



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 assez les aliments pour les fractionner en petits morceaux;
- ils ont de petites voies aériennes;
- 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 de s'étouffer augmente. Parlez-en aux parents 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 un enfant devient bleu et ne peut pas parler ou tousser, suivez les procédures de santé et de sécurité de votre organisation. Faites-le ensuite examiner par un professionnel de santé.

S'il toussé et peut parler, restez calme et encouragez-le à continuer à tousser pour évacuer l'objet ou l'aliment coincé.

S'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.

Un enfant a besoin de soins médicaux immédiats s'il s'étouffe avec des piles, des petits pois ou des haricots secs, même s'il semble aller bien. Les piles contiennent en effet 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 hot dogs et les raisins peuvent bloquer complètement les voies respiratoires de l'enfant.
- Les poppers aux fruits, aussi appelés bonbons gélifiés, peuvent aussi bloquer complètement les voies respiratoires d'un enfant. Ils sont vendus en minibarquettes avec un petit morceau de fruit au centre.
- Les arachides, les autres fruits à coque, les carottes crues, les pommes, le céleri, le maïs soufflé, les graines comme le tournesol et la pastèque, les bonbons durs, les arêtes de poisson, les petites arêtes de poulet et les fruits secs comme les raisins secs sont également des risques d'étouffement courants.

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 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 se trouvent dans les montres, les calculatrices et les consoles de jeu portables.

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.
- Jusqu'à ce que les enfants aient au moins 4 ans :
 - Ne proposez pas d'aliments ronds, durs, collants et difficiles à avaler tels que les arachides entières, les noix et les graines, le maïs soufflé, les guimauves, les fruits secs comme les raisins secs, les bonbons durs et gélifiés, la gomme à mâcher et les collations servies sur des cure-dents ou des brochettes.
 - Coupez les raisins, les tomates cerises, les grosses baies (surtout les bleuets) et les hot dogs 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 tels que 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.
- 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, car il pourrait s'étouffer en le 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 un 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. Donnez le bon exemple – 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.

- Dissuadez les enfants de jouer avec leur nourriture, par exemple en la jetant et en essayant de l'attraper dans leur bouche.

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 vérifier qu'il n'y a pas de risques d'étouffement et éliminez-les rapidement si vous en voyez.
- 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 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/>
- Toddler's First Steps (Les premiers pas de l'enfant – en anglais) à l'adresse www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14,46 Mo).
- Les règles d'exploitation d'une garderie agréée 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.