

## CIRCULAIRE CONFORMITÉ

BC La Mère Schtroumph, le 12 avril 2019

C-001-2019

# Mieux vaut prévenir que guérir

Vous connaissez ce dicton? Comment êtes-vous organisée pour donner les repas et collations aux enfants? Les enfants sont-ils en sécurité lorsqu'ils mangent les repas. Selon le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal, Extenso, la première cause de mort accidentelle chez les enfants de moins d'un an est l'asphyxie alimentaire. Elle en est la quatrième cause chez les enfants de moins de 5 ans.

Les chercheurs s'entendent pour établir cette liste d'aliments à éviter puisque ils sont à risque d'étouffement :

- ❖ Des aliments **durs** comme le maïs soufflé, les bonbons durs, légumes crus, glaçons, les pastilles contre la toux
- ❖ Des **petits** aliments tels que noix et graines
- ❖ Des aliments **ronds** comme les raisins frais, les tomates cerises, les saucisses, les fromages de type Ficello coupés en rondelles
- ❖ Des aliments **collants** tels que les jujubes, la gomme à mâcher, les raisins secs ou autres fruits séchés, de la mie de pain frais

Et que penser de la nouvelle approche : l'alimentation autonome, qui consiste à laisser un bébé se nourrir lui-même avec des morceaux dès l'introduction des aliments?

- Les familles qui choisissent cette approche doivent suivre ses conseils afin de minimiser les risques d'étouffement :
- L'enfant doit être en mesure de se tenir assis, le dos droit
- L'enfant doit être en contrôle de ce qui entre dans sa bouche
- Les aliments offerts doivent pouvoir s'écraser facilement dans la bouche de l'enfant
- Les parents doivent éviter d'offrir les aliments à risque d'étouffement de la liste ci-dessus



Savez-vous ce que représente cette radiographie ? Il s'agit d'un raisin coincé dans la gorge d'un enfant de 5 ans. Même avec les manœuvres de premiers soins, les raisins sont très difficiles à déloger. *Blog Finlee and me, avril 2017*

Dans une étude, 23% des étouffements étaient causés par l'un des aliments de cette liste. Il faut se rappeler que les bébés peuvent s'étouffer avec plusieurs aliments différents, c'est pour quoi il est très **important de surveiller les enfants quand ils mangent.**

# CIRCULAIRE CONFORMITÉ

BC La Mère Schtroumph, le 12 avril 2019

C-001-2019

*Ce qu'il faut faire pour prévenir les risques d'étouffement chez les moins de 5 ans.*

- ✓ *Superviser les enfants pendant les repas*
- ✓ *Éviter d'offrir les aliments à risques d'étouffement*
- ✓ *Habituez les enfants à manger lentement, en position assise à la table*
- ✓ *Couper les raisins frais en 4*
- ✓ *Trancher les saucisses en 4 sur la longueur et les couper en petits morceaux*
- ✓ *Cuire ou blanchir les légumes servis en trempette*
- ✓ *Offrir des viandes tendres, coupées en petits morceaux*
- ✓ *Ne pas laisser un bébé avec son biberon seul particulièrement en position couché car, il devient difficile de contrôler le débit*

Chaque année, au Québec, plus de 200 enfants subissent une intervention chirurgicale afin de récupérer des aliments ou petits objets logés dans leur œsophage, leur trachée ou même dans leurs poumons.

*Comment s'organiser pour assurer une surveillance constante pendant les repas au moment de servir les repas?*

- ❖ *Rassembler tout le matériel nécessaire (assiettes, bols, verres, ustensiles, débarbouillettes, etc.)*
- ❖ *Avoir à portée de main, sur un comptoir ou une desserte tous les aliments qui seront servis (l'entrée, le repas principal, le dessert, le breuvage)*
- ❖ *Faire patienter les enfants en les faisant participer aux tâches (distribuer les ustensiles, les verres, les débarbouillettes)*
- ❖ *Favoriser une ambiance calme et conviviale*
- ❖ *S'asseoir pour prendre le repas ou une partie du repas avec les enfants*

*La règle d'or dans le but d'assurer un environnement sécuritaire et afin d'intervenir rapidement, est d'être présent avec les enfants pendant la prise des repas et collations.*

*Pour toutes questions, vous pouvez joindre votre agente de conformité qui se fera un plaisir de vous répondre.*

*Mélanie, poste #226 et Karine, poste #261*

Références : **Naître et grandir** : Alimentation autonome : plus de risques d'étouffement

**CHU Ste-Justine** : Appel à la vigilance pour prévenir les étouffements chez les enfants

**Extenso** : Étouffements : les précautions à prendre.