

Prévention de l'étouffement des bébés et des jeunes enfants : à l'attention des prestataires de services de garde

Preventing choking in babies and young children: For child care providers

Toute personne qui s'occupe de bébés et de jeunes enfants doit être consciente des risques d'étouffement. Les bébés et les jeunes enfants sont grandement à risque de s'étouffer, car :

- Ils ne sont pas habitués à contrôler les aliments dans leur bouche
- Ils ne mastiquent pas toujours suffisamment les aliments pour les fractionner en petits morceaux
- Leurs voies aériennes sont de petite dimension
- Ils explorent le monde en mettant de petits objets dans leur bouche

Si un enfant souffre d'un problème médical qui l'empêche de mâcher ou d'avaler, le risque d'étouffement augmente. Discutez avec les parents de l'enfant ou avec un professionnel de santé afin de 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 complètement bloquée, on doit la libérer ou l'enfant ne pourra plus respirer et risque de mourir.

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

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

Si un enfant devient bleu et ne peut pas parler ou tousser, suivez les procédures de santé et de sécurité de votre organisme. Appelez le **9-1-1** ou amenez immédiatement l'enfant au service des urgences.

S'il tousse et peut parler, restez calme et encouragez-le à continuer à tousser pour évacuer l'objet ou l'aliment coincé. Cependant, vous devriez immédiatement amener l'enfant au service des urgences afin de vous assurer qu'aucune particule ne demeure coincée dans les voies respiratoires.

S'il continue à tousser ou présente des symptômes comme des haut-le-cœur, des vomissements ou une respiration sifflante, amenez-le immédiatement au service des urgences ou composez le **9-1-1**. Informez les intervenants d'urgence de la cause potentielle de l'étouffement.

Un enfant a besoin de soins médicaux immédiats au service des urgences s'il avale ou s'étouffe avec des piles (y compris des piles boutons), des petits pois ou des haricots secs, même s'il semble bien aller. 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?

Aliments :

- Les aliments ronds comme les saucisses à hot-dog et les raisins peuvent bloquer complètement les voies respiratoires de l'enfant
- Les poppers aux fruits, aussi appelés bonbons gélifiés, peuvent également bloquer totalement les voies respiratoires d'un enfant. Ils sont vendus en minibarquettes avec un petit morceau de fruit au centre
- Les arachides, les autres noix, les graines comme le tournesol et la pastèque, le maïs soufflé et les fruits séchés comme les raisins secs
- Les carottes crues, les pommes et le céleri
- Les arêtes de poisson et les petits os de poulet
- Les bonbons durs

Objets :

- Les pièces de monnaie sont la cause d'étouffement la plus courante chez les jeunes enfants. Même si sa vie n'est pas en danger, 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 également dangereux
- Les ballons à gonfler sont particulièrement dangereux parce qu'ils peuvent obstruer complètement les voies respiratoires
- Les piles plates et tout autre type de piles. On retrouve les piles plates dans les montres, les calculatrices et les consoles de jeu portables

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

Jusqu'à ce que les enfants aient au moins 4 ans :

- Ne proposez pas d'aliments ronds, durs, collants et difficiles à avaler. Parmi ceux-ci on compte les arachides entières, les noix et les

graines, le maïs soufflé, les guimauves, les olives avec noyaux, les fruits séchés comme les raisins secs, les bonbons durs et gélifiés, la gomme à mâcher et les vitamines à croquer. N'offrez pas de collations servies sur des cure-dents ou des brochettes

- Coupez les raisins, les tomates cerises, les grosses baies (surtout les bleuets) et les saucisses à hot-dog dans le sens de la longueur et en petits morceaux
- Râpez ou hachez finement les carottes et les pommes crues
- Retirez les noyaux et les pépins des fruits
- Hachez finement les aliments filandreux, comme le céleri ou l'ananas
- Étalez une fine couche de beurre d'arachide ou d'autres noix sur des craquelins ou du pain. Un morceau de beurre de noix ou de graines 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

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

- Servez-leur la nourriture en petites quantités, afin d'éviter qu'ils en mettent trop dans la bouche
- Offrez des aliments dont la texture est sûre pour les bébés et les jeunes enfants
- 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. Le liquide peut s'écouler trop rapidement et causer un étouffement
- Assurez-vous que les enfants sont assis pour manger et boire
- Les enfants ne devraient pas manger ou boire alors qu'ils marchent, qu'ils jouent ou qu'ils sont assis dans une voiture ou un autobus en marche ni dans une poussette en mouvement
- Calmez les enfants qui rient ou qui pleurent avant de leur offrir des aliments. Faites-les asseoir dans un lieu calme et paisible pour manger

- Apprenez-leur à bien mastiquer leurs aliments. Assoyez-vous et mangez avec eux. Donnez le bon exemple — prenez de petites bouchées, mastiquez 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
- Dissuadez les enfants de lancer des aliments et de tenter de les attraper avec leur bouche

Comment puis-je rendre le jeu plus sécuritaire pour les enfants?

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

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 détenant un certificat valide en premiers soins et en RCR. Cet employé doit être capable de communiquer avec des secouristes.

Pour obtenir de plus amples renseignements

- Be Smart, Don't Choke
<https://dontchoke.ubc.ca>
- Les premiers pas de votre enfant
www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/toddlers-first-steps
- Règles pour opérer un service de garde autorisé :
www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/space-creation-funding/rules-operating-licensed-day-care [en anglais seulement].

Communiquez avec votre nutritionniste spécialisée en santé publique ou votre agent au traitement des permis ou composez le **8-1-1** pour parler à un infirmier autorisé ou un diététiste.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en Colombie-Britannique qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.