panneaux d'obligation :



Chemin obligatoire pour piétons



Piste cyclable



Voie réservée aux bus

- ▶ Entretenez régulièrement ses acquis en l'observant dans la rue afin de lui rappeler les règles élémentaires.

### S'IL CIRCULE À VÉLO

(À PARTIR DE 9 ANS SUR LA CHAUSSÉE, SUR LE TROTTOIR UNIQUEMENT AVANT CET ÂGE) :

- ▶ Apprenez-lui que la route est un territoire partagé et qu'il devra donc rester bien à droite de la chaussée, et signaler tout changement de trajectoire en tendant le bras dans la direction qu'il compte prendre.
- ▶ Privilégiez les vêtements clairs permettant d'être vu ainsi que le gilet réfléchissant obligatoire, hors agglomération et toujours conseillé en cas de mauvaise visibilité.
- ▶ Choisissez un vélo adapté à sa taille (il doit pouvoir atteindre le sol avec ses pieds).
- ▶ Vérifiez que le vélo comporte :
  - 2 freins (avant et arrière),
  - un feu avant blanc (ou jaune) et un feu arrière rouge,
  - un avertisseur sonore,
  - des éléments réfléchissants (à l'avant : blanc, à l'arrière : rouge, sur les pédales et les côtés : orange),
  - un rétroviseur posé à gauche sur le guidon.

- ▶ Équipez votre enfant d'un casque (obligatoire jusqu'à 12 ans) qui réduit de 85 % les risques de traumatisme crânien. Vous prendrez soin de choisir un système de fixation, réglable, facile à ouvrir mais pas élastique.
- ▶ Faites entretenir ou entretenez vous-même régulièrement les freins, les pneus, les phares.

### **S'IL UTILISE LES TRANSPORTS EN COMMUN :**

- ▶ Apprenez-lui à lire les cartes de bus ou de métro, les directions...

- ▶ S'il ne peut s'asseoir, demandez-lui de se tenir aux barres latérales afin de ne pas tomber en cas de freinage brusque.
- ▶ Habituez-le à attendre que le bus soit parti avant de traverser la chaussée, en regardant à gauche puis à droite.

Pour être vu par les autres véhicules en toutes circonstances, il est indispensable d'apposer sur le blouson de votre enfant des bandes réfléchissantes. Certains modèles de cartables en sont également pourvus.

## À L'ÉCOLE

Les établissements scolaires sont de plus en plus sécurisés, notamment aux abords des aires de jeux (jeux adaptés aux enfants en fonction de leur âge, sol protégé...). Il n'en demeure pas moins que les accidents sont encore fréquents et ce, parce que les enfants ressentiront toujours le besoin irrépressible de courir, sauter, jouer et bien entendu d'oublier d'être prudents.

Les accidents qui se produisent pendant la récréation sont essentiellement des chutes, des coups, des entorses voire des fractures parfois des dents ou des lunettes cassées.

### **VOUS N'AVEZ ICI QUE PEU DE SOLUTIONS PUISQUE VOS ENFANTS NE SONT PLUS SOUS VOTRE SURVEILLANCE, MAIS VOUS POUVEZ TOUTEFOIS LIMITER LES RISQUES D'ACCIDENT EN LES ANTICIPANT :**

- ▶ Évitez de laisser votre enfant introduire des jouets dans l'enceinte de l'école. Ils pourraient devenir l'objet de convoitise (et donc être à l'origine de bagarre) ou se transformer en « arme » lors de jeux collectifs.
- ▶ Si votre enfant porte des lunettes, demandez-lui de les retirer pendant la récréation. S'il ne peut s'en passer, achetez des lunettes avec des montures solides, des charnières flexibles et des verres incassables.

- ▶ Mettez de préférence à votre enfant des chaussures sans lacets ou pourvues de système de scratch ce qui évitera la chute causée par un lacet défait.
- ▶ Privilégiez les vêtements confortables et bien ajustés.

## LES ACCIDENTS LORS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES OU EXTRASCOLAIRES

---

Les accidents lors des cours d'éducation physique ou sportive sont plus courants au collège qu'en primaire et consistent presque exclusivement en entorses, fractures et autres lésions osseuses ou tendineuses.

Le professeur est certes tenu de vérifier la conformité des lieux, le bon fonctionnement du matériel et l'adéquation de l'activité à l'âge de l'élève, mais ce dernier doit, de son côté, strictement appliquer les éventuelles consignes de sécurité qui lui auraient été données et également se présenter aux cours muni du bon équipement.

### **CES DEUX DERNIERS POINTS REQUIÈRENT VOTRE INTERVENTION :**

- ▶ Apprenez très tôt à votre enfant que, si la pratique d'un sport est bénéfique, elle n'en demeure pas moins risquée et qu'un adulte, ici son professeur, est à même de lui faciliter l'exercice de cette activité en lui prodiguant ses conseils.

- ▶ Fournissez à votre enfant l'équipement sportif qui sera en parfaite adéquation avec l'activité pratiquée, son âge et sa morphologie. Sur ce point, le professeur d'EPS sera également en mesure de vous renseigner. Ne cédez pas devant l'insistance de votre enfant sur tel article de grande marque, qui ne sera pas forcément mieux parce que plus cher ou à la mode.

### **À NOTER**

Ces conseils généraux sont applicables à toutes les activités de votre enfant, notamment les activités extrascolaires : centres de loisirs (centres aérés), colonies de vacances ou classes de neige, classes vertes...







# LES ACCIDENTS DE SPORTS ET DE LOISIRS



Dès 7 ans la pratique d'un sport est vivement recommandée à la condition d'être parfaitement adaptée à l'enfant (y compris à l'enfant atteint de maladies chroniques telles l'asthme ou le diabète, qui ne doit pas pour autant en être privé).

Si vous décidez de vous adonner régulièrement à la pratique d'un sport ou simplement en loisirs, vous devez impérativement commencer à préparer votre organisme plusieurs mois à l'avance pour éviter les blessures dues au manque d'entraînement. Commencez par la marche, puis le footing léger et la natation.

Il est conseillé, voire obligatoire si vous pratiquez en club, de faire un bilan préliminaire avec votre médecin. Vous pouvez également opter pour un test d'effort.

Surtout, équipez-vous de façon adéquate : choisir un matériel adapté à son âge, à sa morphologie et à la discipline pratiquée, c'est s'assurer une bonne sécurité. Vous voilà prêt à gravir des sommets ?

Oui, mais en prenant certaines précautions.

## LES SPORTS DE GLISSE SUR ROUTE

### **LE ROLLER, LE SKATEBOARD**

Véritable sport chez les 9-19 ans, moyen de locomotion pour les autres, le roller comme le skateboard, peut s'avérer dangereux :

- ▶ Portez impérativement des protections adaptées :
  - Un casque portant la norme CE.
  - Des protège-poignets (la majorité des accidents de roller se solde

par une fracture du poignet), des protège-genoux, des protège-coudes et des gants.

- Des chaussures antidérapantes et des vêtements clairs pour être plus visible.
- ▶ Utilisez, dans la mesure du possible, les skate-parks (renseignez-vous auprès de votre mairie) et n'envisagez les zones piétonnes que si vous maîtrisez

au moins 2 techniques de freinage et si vous savez gérer votre trajectoire.

- ▶ Vérifiez toujours que vos roues et vos freins ne sont pas usés.
- ▶ Cessez de patiner au bout de 2 heures pour éviter la chute due à la fatigue.

## À SAVOIR

- ▶ En l'état actuel de la loi, le roller est légalement considéré comme un piéton. Il ne peut donc utiliser ni la voie réservée aux automobilistes, ni les pistes cyclables et doit, sur le trottoir, adapter sa vitesse car, à défaut, sa responsabilité sera engagée en cas d'accident avec un tiers.



## LA TROTTINETTE

La trottinette renaît depuis quelques années, y compris agrémentée d'un moteur. Véritable moyen de locomotion, il ne faut cependant pas négliger sa vitesse (20 km/h) et respecter quelques précautions car la recrudescence des accidents est préoccupante :

- ▶ Achetez du matériel portant le marquage CE.
- ▶ Évitez de l'utiliser lorsqu'il pleut car elle n'aura aucune adhérence sur la chaussée.
- ▶ Ne vous déséquilibrez pas en portant un sac à dos trop lourd.

## À SAVOIR

- ▶ Les utilisateurs de trottinettes sont considérés comme des piétons et ont donc les mêmes droits et devoirs. En revanche, les utilisateurs de trottinettes électriques, gyropodes, hoverboards... sont soumis depuis octobre 2019 au respect du code de la route avec notamment interdiction de circuler sur les trottoirs ainsi qu'une vitesse maximale autorisée.





## LEVÉLO, LEVTT OU LE VTC

- ▶ Protégez-vous :
  - Portez un casque (la tête est touchée dans 17 % des cas).
  - Portez des gants de protection.
- ▶ Assurez-vous que votre 2 roues dispose d'un système d'éclairage, obligatoire pour circuler sur la voie publique.
- ▶ Entretenez votre cycle (freins, éclairage, pneus...).
- ▶ Empruntez les voies réservées et respectez le Code de la route.
- ▶ Adaptez la pression de vos pneus au terrain.



- ▶ Vos vêtements doivent être ajustés et de couleur claire pour que vous soyez plus visible. N'hésitez pas à revêtir un gilet rétro-réfléchissant (par ailleurs obligatoire hors agglomération lorsque la visibilité est réduite).
- ▶ Si vous circulez avec un enfant, également à vélo, faites-le passer devant afin de le surveiller.
- ▶ Si vous circulez avec un enfant de moins de 5 ans sur votre bicyclette, prévoyez obligatoirement un siège, muni de courroies d'attache et l'empêchant de se prendre les pieds dans les rayons.
- ▶ Si vous comptez circuler sur une longue distance :
  - Évitez de partir seul et préparez votre itinéraire en vous informant notamment sur les conditions climatiques, emportez également une carte détaillée.
  - N'hésitez pas à faire des pauses, voire à faire demi-tour si le trajet s'avère trop épuisant.
  - Emportez de quoi vous désaltérer (eau + boisson très calorique), de quoi vous rassasier, une trousse de première urgence, un vêtement « coupe-vent » et un nécessaire de réparation (y compris une pompe).

# LES SPORTS À LA MONTAGNE

---

La montagne offre des activités sans risque à condition de la connaître.

## **PETITS CONSEILS À L'ATTENTION DE TOUS LES SPORTIFS EN MONTAGNE :**

- ▶ Attention à l'hypoxie : au-delà de 3 000 mètres, les molécules d'oxygène diminuent et vous risquez l'hypoxie, l'oxygène étant insuffisant pour alimenter les cellules de votre organisme. Généralement, la maladie se limite à des maux de tête et des nausées que vous pourrez faire disparaître en prenant de l'aspirine. Cependant, à un stade plus aigu, vous risquez l'œdème pulmonaire et l'œdème cérébral. Il vous faudra très rapidement redescendre. Même s'il n'existe aucun moyen de s'acclimater plus rapidement à l'altitude, hydratez-vous abondamment pour éviter que le sang ne devienne trop épais et pour favoriser la circulation de l'oxygène.
- ▶ Ne partez jamais seul et avertissez plusieurs personnes de votre parcours et de vos heures approximatives de retour.
- ▶ Préparez votre itinéraire :
  - Choisissez-le en fonction de votre niveau physique et technique.
  - Renseignez-vous sur les conditions météorologiques et sur les risques d'avalanches sur Internet [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)
  - Repérez les gîtes et refuges, réservez-les si vous devez y séjourner et situez bien les postes de secours.
- ▶ Prenez toujours un petit-déjeuner consistant avant de partir.
- ▶ Munissez-vous d'une carte au 1/25 000 et d'un topo-guide de la région.
- ▶ Emportez une boussole, un altimètre, un ARVA (Appareil de Recherche de Victime d'Avalanche) ainsi qu'une pelle et une sonde (indispensables en cas d'avalanche).
- ▶ Respectez toujours la règle des deux couches de vêtements : l'une qui laissera passer la transpiration (pour éviter l'hyperthermie ou « coup de chaleur ») et l'autre qui vous protégera du froid (et de l'hypothermie). En hiver, recouvrez toutes les parties découvertes (pour éviter les gelures).

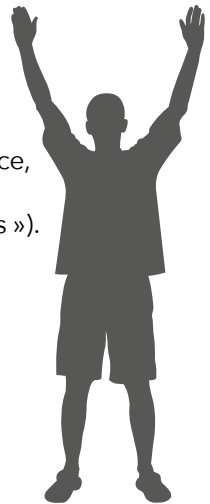
- ▶ Pensez à vos lunettes de soleil, à une casquette protégeant la nuque et, en hiver, à un bonnet et des gants.
- ▶ Appliquez un produit solaire d'indice de protection élevé (au moins 25) 4 à 5 fois par jour.
- ▶ Équipez-vous d'un sac à dos adapté à votre taille qui doit rester léger et emportez :
  - Un vêtement « coupe-vent » et une tenue de rechange.
  - Une lampe électrique.
  - Une trousse de premiers soins.
  - Des fruits secs, des barres et boissons vitaminées ainsi que de l'eau.



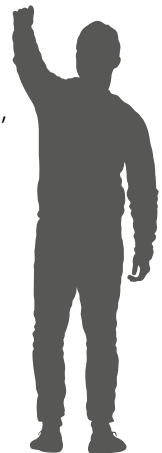
## À SAVOIR

- ▶ Depuis 2002, les communes peuvent exiger de vous ou de vos héritiers, une participation aux frais engagés pour les opérations de secours consécutives à la pratique de toute activité sportive ou de loisirs vous concernant. Renseignez-vous auprès de la mairie avant de partir car les frais peuvent être élevés.

- ▶ Si un hélicoptère passe au dessus de vous :
  - Si vous avez besoin d'assistance, levez les bras en forme de Y (« Yes »).



- ▶ Si vous n'avez pas besoin d'assistance (« No »), levez le bras droit et gardez le gauche le long du corps.



## À RETENIR

- ▶ En cas d'orage, évitez les arêtes, les sommets, les surplombs ; descendez le plus bas possible, le plus rapidement possible.
- ▶ Éloignez-vous de tous objets métalliques (piolets, crampons, mousquetons...) ainsi que des parois.
- ▶ Isolez-vous au maximum du sol au moyen de tout matériau non conducteur (sac de couchage, rouleau de corde...).

### Que faire en cas de foudroiement ?

- ▶ La victime peut être inconsciente, en arrêt cardiaque et ventilatoire : appelez immédiatement les secours et pratiquez, si vous les maîtrisez, le massage cardiaque et le bouche-à-bouche.

- ▶ Dans les formes plus modérées, la victime perdra connaissance et sera ensuite désorientée ou atteinte de paralysie momentanée... Conduisez-la à l'abri et contactez les secours.

### Que faire en cas d'entorse ?

- ▶ Placez de la glace (dans une poche en plastique) sur le membre et consultez un médecin.

### Que faire en cas de fracture ?

- ▶ Ne déplacez la victime qu'en cas de nécessité absolue, en posant une attelle (planchette de bois...).
- ▶ En cas de fracture ouverte : posez si possible un linge propre ou une compresse stérile sur l'os (sans appuyer) jusqu'à l'arrivée des secours.

# LES JOIES DES SPORTS NAUTIQUES

Attention, les accidents à l'occasion de sports nautiques restent très fréquents, sans compter les noyades lors de baignades en mer ou en piscine.

1 intervention sur 2 concerne la navigation de plaisance. Aussi, quelle que soit votre embarcation (bateau, planche, jet-ski...), prenez vos précautions.

## À RETENIR

### Que faire en cas de noyade ?

- ▶ Si vous n'êtes pas bon nageur, ne tentez pas d'aller chercher la victime ; paniquée, elle vous entraînerait avec elle au fond de l'eau.
  - ▶ Lancez-lui plutôt une bouée, une perche... et faites immédiatement prévenir le maître nageur ou les secours.
  - ▶ Une fois la victime sur la terre ferme, allongez-la et vérifiez qu'elle respire.
- ▶ Placez la victime en Position Latérale de Sécurité (PLS - sur le côté, genou de la jambe qui n'est pas au contact du sol, plié).
  - ▶ Si elle ne respire plus, pratiquez le bouche-à-bouche si vous en connaissez la technique et ce, jusqu'à l'arrivée des secours.



# LES ACCIDENTS MÉDICAUX



L'accident médical est le dommage survenu à l'occasion d'un acte médical ou paramédical ou à l'occasion de la prise d'un médicament. En dehors des accidents médicaux proprement dits où la responsabilité du professionnel peut être établie, la loi du 4 mars 2002 a mis en place un système de responsabilité médicale.

Depuis cette loi, l'aléa thérapeutique peut être indemnisé en l'absence de toute faute avérée, au même titre que les affections iatrogènes et infections nosocomiales. En moyenne, 900 accidents médicaux surviennent chaque jour dans les cliniques et les hôpitaux.

## LES AFFECTIONS IATROGÈNES

---

L'affection est dite iatrogène dès lors que le médicament, prescrit par le médecin, se révèle avoir des effets indésirables venant compliquer l'affection initiale.

En France, 130 000 hospitalisations sont liées à ces effets indésirables et les personnes les plus fréquemment touchées sont les personnes âgées qui prennent souvent plusieurs médicaments et les éliminent moins bien.

### POUR ÉVITER CES AFFECTIONS, IL EST RECOMMANDÉ :

- ▶ De donner au médecin, toute information susceptible de l'éclairer quant au traitement adéquat à prescrire.
- ▶ De suivre scrupuleusement le traitement prescrit.
- ▶ De ne pas, en plus de votre traitement, recourir à l'automédication.

## LES INFECTIONS NOSOCOMIALES

---

L'infection nosocomiale est contractée dans un établissement de santé. Il n'existe pas, à proprement parler, de protection infaillible contre cette infection qui serait en régression en France compte tenu des dispositions adoptées par les établissements.

Cependant, quelques mesures de prévention sont toujours à respecter.

### LES MALADIES NOSOCOMIALES EN BREF :

- ▶ La gravité de l'infection nosocomiale dépend de l'état initial du patient :



# LES INFECTIONS NOSOCOMIALES

- L'âge avancé ou, au contraire, très jeune.
- L'immunodépression.
- Le diabète, le tabagisme...
- L'obésité ou la malnutrition...
- ▶ Les agents infectieux les plus courants :
  - Le staphylocoque doré (20 % des infections).
  - Les légionelloses (20 % des infections).
  - La bacille pyocyanique (11 % des infections).
- ▶ Les différents types d'infections :
  - Les infections urinaires (infection nosocomiale la plus fréquente - 40 % - mais également la plus bénigne).
  - Les infections respiratoires (20 % des infections et 1<sup>re</sup> cause de décès).
  - Les infections du site opératoire (10 % des infections nosocomiales).

## QUELQUES RÈGLES DE PRÉVENTION :

- ▶ **Le visiteur peut constituer une source d'infection comme un vecteur de celle-ci :**
  - Il est déconseillé aux personnes présentant une maladie respiratoire ou toute autre maladie transmissible de venir visiter des patients (et notamment dans des services à risques tels, post-opératoires, réanimation...).
  - Les plantes en pot ou fleurs coupées sont à proscrire.

- Il est recommandé aux visiteurs de se laver les mains après chaque visite.

### ▶ **Le patient doit respecter les instructions données par le personnel soignant :**

- Avant l'opération, le patient doit effectuer une douche antiseptique minutieuse.
- Le patient ne doit pas manipuler les dispositifs tels sondes, drains...
- Il est également recommandé de prendre une douche chaque jour et de se laver les mains le plus fréquemment possible.

## À SAVOIR

### **Pour les victimes d'accidents médicaux, affections iatrogènes et infections nosocomiales :**

La loi du 4 mars 2002 a prévu un système d'indemnisation et le décret du 3 mai 2002 a créé des Commissions Régionales de Conciliation et d'Indemnisation (CRCI).

Pour connaître les coordonnées de votre Commission Régionale, rendez-vous sur le site

**[www.commissions-crci.fr](http://www.commissions-crci.fr)**.

Si vous avez souscrit un contrat **Garantie des Accidents de la Vie (GAV)**, prenez contact avec votre assureur.

# RAPPELS SUR LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE SUR LE LIEU DE TRAVAIL

La loi définit l'accident de travail comme étant : « quelle qu'en soit la cause, l'accident survenu par le fait ou à l'occasion du travail, à toute personne salariée ou travaillant, à quelque titre ou en quelque lieu que ce soit, pour un ou plusieurs employeurs ou chefs d'entreprise » (article L 411-1 du Code de la Sécurité

sociale et L 411-2 du même Code pour les accidents dits de trajet). En application de la loi du 31 décembre 1991, il incombe à l'employeur de prendre toutes dispositions de sécurité et de prudence pour prévenir ces accidents mais pour votre bien-être, quelques rappels ne sont pas inutiles :

## SI VOUS DEVEZ MANIPULER DES PRODUITS DANGEREUX

Soyez extrêmement vigilant en présence de signalisations telles que :



- ▶ Portez en permanence des lunettes de protection.
- ▶ Portez également des gants pour éviter tout contact avec la peau.
- ▶ Travaillez dans un endroit bien ventilé et loin d'une source de chaleur ou d'électricité.
- ▶ Ne fumez pas lorsque vous êtes à proximité de produits dangereux et surtout pas lorsque vous les manipulez.
- ▶ Si vous utilisez des produits volatiles, toxiques, portez un masque de protection respiratoire.
- ▶ Ne jetez jamais dans un évier des solvants toxiques ou inflammables, utilisez les poubelles prévues spécialement à cet effet.
- ▶ Si vous réceptionnez et stockez des produits dangereux, faites-le en respectant scrupuleusement les préconisations du fabricant et/ou du fournisseur rappelées sur la fiche de données de sécurité et sur l'étiquette.

## SI VOUS TRAVAILLEZ EN CONTACT AVEC L'ÉLECTRICITÉ

---

- ▶ N'intervenez jamais à l'intérieur d'une armoire ou d'un coffret électrique si vous n'êtes pas vous-même électricien et autorisé à le faire.
- ▶ Si vous laissez tomber un outil électrique (perceuse...) sur le sol, déclarez l'incident et faites contrôler l'outil avant de l'utiliser de nouveau.
- ▶ Si vous constatez qu'une prise de courant est détériorée, faites-la changer et ne tentez pas de la faire vous-même, une erreur de connexion dans la prise de courant peut être mortelle.
- ▶ Avant d'entreprendre un travail à proximité immédiate d'une installation électrique, assurez-vous que toutes les précautions ont été prises et notamment, si vous devez nettoyer à l'eau une aire de travail car les appareils électriques ne sont pas tous protégés contre les projections.
- ▶ Même si vous ne devez vous absenter que quelques secondes, débranchez toujours votre outil électrique (perceuse par exemple).
- ▶ Ne tirez jamais un outil par son fil électrique.
- ▶ N'approchez jamais des fils conducteurs aériens tombés à terre.
- ▶ Ne touchez jamais un outil électrique avec des mains mouillées.

# SI VOUS TRAVAILLEZ SUR UN CHANTIER

Portez systématiquement les protections indispensables telles que chaussures de sécurité, casque, gants...

- **Cette obligation vous sera d'ailleurs généralement rappelée :**



Sécurité générale



Protection de la tête



Protection des mains



Protection des yeux

- ▶ Respectez impérativement les signalisations indiquant les sens de circulation, les priorités entre les divers engins.
- ▶ Vérifiez toujours que les échelles, échafaudages ont été installés sur un sol stable et signalez tout matériau fortement abîmé.

- ▶ Utilisez systématiquement les dispositifs anti-chute pour le travail sur les échafaudages (harnais...).

- ▶ Ne jetez pas de matériel ou d'équipement vers un niveau inférieur ou au sol.

- **De façon générale, quelle que soit votre activité et avant même l'accident :**

- ▶ Repérez les issues de secours et les endroits où sont situés les extincteurs.

- ▶ Prenez connaissance des instructions d'évacuation et observez scrupuleusement les consignes diffusées par votre employeur.

# JEU TEST

À vous de jouer et d'évaluer vos connaissances.  
Partagez-les en famille ou avec des proches. (Plusieurs réponses possibles)

**1 En France, combien de personnes se sont-elles blessées dans un accident de la vie privée ?**

- ▶ 2 millions .....  A
- ▶ 6 millions .....  B
- ▶ 8 millions .....  C

**2 En France, un incendie d'habitation se déclare toutes les...**

- ▶ 5 minutes .....  A
- ▶ 2 minutes .....  B
- ▶ 1 minute .....  C

**3 L'installation de gaz doit être vérifiée, au minimum, tous les...**

- ▶ 6 mois .....  A
- ▶ 12 mois .....  B
- ▶ 18 mois .....  C

**4 La cheminée doit être ramonée tous les 2 ans.**

- ▶ vrai .....  A
- ▶ faux .....  B

**5 L'intoxication au monoxyde de carbone est possible quand...**

- ▶ des appareils de cuisson ou de chauffage sont défectueux ..  A
- ▶ un produit est mal rebouché ....  B
- ▶ le moteur d'un véhicule tourne dans un endroit clos .....  C

**6 Il suffit de débrancher la tondeuse pour retirer l'herbe bloquée sous la lame.**

- ▶ vrai .....  A
- ▶ faux .....  B

**7 Pour allumer un barbecue sans risque...**

- ▶ 5 minutes .....  A
- ▶ 2 minutes .....  B
- ▶ j'utilise un allume-barbecue ....  C

**8 Lorsqu'une personne est mordue par un serpent...**

- ▶ il faut l'allonger et appeler les secours .....  A
- ▶ il faut lui faire un garrot .....  B
- ▶ il faut sucer le venin .....  C

**9 Lorsqu'un enfant se rend seul à l'école à pied...**

- ▶ il doit connaître l'itinéraire .....  A
- ▶ il doit marcher au milieu du trottoir .....  B
- ▶ il doit attendre que la signalisation l'autorise à traverser et que les voitures soient à l'arrêt .....  C

**10 Un enfant de 10 ans doit circuler à vélo sur...**

- ▶ le trottoir .....  A
- ▶ la chaussée .....  B
- ▶ la piste cyclable .....  C

**11** Une personne circulant sur une trottinette à moteur doit être...

- ▶ sur la route .....  A
- ▶ sur le trottoir .....  B
- ▶ sur la piste cyclable .....  C

**12** Lorsque l'on circule à vélo, il est conseillé de...

- ▶ porter un casque et des gants ..  A
- ▶ porter des gants uniquement ..  B
- ▶ porter un casque uniquement  C

**13** Le sauvetage en montagne est totalement gratuit...

- ▶ vrai .....  A
- ▶ faux .....  B
- ▶ cela dépend de la commune ..  C

**14** En cas d'orage en montagne, il faut...

- ▶ descendre au plus vite dans la vallée .....  A
- ▶ s'éloigner de tout matériel métallique .....  B
- ▶ rester sur place et ne pas bouger .....  C

**15** Une infection nosocomiale se contracte...

- ▶ à la maison .....  A
- ▶ à l'hôpital .....  B
- ▶ en tous lieux .....  C

**16** Lorsqu'une personne est piquée par une abeille, il faut...

- ▶ presser la zone piquée pour faire sortir le dard .....  A
- ▶ enlever le dard avec une pince à épiler désinfectée .....  B
- ▶ éloigner la personne de l'endroit .....  C

**17** En cas de morsure par des tiques, il ne faut rien faire.

- ▶ vrai .....  A
- ▶ faux .....  B

**18** Sur son lieu de travail, le salarié doit...

- ▶ observer les consignes données par l'employeur .....  A
- ▶ repérer les issues de secours ...  B
- ▶ adopter le comportement et porter l'équipement approprié à l'activité .....  C

**19** La pratique du roller est autorisée...

- ▶ sur le trottoir .....  A
- ▶ sur la chaussée .....  B
- ▶ sur les pistes cyclables .....  C

**20** À partir d'un certain âge, l'alimentation peut éviter la chute.

- ▶ vrai .....  A
- ▶ faux .....  B

Réponses : 1 C 2 B 3 B 4 B 5 A 6 B 7 C 8 A 9 A, B, C 10 B, C 11 A 12 A 13 B, C 14 A, B 15 B 16 B, C 17 B 18 A, B, C 19 A 20 A

# POUR ASSURER ET RASSURER TOUTE LA FAMILLE

## LES RÉPONSES GMF

### L'ASSURANCE HABITATION

Votre responsabilité civile peut être engagée lorsque vous causez un dommage à autrui et notamment lorsque vous pratiquez certaines activités de sport ou de loisirs.

À ce titre, GMF assure votre responsabilité personnelle, ou éventuellement celle de l'un des membres de votre foyer, avec des contrats d'habitation sur mesure (**Domo Pass, Amphi Pass et Paquo**).

Face à un événement traumatisant tel qu'une agression par exemple, des psychologues peuvent vous apporter un soutien pour vous aider à surmonter ces circonstances difficiles.

Avec l'assurance de votre résidence principale<sup>(1)</sup>, les appareils médicaux et le fauteuil handicapé non motorisé sont assurés, sans déclaration et sans surprime, en tous risques (bris, vol...) et en tous lieux, y compris le matériel loué.





## LE CONTRAT ACCIDENTS ET FAMILLE

Il protège toute votre famille en cas d'accident de la vie courante et ce, pour une cotisation fixe quel que soit le nombre de personnes assurées.

Selon les garanties souscrites, il s'applique également pour les accidents de la circulation, que vous soyez conducteur, passager, piéton ou cycliste<sup>(2)</sup>. En cas de conduite d'un deux roues à moteur, une option devra être souscrite.

À titre d'exemple quant aux nombreuses garanties accordées, vous serez indemnisé si vous conservez des séquelles et un capital sera versé en cas de décès. Vous serez remboursé des frais médicaux restés à votre charge, vous serez assisté en cas d'hospitalisation (recherche

d'un médecin, mise à disposition d'une aide-ménagère « en cas d'hospitalisation de plus de 5 jours », d'une personne chargée de garder vos enfants...). Un service d'aides aux aidants vous est proposé si vous vous occupez d'un proche dépendant (aide à la recherche d'un établissement, évaluation médico-sociale de la situation de l'aidant, garde temporaire de l'ascendant en cas d'hospitalisation ou de décès de l'aidant...). Si votre enfant se trouve dans l'impossibilité de se rendre à l'école, vous serez remboursé des frais de cantine et il bénéficiera des services d'un répétiteur scolaire à domicile.

Un accompagnement psychologique peut vous être proposé pour, notamment faire face à un événement traumatisant garanti.



(1) Sous réserve que la garantie Vol soit souscrite.

(2) Le fauteuil roulant électrique est légalement considéré comme un véhicule terrestre à moteur et doit, à ce titre, être assuré par un contrat Automobile.

Par contre, le contrat « Accidents et Famille » garantit les accidents de la circulation qui impliquent un fauteuil roulant électrique, sans option et donc sans cotisation supplémentaire.

## LE CONTRAT FAMILIORS

L'assurance séjours-vacances vous permet d'être dédommagé si vous devez annuler ou interrompre un séjour ou un voyage (en hôtel, location de vacances, voyage organisé...) suite à un événement grave.

Pour une cotisation unique, tous les séjours effectués dans l'année par vous et votre famille sont assurés.

Vos bagages sont également garantis en cas de vol, de dommages accidentels ou de perte pendant leur acheminement.

Pour vos activités de sport et de loisirs effectuées chez vous, proche de votre domicile ou en vacances, en club ou à titre individuel, Familors vous propose l'assurance de l'activité pratiquée ce qui vous permet d'être indemnisé des frais restés à votre charge (cours, forfaits, stages...) en cas d'annulation ou interruption de cette activité suite à un événement grave.

Que vous soyez propriétaire ou locataire de votre vélo, de matériel de tennis, de golf, de votre instrument de musique..., Familors garantit ce matériel de sport ou de loisirs en tous risques (bris, vol...) et en tous lieux. 14 types de matériels sont proposés. Le matériel de remplacement loué est aussi garanti et les frais de location sont pris en charge pendant 8 jours.

Familors assure également votre rapatriement médical en cas d'accident ou de maladie grave, ainsi que le rapatriement du matériel assuré.



**N'hésitez pas à nous consulter**







## DÉCOUVREZ AUSSI NOS AUTRES THÉMATIQUES :

- ▶ **PRÉVENIR LES RISQUES DOMESTIQUES ET ROUTIERS DES SENIORS**
- ▶ **ANTICIPER CATASTROPHES & RISQUES MAJEURS**

## BESOIN DE PARLER D'ASSURANCE ?

- ▶ Appelez le **0 970 809 809** (numéro non surtaxé)
- ▶ Connectez-vous sur **gmf.fr**
- ▶ Prenez rendez-vous avec **un conseiller GMF**



ASSURÉMENT HUMAIN

Ce document vous est offert par GMF, acteur engagé dans la Prévention.

**GMF ASSURANCES** - Société anonyme au capital de 181 385 440 euros entièrement versé - Entreprise régie par le Code des assurances - RCS Nanterre 398 972 901 - Siège social : 148 rue Anatole France - 92300 LEVALLOIS-PERRET.  
Document imprimé par nos soins.

