

Politique de prévention des ÉTOUFFEMENTS

Novembre 2024

Jusqu'à l'âge de 3 ans, les enfants risquent de porter différents objets à leur bouche, risquant ainsi l'obstruction des voies respiratoires. Afin de prévenir les accidents, **le CPE Les services de garde Gribouillis se dote d'une politique de prévention des étouffements**. Son personnel est sensibilisé aux risques encourus par les enfants, les moyens à prendre afin de les réduire et les mesures à adopter en cas d'étouffement.

Les risques d'étouffement

Les enfants sont à risque de s'étouffer en portant des jouets ou tout autre petit objet à leur bouche. Lors des repas, les risques d'étouffement sont d'autant plus élevés. Certains aliments peuvent augmenter les risques d'étouffement. Les aliments à risque ne doivent pas être servis aux enfants:

- Les rondelles de saucisses ou de carottes et céleris crus,
- Les graines de tournesol ou de citrouille entières,
- Le maïs soufflé, les noix et les croustilles

Les moyens de prévenir les étouffements

Afin de prévenir les étouffements, les moyens suivants sont préconisés :

- Pendant les repas, le personnel favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d'avalier,
- Lorsque le poisson frais est servi, une attention particulière est accordée à la vérification des arrêtes,
- Les verres en polystyrène ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir les breuvages,
- Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché,
- Aucun aliment n'est servi sur un cure-dent ou sur une brochette.

Mesures à adopter en cas d'étouffement

L'enfant présente des signes d'étouffement lorsqu'il y a apparition soudaine des symptômes suivants :

- L'enfant refuse d'avalier sa salive : il bave ou crache sa salive;
- Il refuse de boire et de manger;
- Il a des douleurs au thorax;
- Il éprouve des difficultés respiratoires; il tousse. Il a une respiration bruyante;
- Il peut avoir les lèvres et le pourtour de la bouche bleutés.

Il est important de se rappeler qu'un enfant qui tousse, c'est bon signe. **ON NE DOIT PAS INTERVENIR!** On l'encourage plutôt à rester calme et à tousser. La toux permet d'expulser le corps étranger. À ce stade-ci, il ne faut surtout pas frapper dans le dos, car cela pourrait provoquer une obstruction totale.

Par contre, si l'obstruction est complète, l'enfant sera incapable de tousser, parler, crier, pleurer ou émettre des sons... Il faut alors utiliser des techniques de désobstruction recommandées selon l'âge de l'enfant et l'évolution de la situation.

Avant 12 mois

- Les légumes sont bien cuits et coupés en petits morceaux ou en lanières,
- Les pommes crues sont sans pelure et râpées,
- Les raisins frais sont sans pépins et coupés en quatre,
- Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins,
- Les petits fruits sont réduits en purée et tamisés,
- Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

Entre 1 an et 2 ans

- Certains légumes très tendres tels que champignons, tomates, concombres, avocats murs sont coupés en petits morceaux,
- Les légumes à chair ferme (carotte céleri, navet...) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières,
- Les autres légumes crus (poivrons...) sont râpés ou servis en lanières,
- Les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes et poires sont coupés en petits morceaux, sans pelure, sans noyaux et sans pépins,
- Les raisins frais sont coupés en quatre,
- Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

Entre 2 et 4 ans

- Les légumes à chair ferme (carotte céleri, navet...) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières,
- Les autres légumes crus (poivrons...) sont râpés ou servis en lanières,
- Les raisins secs et autres fruits secs sont servis hachés, même dans les recettes
- Les raisins frais sont coupés en quatre,
- Les fruits à noyaux sont dénoyautés,
- Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

Étouffement: les précautions à prendre

Marie Breton, diététiste

L'étouffement fait chaque année de nombreuses petites victimes. De fait, c'est la deuxième cause de mortalité à la maison chez les enfants de moins de cinq ans. Comme un parent avisé en vaut deux, voici comment le prévenir.

Comment s'étouffe-t-on ?

L'étouffement se produit lorsque des objets ou des morceaux d'aliments introduits dans la bouche prennent le mauvais chemin et viennent bloquer les voies respiratoires. Cela peut arriver si l'enfant mange des morceaux d'aliments trop gros, s'il mange trop vite, qu'il ne mâche pas assez ou qu'il pleure, rit ou court avec des aliments dans la bouche. Les tout-petits sont particulièrement à risque, car l'absence de molaires (les premières font habituellement surface vers l'âge de 12 à 16 mois) et le mouvement de leurs mâchoires ne leur permettent pas de broyer suffisamment les aliments.

Quels sont les aliments dangereux?

Parce qu'ils ont la même grosseur que l'œsophage (le tube qui conduit à l'estomac) d'un jeune enfant, certains aliments peuvent rester pris dans la gorge et bloquer la trachée (le tube qui conduit l'air aux poumons). Les aliments petits, durs et ronds, comme les bonbons, les arachides, les noix, les raisins, le maïs soufflé et les rondelles de saucisses, de carotte et de céleris crus, présentent le plus de risques.

Comment prévenir l'étouffement?

- Manger assis. Ce qui veut dire à la table ou dans la chaise haute. On ne devrait jamais laisser un enfant marcher, courir ou se promener à vélo ou en auto avec quelque chose dans la bouche.
- Toujours surveiller l'enfant lorsqu'il mange.
- Ne pas laisser un enfant nourrir un autre.
- Éviter les ustensiles et les verres en polystyrène («styrofoam») ou en plastique mince.
- Comme ceux qu'on utilise pour les pique-niques ou les aliments prêts à manger à emporter. Ils peuvent plus facilement se briser que ceux qui sont faits en métal ou en plastique rigide.
- Présenter des aliments adaptés à ses capacités.
- Règle générale toutefois, la Société canadienne de pédiatrie et l'Institut national de santé publique du Québec recommandent les précautions suivantes selon les différents âges.

Avant 1 an

Offrir

- Les pommes crues râpées.
- Les raisins frais coupés en quatre.
- Les fruits sans pelure, noyaux et pépins.
- Les petits fruits (fraises, framboises, bleuets) en purée tamisée.
- Les saucisses taillées dans le sens de la longueur puis en petits morceaux.

Entre 1 et 2 ans

Éviter

Les fruits et les légumes crus durs (carotte, céleri et autres), les biscuits étouffants (comme ceux aux figues ou aux dattes) et la mie de pain fraîche.

Offrir

- Certains légumes crus très tendres, coupés en morceaux (concombre, champignons, tomate).
- Les autres légumes crus râpés ou taillés en fines lanières.
- Les pommes, les pêches et les poires crues coupées en petits morceaux, sans pelure ni pépins ou noyaux.

À partir de 2 ans

Offrir

- La pomme crue entière sans pelure.
- Les petits fruits entiers.
- Les légumes taillés, en lanières (sauf les carottes, qui devraient être râpées) ou légèrement cuits.

Avant 4 ans

Éviter

- Les graines (tournesol, citrouille), les noix, les arachides et le beurre d'arachide croquant.
- Les raisins secs et les fruits séchés durs (dattes, pruneaux durs, bananes et autres).
- Les gommes à mâcher, les bonbons durs et les pastilles contre la toux.
- Le maïs soufflé et les croustilles.
- Les rondelles de saucisses et de carottes crues.
- Le poisson qui a des arêtes.
- Les aliments servis avec des cure-dents ou des brochettes.

Offrir

- Les carottes crues râpées.
- Les raisins secs et les fruits séchés durs hachés.
- Les fruits à noyaux (prunes, nectarines et autres) dénoyautés.

À partir de 4 ans

Offrir

- Tailler les saucisses en deux dans le sens de la longueur.

Prévenir l'étouffement MSSS

L'étouffement fait plusieurs victimes chaque année. Il en tient aux parents et aux éducateurs de prévenir cet événement tragique. L'étouffement peut être induit par des aliments de la même grosseur que la trachée de l'enfant (petit conduit qui relie la bouche aux poumons).

Petits trucs pour manger en toute sécurité

L'enfant doit manger bien assis à la table ou dans une chaise haute et doit être surveillé par un adulte.

Apprenez-lui dès son jeune âge à manger lentement et à bien mastiquer les aliments avant de les avaler.

Il ne doit en aucun cas courir avec des aliments dans la bouche. Apprenez à reconnaître les signes d'étouffement et sachez quoi faire en cas d'urgence.

Aliments à risque

Certains aliments sont plus à risque de causer l'étouffement, par leur forme ou leur texture. Il est donc préférable d'éviter d'offrir ces aliments avant que l'enfant puisse les mastiquer de façon sécuritaire.

Évitez ces aliments avant 4 ans

- Graines
- Noix
- Arachides et beurre d'arachide croquant
- Amandes
- Bonbons durs
- Croustilles (chips)
- Raisins entiers
- Maïs soufflé (pop corn)
- Gomme à mâcher
- Raisins secs
- Fruits séchés durs
- Rondelles de saucisses et de carottes crues
- Pastilles

Évitez ces aliments avant 2 ans

- Fruits durs
- Légumes crus (carotte ou céleri)
- Biscuits qui s'égrainent facilement
- Mie de pain fraîche (forme une boule compacte dans la gorge)

Avant 1 an

- Râper les pommes fraîches
- Couper les raisins en quatre
- Couper les saucisses dans le sens de la longueur et les séparer en petits morceaux
- Enlever toutes les pelures, les noyaux et les pépins des fruits
- Mettre en purée tous les petits fruits sauvages avec des noyaux et les passer au tamis

À partir de 1 an

Donner des morceaux de certains légumes crus TENDRES :

- Concombre
- Champignons
- Tomates

Il faut râper ou tailler en fines lanières les autres légumes. Pour ce qui est des fruits, il faut couper la pomme crue, la poire et la pêche en morceaux fins.

À partir de 2 ans

Votre enfant peut manger la pomme entière sans pelure, les petits fruits entiers et les crudités taillées en lanières ou légèrement cuites.

Corps étrangers et étouffement

Adoptez de bonnes habitudes de préparation des aliments et prévenez les étouffements par les petits objets

Les parents sont de plus en plus conscients de la nécessité d'une saine alimentation pour leurs petits. Cependant, ils doivent aussi être attentifs à la façon dont ils présentent les aliments.

- Certains aliments, selon l'âge de l'enfant, peuvent constituer une véritable menace pour la vie;
- Chaque année au Québec, environ 200 enfants doivent subir, sous anesthésie générale, une intervention médicale pour retirer un objet ou un aliment coincé dans l'œsophage, le larynx, la trachée ou les bronches;
- Chaque année au Québec, en moyenne cinq enfants meurent par asphyxie, le corps étranger n'ayant pu être retiré assez rapidement. Tous ces accidents auraient pu être évités !

Que faut-il faire?

Jusqu'à 4 ans

- Cuire les légumes. Ne pas donner de carotte crue ou de céleri cru;
- Retirer le cœur des pommes et le noyau des fruits;
- Couper les raisins frais en deux de façon à défaire la pelure;
- Éviter les raisins secs;
- Couper les saucisses dans le sens de la longueur. Ne pas donner de saucisse coupée en rondelles;
- Enlever les arêtes de poissons et les petits os.

Jusqu'à 5 ans

- Éviter de porter des petits bijoux. Les enfants peuvent les détacher et les mettre dans leur bouche;
- Ne pas donner de noix ou d'arachides.

Comment prévenir les accidents?

- Vérifier l'environnement des enfants âgés entre 0 et 3 ans et enlever tous les objets plus petits qu'une pièce de 2 \$;
- Faire attention aux jouets ayant de petites pièces qui s'enlèvent facilement telles les roues de petites voitures;
- Cuire les légumes. Ne pas donner de carotte crue ou de céleri cru;
- Retirer le cœur des pommes et le noyau des fruits;
- Couper les raisins frais en deux de façon à défaire leur pelure;
- Éviter les raisins secs;
- Couper les saucisses dans le sens de la longueur. Ne pas donner de saucisse coupée en rondelles;
- Enlever les arêtes de poissons et les petits os;
- Éviter de porter de petits bijoux. Les enfants peuvent les détacher et les mettre dans leur bouche;
- Ne pas donner des noix ou des arachides.

Comment créer de saines habitudes?

- Habituer les enfants à prendre les repas à la table, bien assis et en présence d'un adulte;
- Éviter de laisser un enfant plus âgé nourrir le bébé sans la présence d'un adulte;
- Éviter de laisser un enfant courir, sauter ou s'amuser avec des aliments dans sa bouche;
- Choisir des jouets en fonction de l'âge de l'enfant;
- Lire et suivre les recommandations inscrites sur l'emballage;
- Éviter de laisser un jeune enfant s'amuser avec les jouets destinés aux enfants plus âgés; - -
- Vérifier régulièrement l'état des jouets.

Quels sont les signes de la présence d'un corps étranger?

Lorsqu'il y a apparition soudaine des symptômes suivants :

- L'enfant refuse d'avaler sa salive; il bave ou crache sa salive;
- Il refuse de boire et de manger;
- Il a des douleurs au thorax;
- Il éprouve des difficultés respiratoires; il tousse. Il a une respiration bruyante;
- Il peut avoir les lèvres et le pourtour de la bouche bleutés.

Renseignements complémentaires

[Danger mortel](#) - Dépliant (document PDF)

Adoptez de bonnes habitudes de préparation des aliments et prévenez les étouffements par les petits objets.

Le CHU Sainte-Justine, seul ou en collaboration avec d'autres institutions, a produit du matériel promotionnel destiné à faire la promotion de la santé auprès des enfants et des adolescents. Ce matériel s'avère un outil éducatif intéressant pour les jeunes qui fréquentent un service de garde ou l'école.

[Les Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine](#)

Ce service, unique en milieu hospitalier, publie chaque année une vingtaine d'ouvrages.

[Le Centre d'information sur la santé de l'enfant \(CISE\)](#)

Votre tremplin vers toute l'information en pédiatrie pour les professionnels de la santé, les parents et les enfants. Le CISE comprend :

- le Guide Info-Parents – version web qui regroupe les coordonnées de 300 organismes d'aide, 1500 suggestions de lecture pour les parents, les enfants et les ados ainsi que 600 liens vers des sites web spécialement conçus pour eux;
- sites pour les intervenants œuvrant dans les domaines de la pédiatrie et de la santé. La liste de ces sites sera bientôt disponible;
- la Médiathèque qui est constituée de documents audiovisuels récents en pédiatrie, en pédopsychiatrie, en soins infirmiers ainsi que des vidéos s'adressant au grand public.