## Maintenez votre maison en sécurité

## Prévenir les lésions cutanées pour toute la famille



# Plaies Canada a élaboré un guide simple qui peut être utilisé par les familles pour prévenir les lésions cutanées à domicile.

Vous souhaitez que votre maison soit un lieu où chaque membre de votre famille se sente accueilli, confortable et sécuritaire. Pour vous protéger contre les lésions, ainsi que les enfants ou les personnes âgées dont vous prenez soin, vous devrez peut-être faire quelques changements chez vous. Il existe de nombreuses mises à jour simples et peu coûteuses que vous pouvez effectuer, ou même de simples changements d'habitudes, pour assurer le confort et la sécurité de tout le monde.

Protégez votre peau dans toutes les salles de votre maison (et à l'extérieur aussi!)

## Entrée/salle de boue

**Les risques:** Les couloirs mal éclairés peuvent entraîner des chutes et se cogner contre des objets invisibles. Les sols inégaux et les objets sur le sol, tels que les chaussures et les sacs à dos, sont des risques de trébuchement majeurs.



## Les remèdes:

- Vérifiez que toutes les entrées sont bien éclairées pour éclairer les marches d'escalier et d'autres détails. L'éclairage doit être installé de manière à ne pas créer d'ombres dans certaines régions.
- Assurez-vous que toutes les marches sont robustes et en bon état, que leur profondeur est suffisante et que leur hauteur est conforme à un maximum de 20 cm (8 pouces). Des mains courantes robustes peuvent prévenir les chutes.
- Assurez-vous que les portes sont suffisamment larges pour accueillir les fauteuils roulants (si nécessaire) ou les personnes transportant des objets volumineux (comme des sacs d'épicerie ou des équipements de sport).
- Choisissez des revêtements de sol durs comme le carrelage, le vinyle, le bois dur ou le stratifié. Évitez les tapis et les moquettes épaisses. Si vous décidez d'opter pour une surface souple, choisissez un tapis mince (poils courts) avec une sous-couche antidérapante pour l'empêcher de bouger ou de faire des plis qui peut augmenter le risque de chutes.
- Enlevez les objets encombrants qui se retrouvent dans l'entrée ou sur le sol, y compris les câbles électriques.
- Placez des barres d'appui (main courante) à l'intérieur et à l'extérieur de l'entrée pour supporter ceux qui ont des troubles de stabilité et d'équilibre.

## Salle de séjour

**Les risques:** Les meubles, le foyer, les tapis et les appareils électriques peuvent présenter un danger pour la peau, en particulier la peau fragile des bébés, des jeunes enfants et des personnes âgées.

#### Les remèdes:

 Ancrez les meubles verticaux comme les bibliothèques et les médiathèques aux montants des murs à l'aide de supports ou de sangles murales pour les empêcher de tomber.



**Avertissement:** Le contenu de cette ressource est à titre informatif seulement et ne remplace PAS les conseils, diagnostics ou traitements de professionnels de la santé. Vous devez toujours consulter votre professionnel de la santé avant de commencer un nouveau traitement ou de modifier ou d'interrompre un traitement existant.



- Remplacez les tables basses à bords pointus par des tables rondes ou même un repose-pied rembourré avec un plateau sur le dessus.
- Évitez d'avoir des plateaux de table en verre, car ils sont cassables. Même après avoir nettoyé le verre cassé, il peut en rester dans les tapis et causer des lésions aux pieds des jours et des semaines plus tard.
- Enveloppez les fils et les cordons des lampes, télévisions et autres appareils électriques avec du ruban ou des attaches électriques pour éviter le trébuchement.
- Sécurisez les prises électriques non utilisées avec des couvre-prises à l'épreuve des enfants.
- Éloignez les objets volumineux, lourds ou cassables des bords des tables et des hauts meubles.
- Protégez les tapis de sol avec des tapis antidérapants pour éviter de glisser et de chuter. Assurez-vous que les tapis sont bien à plat.
- Utilisez des boîtes et des paniers pour ranger les objets encombrants tels que les jouets et les petits objets, afin de prévenir des chutes et des lésions aux pieds qui sont causées en marchant sur des objets aux bords tranchants.
- Pour réduire les risques de brûlures, identifier et corriger tout risque potentiel d'incendie:
  - Si vous avez un foyer ou poêle:
    - · Assurez-vous qu'il est en bonne condition de fonctionnement.
  - · Remplacez la grille par des portes en verre afin d'éviter les brûlures.
  - · Considérez le changement de type de foyer s'il est surélevé (risque de chute) ou s'il a des bords coupants en briques ou en pierre (risque d'abrasion, égratignure)
  - Vérifiez régulièrement les câbles électriques pour vous assurer qu'ils ne sont pas effilochés ou ne présentent pas de fils nus ou de signes d'usure.
  - Placez les appareils de chauffage à au moins 1 m (3 pieds) de tout ce qui pourrait prendre en feu.
  - Prévoyez un espace d'air autour des TVs et des chaînes stéréo afin qu'elles ne surchauffent pas.
  - Si vous devez fumer, faites-le à l'extérieur. Si vous fumez à l'intérieur, assurez-vous que vos cendriers sont larges et profonds. Videz-les souvent. Ne fumez jamais dans un endroit où vous risquez de vous endormir.

## La salle à manger

**Les risques:** Les aliments chauds et les instruments tranchants peuvent provoquer des lésions cutanées dans la salle à manger.

- Assurez-vous que les nappes sont de bonne longueur. Si elles sont trop longues, elles risquent de se coincer lorsque les personnes se lèvent, ce qui peut renverser des aliments chauds de la table et les mettre sur les personnes.
- Servez les aliments dans des contenants qui protégeront les personnes des brûlures.
- Utilisez des poignées ou des gants de cuisine pour déplacer ou transporter les plats chauds.
- Soyez extrêmement prudent lorsque vous utilisez des services à feu ouvert comme les pots à fondue et les chauffe-plats.
- Placez les chauffe-plats électriques sur une table d'appoint afin que le câble électrique ne traverse pas l'espace ouvert, ce qui présente un risque de chute et de brûlure.
- Utilisez des chaises qui sont à la bonne hauteur pour les enfants afin qu'ils n'aient pas besoin de se pencher ou de s'étirer, ce qui peut renverser des aliments chauds sur eux.
- Gardez le sol de la salle à manger sans encombrement.
- Essuyez rapidement les déversements pour éviter les sols glissants.
- Retirez les couteaux tranchants de la table une fois que vous avez coupé et fais le service. Utilisez les couteaux électriques avec plus de précautions.
- Ne placez pas de couteaux tranchants à l'intérieur des serviettes de table que les personnes devront retirer avant de les utiliser.





## La cuisine

**Les risques:** On dit que la cuisine est la salle la plus dangereuse de la maison, où les accidents tels que coupures, chute par glissement et brûlures arrivent le plus souvent.



## Les remèdes:

- Rangez les couteaux dans un bloc de bois ou un tiroir et hors de portée des enfants.
- Si vous lavez à la main des couteaux tranchants dans le lavabo, ne les mettez pas tous dans l'eau en même temps. Retirez chaque couteau du comptoir et lavez les un à la fois pour ne pas perdre de vue d'où se trouvent les «requins» dans l'eau savonneuse.
- Lorsque vous essuyez des couteaux tranchants (pour les laver ou les sécher), mettez toujours le bord tranchant de la lame loin de vous afin de réduire le risque de couper la région située entre votre pouce et votre index.
- Gardez les couteaux bien affûtés et apprenez à les tenir correctement pour réduire le risque de lésion.
- Utilisez un protège-main ou un protège-doigts lorsque vous coupez des objets durs et arrondis afin d'éviter les lésions si le couteau glisse de la surface.
- Soyez particulièrement prudent lorsque vous râpez des aliments à l'aide d'une râpe à main ou lorsque vous les coupez avec une mandoline.
- Ne cuisinez jamais en portant des vêtements amples, en particulier des manches amples, ou des bijoux longs et amples, qui peuvent faire tomber des casseroles de la cuisinière ou absorber un liquide chaud pouvant alors causer des brûlures.
- Gardez les cheveux longs attachés en arrière lorsque vous utilisez la cuisinière. (Cela permet également d'éviter que les cheveux n'entrent en contact avec la nourriture!)
- Utilisez des poignées ou des gants de cuisine lorsque vous manipulez des casseroles, des poêles et des couvercles chauds. Ils ne doivent pas être maintenus trop près de la cuisinière, où ils pourraient prendre en feu.
- Éloignez les poignées des casseroles de l'avant de la cuisinière afin que les enfants ne puissent pas les atteindre ou les tirer vers le bas et pour que les adultes ne puissent pas se cogner contre elles.
- Soyez conscient des risques de lésions dues à la vapeur qui peuvent se produire en ouvrant le couvercle d'une bouilloire à thé, en faisant bouillir des aliments ou en les cuisant au micro-ondes.
- N'entassez pas les objets cassables dans vos armoires supérieures; lorsque vous essayez d'en retirer un seul, ils peuvent tomber, se casser et provoquer des coupures ou des contusions.
- Utilisez un escabeau approprié et solide lorsque vous essayez d'atteindre les armoires supérieures.
- Pour éviter les chutes, essuyez immédiatement les déversements afin que le sol reste sec.
- Ayez un extincteur pour votre cuisine. Assurez-vous d'avoir un accès rapide et facile à un extincteur près de la cuisinière, suffisamment loin pour que la fumée et les flammes ne vous empêchent pas son accès en cas d'urgence.
- Si vous conservez des produits d'entretien ménager sous le lavabo, assurez-vous de sécuriser les portes des placards si vous avez de jeunes enfants. En plus de constituer un risque de poison, de nombreux produits d'entretien ménager peuvent causer des brûlures à la peau, à la bouche et aux yeux.

## La chambre à coucher

**Les risques:** Les incendies et les chutes sont les causes les plus fréquentes de plaies dans la chambre à coucher.

- Ne fumez pas au lit.
- Ne placez pas de tissu sur les abat-jour des lampes de chevet.
- Gardez un espace libre d'au moins 1 m (3 pieds) autour de tout appareil de chauffage.





- Si vous utilisez des bougies, veillez à ce qu'elles aient suffisamment d'espace autour d'elles et à ce qu'elles soient placées sur des surfaces stables afin qu'elles ne tombent pas ou ne soient pas renversées. Envisagez plutôt d'utiliser des bougies sans flamme fonctionnant avec des piles.
- Fixez une barrière de sécurité sur le cadre du lit de toute personne à risque de tomber du lit généralement les jeunes enfants et les personnes âgées ayant des problèmes de mobilité ou de cognition.
- Mettez vos enfants dans des lits de bébé dès qu'ils démontrent l'intérêt à sortir du berceau.
- Placez des tapis antidérapants sous les tapis de sol et assurez-vous que les bords sont bien à plat ou évitez-les complètement pour éviter les chutes.
- Gardez le sol entre le lit et la porte libre de tout objet. Même les vêtements peuvent présenter un risque de chute.
- Prévoyez une veilleuse dans la chambre de toute personne susceptible de se lever dans l'obscurité.

## La salle de bain

Les risques: Chaque année, des milliers de personnes glissent ou tombent dans leur salle de bain, ce qui peut entraîner des lésions graves, y compris des plaies. La cause la plus fréquente est le fait que les surfaces des salles de bains sont glissantes lorsqu'elles sont mouillées. Les activités d'hygiène personnelle telles que le rasage et les soins des ongles peuvent également causer des plaies. Les brûlures sont dues à la température de l'eau et aux chocs électriques.



- Prévenir les glissades et les chutes dans la salle de bain en
  - gardant toutes les surfaces de sol sèches en nettoyant l'eau le plus rapidement possible
  - assurant que les tapis de sol ont des sous tapis antidérapants
  - éliminant les risques de trébuchement tels que les tapis, les serviettes et d'autres objets sur le plancher
- Prévenir les glissades et les chutes dans la douche ou le bain par
  - l'installation d'un banc de douche
  - l'utilisation de produits antidérapants dans la baignoire ou sur le sol de la douche
  - l'installation d'une pommeau de douche manuelle ou réglable pour permettre l'utilisation d'une chaise ou d'un banc de bain dans la douche par toute personne qui a besoin de s'asseoir.
- Si un membre de votre ménage a des problèmes de mobilité ou d'équilibre, envisagez de transformer votre bain avec un bain adapté (porte).
- Gardez les appareils électriques loin de l'eau. Installez des prises de courant avec disjoncteur de fuite de la terre.
- Réglez votre réservoir d'eau chaude à une température raisonnable. Si vous avez des sensations compromises dans vos mains ou vos pieds (vous avez des difficultés à sentir le chaud/le froid, la pression/ la douleur), testez toujours l'eau avec votre coude ou votre membre non affecté avant de l'utiliser pour éviter des brûlures.
- Assurez-vous que tous les porte-serviettes, les porte-papiers hygiéniques, les vanités, les miroirs, les armoires de pharmacie, les barres d'appui et toute étagère ou armoire sont installées de manière sécuritaire.
- Installez des rails, des barres d'appui et d'autres dispositifs d'assistance pour assurer une stabilité supplémentaire près des toilettes, de la douche et des bains.
- Gardez les produits chimiques et les produits de nettoyage hors de la portée des enfants et dans une armoire sécurisée.





• Assurez-vous que tous les produits de soins personnels, tels que les rasoirs, les appareils de rasage et les ciseaux, sont en bon état pour éviter les coupures.

## La buanderie

Les risques: Les substances chimiques contenues dans certains produits de lessive peuvent présenter un risque pour la peau.

#### Les remèdes:

- Gardez les produits de lessive dans leur emballage d'origine avec l'étiquette d'origine.
- Fermez hermétiquement les contenants lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Rangez toujours les produits de lessive hors de la vue et de la portée des enfants et des animaux domestiques.
- Lisez et suivez toutes les instructions sur l'étiquette du produit. Sachez où se trouvent les informations de sécurité sur l'étiquette et ce qu'il faut faire en cas de lésion.
- Ne combinez jamais un détergent à lessive avec d'autres produits d'entretien ménager. Certains mélanges chimiques peuvent dégager des vapeurs irritantes ou dangereuses.
- Si le conteneur d'un produit est vide, il faut le jeter correctement.
- Nettoyez immédiatement tout déversement.
- Gardez le fer à repasser en lieu sûr lorsqu'il est utilisé, sans de câble qui traîne et sans contact direct avec la vapeur.

## Le bureau à domicile

Les risques: Les lésions dues aux chutes peuvent se produire dans des bureaux encombrés et désorganisés. Les appareils électriques défectueux et les prises de courant avec trop d'appareils branchés peuvent constituer un risque d'incendie.

## Les remèdes:

- Éliminez les risques de chute comme les câbles électriques mal fixés.
- Vérifiez régulièrement les câbles et les fils électriques pour vous
- assurer qu'ils ne sont pas effilochés ou ne présentent pas de signes d'usure.
- Ne surchargez aucune prise avec un trop grand nombre d'appareils.
- Gardez les broyeurs à papier hors de la portée des enfants.

## Le garage

Les risques: Le garage est souvent l'un des endroits les plus actifs et les plus dangereux de la maison. Ils exigent de la diligence et des efforts pour le garder aussi sécuritaire que possible.

- Stockez les matières dangereuses en toute sécurité, dans une armoire fermée à clé.
- Faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous utilisez des outils électriques pour éviter les accidents par imprudence!
- Conservez les outils électriques portables comme les scies et les perceuses dans un endroit sécuritaire lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Pour les gros outils stationnaires, débranchez les câbles d'alimentation ou retirez les piles lorsque vous ne les utilisez pas.
- Assurez-vous que tous les câbles sont placés à un endroit où ils ne risquent pas de faire trébucher quelqu'un qui passe à proximité ou de tirer l'outil d'une table ou d'une étagère.









- Utilisez toujours un équipement de sécurité approprié, tel que des lunettes de sécurité, des masques, des gants, des bottes à embout d'acier et des respirateurs si nécessaire, lorsque vous travaillez avec des outils ou des produits chimiques.
- Gardez un plancher de garage bien entretenu. Assurez-vous que le sol est en bon état (pas de fissures ou de morceaux de béton manquants sur lesquels on pourrait trébucher) et exempt de débris qui pourraient entraîner des chutes, ou des liquides qui pourraient causer des glissades.
- Utilisez des systèmes de stockage bien ancrés qui sont conçus pour supporter la charge que vous y mettez.
- Les produits chimiques caustiques (produits chimiques qui peuvent causer des brûlures ou de l'érosion) doivent être éliminés dans un centre local de recyclage ou d'élimination, conformément aux règlements de votre municipalité.
- Remplacez les vieux câbles électriques ou endommagés afin qu'ils ne puissent pas provoquer de brûlures électriques et d'incendies.
- Les outils de jardinage peuvent être étonnamment tranchants et peuvent également constituer un risque de chute. Assurez-vous qu'ils sont remisés en toute sécurité.

## Autour de la cour

**Les risques:** Votre jardin peut être un endroit sûr si vous êtes conscient des dangers potentiels et que vous les éliminez.

- Portez une protection complète pour les yeux et les oreilles, des gants et d'autres vêtements de protection, le cas échéant, y compris des
- chaussures fermées à semelles antidérapantes en caoutchouc, lorsque vous effectuez des travaux de jardinage.
- Lorsque vous utilisez un taille-haie motorisé ou une scie à chaîne, ne coupez pas plus haut que vos épaules, surtout si vous êtes dans un arbre ou sur une échelle, afin de protéger votre corps au cas où vous laisseriez tomber l'outil.
- laisseriez tomber l'outil.

  N'ajustez JAMAIS un outil électrique lorsqu'il est branché ou en marche.
- Retirez les objets tels que les pierres, les branches et les débris de votre jardin avant d'utiliser une taillebordure, une tondeuse ou un coupe-bordures.
- Lorsque vous utilisez un équipement tel qu'un coupe-bordures, travaillez à au moins 15 m (50 pieds) de distance des personnes ou des animaux domestiques.
- Portez des pantalons longs et des chaussures fermées lorsque vous utilisez la tondeuse à gazon JAMAIS de shorts, de sandales ou de pieds nus.
- Ne marchez jamais à reculons lorsque vous tirez sur une tondeuse à gazon.
- Ne laissez pas les outils de jardin sans surveillance, car ils peuvent être une source de risques de chute, de coupure ou de plaie de perforation.
- Ne laissez pas traîner d'outils de jardin tranchants où on pourrait marcher dessus ou où les enfants pourraient les atteindre. Rangez-les de manière sécuritaire lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Les feux à ciel ouvert peuvent être très risqués. Respectez toujours la réglementation locale en matière de feu et ne laissez pas les enfants s'approcher du feu.
- Le barbecue peut être un danger. Pour éviter les incendies, vérifiez toujours d'abord que les conduites de combustible sont correctement raccordées et en bon état et que les brûleurs ne sont pas fissurés ou bloqués.
- Pour éviter les chutes lors de l'utilisation d'une échelle, assurez-vous qu'elle est bien fixée avant d'y monter.
- Portez des pantalons et des manches longues et utilisez un insectifuge pour vous protéger des piqûres d'insectes.
- Soyez attentifs aux endroits où les insectes piqueurs peuvent se trouver ou contruire leurs nids.





- Faites attention aux endroits où se trouvent des plantes vénéneuses, urticantes ou allergisantes.
- Utilisez un écran solaire sur la peau exposée lorsque vous êtes à l'extérieur et/ou portez des vêtements de protection contre les rayons UV.

## Conseils de sécurité pour toutes les pièces de la maison

## Les premiers secours:

- Détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone gardez au moins un détecteur de fumée et de CO à chaque étage de votre maison et à l'intérieur ou près de toutes les chambres à coucher (ou selon le code du bâtiment de votre région). N'oubliez pas de vérifier régulièrement les piles. Conseil: vérifiez les piles deux fois par an, lors du changement d'heure.
- Les extincteurs d'incendie assurez-vous de savoir l'utiliser avant de devoir le faire en cas d'urgence. Sachez qu'il existe différents types d'extincteurs selon les différents types d'incendies.



## **Premiers secours:**

- Avant qu'un accident survienne, assurez-vous que vous êtes bien préparé. Gardez une trousse de premiers soins bien approvisionnée et disponible afin de pouvoir soigner rapidement toute lésion jusqu'à ce que vous obteniez l'aide d'un professionnel si cela est nécessaire.
- Pour savoir comment traiter au mieux les plaies mineures telles que les brûlures et les coupures, veuillez consulter Pour savoir comment traiter au mieux les plaies mineures telles que les brûlures et les coupures, veuillez consulter Coupures mineures (coupures, éraflures et contusions).

## Un éclairage adéquat:

- Assurez-vous que tous les espaces de vie sont suffisamment éclairés pour voir les dangers, comme les objets sur lesquels vous pourriez trébucher ou les objets pointus sur lesquels vous pourriez marcher. Les escaliers sont un endroit à haut risque de chute, alors assurez-vous que les escaliers sont bien éclairés et que les mains courantes sont bien fixées. Prévoyez quelques lampes de poche dans des endroits faciles à trouver, ainsi qu'en cas de panne de courant.
- Envisagez d'utiliser un programme de domotique où les lumières peuvent être contrôlées à distance, programmées pour s'allumer et s'éteindre à certaines heures de la journée, et même installées avec des détecteurs de mouvement pour vous assurer que personne ne reste dans le sombre en cherchant un interrupteur.
- Envisagez d'installer des interrupteurs lumineux à des endroits clés afin que les interrupteurs puissent être trouvés dans la noirceur.

#### La sécurité des fenêtres:

- Les enfants peuvent tomber d'une fenêtre ouverte de 12 cm (5 pouces) seulement. Ne laissez jamais de chaises devant une fenêtre ouverte; les enfants peuvent facilement grimper dessus et sortir par la fenêtre. Considérez installer des dispositifs de sécurité aux fenêtres.
- Assurez-vous que les zones autour des fenêtres et des miroirs sont exemptes d'objets qui pourraient tomber et briser le verre.

#### La sécurité des escaliers:

- Une autre façon d'éviter les chutes dans les escaliers et les lésions cutanées qui en résultent est d'ajouter une adhérence supplémentaire aux escaliers. Ajoutez du ruban d'adhérence aux escaliers sans tapis ou des tapis de marche antidérapants.
- Envisagez l'utilisation d'une chaise d'escalier motorisée pour tout membre de la famille qui a des difficultés avec les escaliers.

## **Conseil:**

• Si vous ou un membre de votre famille de chute problème d'équilibre et/ou de mobilité ou d'un autre type de trouble fonctionnel, envisagez de contacter un ergothérapeute pour effectuer une évaluation à domicile et formuler des recommandations sur la manière de créer et de maintenir un environnement



## LA SÉRIE DE SOINS À DOMICILE

## Maintenez votre maison en sécurité

Prévenir les lésions cutanées pour toute la famille

#### **Contributeurs:**

Robert Ketchen Crystal McCallum Shannon McGrath Heather L. Orsted Sue Rosenthal

## Experte clinique en Français:

Virginie Blanchette

#### Traductrice:

Marina Yassa

Plaies Canada P.O. Box 35569, York Mills Plaza North York, ON M2L 2Y4 416-485-2292

www.woundscanada.ca

© 2021 Canadian Association of Wound Care Imprimé au Canada · Dernière mise à jour 2021 07 21 · 1945r1F

**Avertissement:** Le contenu de cette ressource est à titre informatif seulement et ne remplace PAS les conseils, diagnostics ou traitements de professionnels de la santé. Vous devez toujours consulter votre professionnel de la santé avant de commencer un nouveau traitement ou de modifier ou d'interrompre un traitement existant.

