



Prévention de l'étouffement des bébés et des jeunes enfants:

à l'intention des prestataires de services de garde

Preventing Choking in Babies and Young Children: For Child Care Providers

Il est important que les individus et les groupes qui assurent des services de garde de bébés et de jeunes enfants soient conscients des risques d'étouffement.

Les bébés et les jeunes enfants courent des risques élevés d'étouffement pour les raisons suivantes :

- ils ne sont pas habitués à contrôler les aliments dans leur bouche;
- ils n'ont pas de molaires leur permettant de concasser les aliments en une pâte lisse;
- ils ont des voies respiratoires étroites;
- ils explorent le monde en introduisant de petits objets dans leur bouche.

Si un enfant a de la difficulté à mâcher ou à avaler, il court un risque d'étouffement plus élevé. Parlez-en à la mère de l'enfant ou à un professionnel de santé pour savoir quels aliments présentent un danger.

Qu'entend-on par étouffement?

On parle d'étouffement lorsque quelque chose se coince dans les voies respiratoires et qu'on ne peut plus respirer. Si la trachée est bloquée partiellement, un réflexe provoque la toux, moyen par lequel le corps essaie de dégager les voies respiratoires. Si la trachée est bloquée complètement, la trachée doit être libérée ou l'enfant ne pourra plus respirer et risque de mourir.

Des aliments ou des objets peuvent se loger dans le larynx, les cordes vocales, les poumons ou l'œsophage.

Que dois-je faire lorsqu'un enfant s'étouffe?

Si l'enfant devient bleu et qu'il ne peut plus parler ni tousser, suivez les mesures prescrites dans vos procédures de santé et de sécurité. Ensuite, faites-le examiner par un professionnel de santé.

Si il tousse et peut parler, restez calme et encouragez-le à continuer à tousser pour évacuer l'objet ou l'aliment coincé. Si il continue à tousser ou présente des symptômes comme des haut-le-cœur, des vomissements ou une respiration sifflante, amenez-le immédiatement à l'urgence ou composez le **9-1-1**.

Dites aux préposés ce qui pourrait être la cause de l'étouffement.

S'il s'est étouffé en avalant des pois ou des haricots secs ou encore des piles, il a besoin de soins médicaux immédiats, quel que soit son état apparent. Les piles contiennent des produits chimiques puissants qui peuvent brûler l'enfant. Les pois et les haricots secs absorbent l'eau et peuvent gonfler, bloquant encore plus les voies respiratoires.

Quelles sont les causes d'étouffement les plus courantes chez les enfants?

Les objets :

- Les pièces de monnaie sont la cause d'étouffement la plus courante chez les jeunes enfants. Même si ce n'est généralement pas mortel, il se peut qu'on doive opérer l'enfant pour retirer la pièce de monnaie.
- Les pièces de jouets en plastique, les boutons, les boucles d'oreilles, les petits aimants, les pièces métalliques et les articles de pêche sont dangereux eux aussi.
- Les ballons à gonfler sont particulièrement dangereux parce qu'ils peuvent bloquer complètement les voies respiratoires.
- Les piles plates et tout autre type de piles. Les piles plates sont utilisées dans les montres, les calculatrices et les consoles de jeu portables.

Les aliments :

- Les aliments ronds et caoutchouteux comme les hot dogs et les raisins peuvent bloquer complètement les voies respiratoires de l'enfant.
- Les aliments croustillants et croquants comme les arachides, les noix, les carottes crues, les pommes, le céleri, le maïs soufflé, les graines de tournesol ou de melon d'eau ainsi que les pois et les haricots secs, peuvent être difficiles à mâcher et à avaler.
- Les bonbons durs, les arêtes, les petits os de poulet et les fruits secs sont également dangereux.
- Les bombes aux fruits, appelées également bonbons en gelée, ont provoqué la mort d'enfants par étouffement. Elles sont vendues en minibarquettes avec un petit morceau de fruit au centre.

Comment puis-je rendre le jeu plus sécuritaire pour mon enfant?

- Apprenez aux enfants à ne pas mettre de petits objets entre leurs lèvres ou dans leur bouche : épingles, aiguilles, clous, vis, punaises.
- Inspectez régulièrement l'aire de jeu pour découvrir les risques d'étouffement et les éliminer rapidement.
- Assurez-vous que les jouets sont en bon état et appropriés à l'âge de l'enfant.
- Soyez très prudent lors des fêtes et des vacances, lorsque des ballons ou de petits jouets peuvent se trouver dans les environs de l'enfant.

Comment puis-je rendre l'alimentation plus sécuritaire pour les enfants?

Supervisez toujours les bébés et les enfants lorsqu'ils mangent.

- Servez-leur la nourriture en petites quantités, pour éviter qu'ils en aient trop dans leur bouche.
- Présentez des aliments dont la texture est sûre pour les bébés et les jeunes enfants. Offrez des aliments cuits avant de les essayer crus. Par exemple, essayez d'abord de la purée de pommes ou des carottes bien cuites avant d'offrir des pommes ou des carottes râpées crues.
- Coupez les raisins, les tomates cerises et les hot dogs dans le sens de la longueur et en petits morceaux jusqu'à ce que les enfants aient au moins 4 ans et qu'ils puissent mâcher et avaler sans tousser des aliments de la texture d'un steak.
- Ne leur donnez pas d'aliments durs et croquants avant qu'ils aient 4 ans et puissent mâcher et avaler systématiquement du pain croûté sans tousser. Les exemples d'aliments durs et croquants comprennent les bonbons durs, les arachides, les noix, les carottes crues, les pommes, le céleri, les fruits à noyau, le maïs soufflé et les graines de tournesol. Les grains de maïs non éclatés sont particulièrement dangereux.
- Étalez une fine couche de beurre d'arachide ou d'autres noix sur des craquelins ou du pain. Un morceau de beurre de noix peut former un « bouchon » qui risque de bloquer les voies respiratoires.
- Retirez les arêtes de poisson et les os de poulet avant de les servir.
- Coupez les aliments tels que la viande et le fromage en petits morceaux.
- N'offrez pas d'aliments qui présentent des risques d'étouffement, comme les guimauves, les fruits secs, de la gomme ou les bonbons en gelée, avant qu'ils aient 4 ans et qu'ils puissent bien mâcher leurs aliments.
- Assurez-vous qu'ils sont réveillés et attentifs avant de leur offrir des aliments.

- Ne laissez pas un bébé seul avec son biberon et n'installez pas le biberon sur le bébé. Il pourrait s'étouffer en buvant.
- Assurez-vous que les enfants sont assis pour manger et boire.
- Les enfants ne devraient pas manger ou boire pendant qu'ils marchent, qu'ils jouent ou qu'ils sont assis dans une voiture ou un autobus en marche ou dans une poussette en mouvement.
- Ne nourrissez pas les bébés pendant qu'ils sont assis dans un siège d'auto ou siège à dossier inclinable pour bébé.
- Calmez les enfants qui rient ou qui pleurent avant de leur offrir des aliments. Faites-les s'asseoir pour manger dans un environnement tranquille.
- Apprenez-leur à bien mâcher leurs aliments. Assoyez-vous et mangez avec eux. Soyez un bon modèle – prenez de petites bouchées, mâchez bien les aliments et mangez lentement.
- Apprenez aux enfants plus âgés à ne pas donner d'aliments ni de petits jouets aux enfants plus jeunes.
- Apprenez aux enfants à ne pas attraper les aliments avec leur bouche.

Comment puis-je être prêt à aider un enfant qui s'étouffe?

Quiconque s'occupe de jeunes enfants devrait recevoir une formation en réanimation cardiorespiratoire (RCR) du nourrisson. Cette formation explique ce qu'il convient de faire si un enfant s'étouffe. Communiquez avec une infirmière de santé publique locale ou un institut de formation en premiers soins pour obtenir des renseignements sur la formation en RCR du nourrisson.

Chaque enfant pris en charge par un centre de santé accrédité en C.-B. doit avoir un accès immédiat à un employé ayant un certificat valide en premiers soins et en RCR. Cet employé doit être capable de communiquer avec des secouristes.

Pour de plus amples renseignements

- Don't Choke <https://dontchoke.ubc.ca/fr/>
- Toddler's First Steps www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14,46 Mo)
- Ministère de la Santé : règlement sur les permis de garde d'enfants www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/rules-operating-licensed-day-care

Communiquez avec votre nutritionniste communautaire ou composez le **8-1-1** pour parler à un diététiste.