

## Réduire les risques d'étouffement

Le risque d'étouffement chez les enfants est plus grand, car les muscles de leur bouche ne peuvent pas encore contrôler les aliments durs ou glissants et leurs voies respiratoires sont étroites.

Réduisez le risque en :

- restant près de votre enfant quand il mange;
- proposant à votre enfant des aliments dont la texture lui permet de les manger en toute sécurité;
- ne le laissant pas manger en marchant ou en se promenant en poussette ou en voiture;
- sachant quoi faire si votre enfant s'étouffe.



### À ESSAYER

Envisagez de suivre un cours de premiers secours – soit en ligne, soit en personne. Consultez First Aid (Premiers Secours) | HealthLink BC à l'adresse [healthlinkbc.ca/tests-treatments-medications/first-aid](https://healthlinkbc.ca/tests-treatments-medications/first-aid).



### SOYEZ VIGILANTS

Certains aliments sont plus susceptibles de provoquer un étouffement : noix entières, arachides entières, raisins entiers, tomates cerises entières, graines, fruits secs, olives avec noyaux, poisson avec arêtes, pop-corn, chewing-gum, pastilles contre la toux, guimauves, bonbons durs et aliments sur cure-dents et brochettes. N'en offrez pas aux enfants de moins de 4 ans.

Si l'aliment est :	Exemple :	Rendez-le sécuritaire en :
<b>Rond</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des raisins entiers, des tomates cerises, de grosses baies, des saucisses à hot-dog, des saucisses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hachant, coupant en cubes ou coupant dans le sens de la longueur.</li> </ul>
<b>Dur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des fruits contenant des noyaux ou des pépins.</li> <li>Des légumes crus qui peuvent se briser en morceaux, comme des carottes.</li> <li>Des noix entières, des arachides entières, des graines.</li> <li>Des olives avec noyaux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirant les noyaux et les pépins.</li> <li>Retirant la peau des fruits.</li> <li>Râpant ou coupant finement, ou en cuisant et tranchant en bâtonnets étroits.</li> <li>Coupant finement.</li> </ul>
<b>Collant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Du beurre d'arachides.</li> <li>Des fruits séchés, des raisins secs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Étalant une mince couche ou en mélangeant avec du lait maternel ou de l'eau pour le diluer.</li> <li>Coupant en petits morceaux.</li> </ul>
<b>Filandreux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Du céleri, de l'orange ou de l'ananas.</li> <li>Des légumes à feuilles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirant les parties filandreuses et en hachant finement.</li> </ul>
<b>Gros morceaux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De gros morceaux de beurre d'arachides, de beurre de noix ou de graines, avec une cuillère.</li> <li>Des gros morceaux de fromage et des filaments de fromage.</li> <li>Des gros morceaux de viande.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Choisissant des variétés crémeuses et en étalant en couche mince.</li> <li>Râpant ou broyant.</li> <li>Cuisant jusqu'à ce qu'ils soient tendres et en les coupant en petits morceaux.</li> </ul>
<b>Osseux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Du poulet.</li> <li>Du poisson.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirant les os.</li> <li>Défaisant en flocons et en frottant entre les doigts pour sentir les arêtes.</li> </ul>