

EBOOK

# Comment prévenir les accidents de la vie quotidienne (sans emballer nos enfants sous cellophane)

Le guide de survie pour transformer votre maison  
en zone sécurisée sans virer parano



Margaux Périnatalité

Infirmière & Accompagnante périnatale sur Paris - Ancienne monitrice des premiers secours

# Bonjour et bienvenue !

---

Si vous lisez ce guide, c'est que vous faites partie de cette génération de parents qui veulent bien faire, qui googelisent "bébé qui tousse" à 3h du matin, et qui se demandent parfois comment nos grands-parents ont réussi à élever 6 enfants sans tomber dans l'anxiété permanente.

La bonne nouvelle ? Vous n'êtes pas seul·e. La moins bonne ? Les bébés sont effectivement livrés sans mode d'emploi (dommage).

## Mon but avec ce guide :

Vous donner les clés pour sécuriser votre maison SANS devenir parano, et surtout SANS culpabiliser. Parce que franchement, personne n'est parfait (même pas Mary Poppins).

Avec mon double parcours d'infirmière et d'ancienne secouriste, je me suis dit qu'il fallait que je fasse quelque chose pour vous aider à retrouver confiance en vous. Pas question de vous transformer en hyper-vigilant·e anxieux·se, mais plutôt de vous donner les bons réflexes pour gérer les petits (et gros) pépins du quotidien.

Alors, on respire un bon coup, on se fait une tisane (ou un café bien tassé),  
et on y va !

# Les chiffres qui font (un peu) flipper

---

Bon, on va commencer par la partie qui fait moins rire : en France, les accidents de la vie courante sont la **première cause de décès chez les enfants entre 1 et 14 ans**. Voilà, c'est dit. Ça fait froid dans le dos, n'est-ce pas ?

MAIS (et c'est un gros MAIS), la plupart de ces accidents pourraient être évités avec :

- Un peu (beaucoup !) de prévention
- Les bons réflexes
- Et surtout, des parents qui savent réagir

11 millions

de personnes blessées chaque année en France par un accident domestique

20 000

décès par an liés aux accidents de la vie courante

5 millions

de passages aux urgences chaque année pour ce motif



Ces chiffres ne sont pas là pour vous angoisser (promis), mais pour vous montrer l'importance de la prévention. Parce que franchement, il n'y a rien de pire que de se sentir impuissant·e face à son enfant en détresse.

Dans ce guide, on va faire le tour de votre maison, pièce par pièce. L'objectif ? Identifier les dangers ET vous donner des solutions simples et concrètes. On ne va pas transformer votre salon en salle stérile d'hôpital, rassurez-vous. Juste créer un environnement où vous pourrez souffler un peu.



**C'est parti pour un  
tour complet  
de votre domicile !**



# La Cuisine

Ah, la cuisine ! Le royaume des bonnes odeurs... et aussi le terrain de jeu favori des petits explorateurs en herbe. Entre la gazinière, les couteaux et les produits ménagers qui ressemblent à des bonbons, c'est un peu le parcours du combattant version miniature.



## Les brûlures

Casserolles qui débordent, four qui chauffe, plaques de cuisson... Tout ce qui est chaud attire naturellement les petites mains curieuses. C'est comme ça, c'est la loi de Murphy appliquée à la parentalité.



Tournez **TOUJOURS** les manches de casseroles vers l'intérieur de la cuisinière (mais pas au-dessus des feux encore chauds non plus !).

Installez un bloque-four si possible. Et on évite de cuisiner avec bébé dans les bras, même si vous êtes un·e champion·ne du multitâche



## Les coupures

Couteaux, râpes, ouvre-boîtes, économe... Votre tiroir à ustensiles ressemble à une armurerie miniature. Et devinez quoi ? C'est exactement ce tiroir que votre enfant va vouloir explorer en premier.



Rangez **TOUS** les objets tranchants en hauteur ou avec un système de sécurité enfant. Pensez au bloc sécurisé pour les couteaux sur le plan de travail. Et oui, même l'économe peut faire mal (expérience vécue).



## Les intoxications

Produits ménagers, pastilles lave-vaisselle, liquide vaisselle... Leur couleur attrayante et leur odeur (parfois) agréable peuvent les faire ressembler à des friandises aux yeux d'un enfant. Parce que oui, les fabricants ont vraiment cru malin de faire des capsules de lessive multicolores qui ressemblent à des Dragibus.



Rangez TOUS les produits ménagers en hauteur, dans un placard fermé à clé ou avec une sécurité enfant. Gardez-les dans leur emballage d'origine avec les pictogrammes de danger visibles. Et surtout, JAMAIS dans une bouteille d'eau ou de jus de fruit. Jamais.



## L'étouffement

Petits objets qui traînent, aliments mal adaptés, sacs plastiques...

L'étouffement, c'est la hantise numéro un des parents (et c'est bien normal).



Pas de fruits secs entiers, pas de raisins non coupés, pas d'aliments durs ou ronds avant 5 ans. Coupez tout en petits morceaux. Surveillez TOUJOURS pendant les repas. Et rangez les sacs plastiques hors de portée (un enfant peut s'étouffer en quelques secondes).





# La Salle de Bain

Entre l'eau, l'électricité et les médicaments, la salle de bain cumule les risques. Mais pas de panique ! Avec quelques aménagements simples, elle redevient un lieu de détente (enfin... autant que possible avec un bambin qui adore vider le flacon de shampoing dans la baignoire).

## La noyade

On ne le répétera jamais assez : un enfant peut se noyer dans seulement 20 cm d'eau, et en moins de 3 minutes. Oui, c'est flippant. Mais c'est LA réalité qu'il faut avoir en tête.



Ne laissez JAMAIS un enfant seul dans le bain. Même pas 30 secondes pour aller chercher une serviette. JAMAIS. Videz systématiquement la baignoire après usage. Si quelqu'un sonne à la porte pendant le bain, vous prenez votre enfant dans vos bras (oui, même trempé·e) et vous allez ouvrir. Fin de la discussion.



## Les brûlures

L'eau du robinet peut atteindre 60°C ou plus selon votre installation. La peau d'un bébé est ultra-sensible et une brûlure peut survenir en quelques secondes.



Ajuster la température de votre chauffe eau. (Attention car à moins de 50°C, il y a un risque de prolifération de micro-organismes)  
Testez TOUJOURS la température de l'eau avant le bain.  
Et faites attention aux robinetteries brûlantes ! Un petit coup d'eau froide dessus en dernier et le tour est joué.




## L'électrocution

Eau + électricité = combo perdant. Sèche-cheveux, rasoirs électriques, téléphones en charge près du lavabo... On a tous nos petites mauvaises habitudes.

 Débranchez TOUS les appareils électriques après usage. Ne laissez RIEN branché à proximité de l'eau (et oui, ça veut dire qu'on arrête de scroller Instagram sous la douche). Installez des prises avec obturateur de sécurité si vous en avez à portée des petites mains.


## L'intoxication médicamenteuse

L'armoire à pharmacie, c'est un peu le coffre-fort aux trésors dangereux pour les enfants. Les petites pilules colorées ressemblent à des Smarties, et c'est là que ça devient très dangereux.

 Pharmacie en hauteur, fermée à clé. Non négociable. Rangez les médicaments dans leur boîte avec la notice. Vérifiez régulièrement les dates de péremption. Et SURTOUT : ne dites JAMAIS à un enfant que c'est "des bonbons" pour lui faire prendre son traitement. C'est le meilleur moyen pour qu'il-elle se serve tout-e seul-e plus tard.

## Les chutes et glissades

Sol mouillé = sol glissant. C'est de la physique de base, mais on l'oublie souvent (généralement juste avant de se retrouver les quatre fers en l'air).

 Tapis antidérapant DANS la baignoire et devant. Essuyez immédiatement toute flaque d'eau au sol. Si vous avez des carreaux lisses, pensez aux stickers antidérapants. Et installez des barres d'appui si vous avez une baignoire haute (ça sert aussi quand on est fatigué-e après une nuit blanche).



# Le Salon & Les Chambres

Les pièces de vie, là où on est censé·e se détendre... (on dit bien "censé·e", parce qu'avec un enfant en bas âge, la notion de détente devient très relative). Entre les coins de table et les prises électriques, il y a du boulot.



## L'électricité

Les prises électriques fascinent les enfants. C'est comme ça, c'est dans leur ADN d'explorateur·rice. Ces petits trous au niveau de leurs yeux, c'est irrésistible.



Cache-prises sur TOUTES les prises accessibles. Pas "juste celles du salon", TOUTES. Cachez les rallonges et multiprises derrière les meubles ou dans des cache-câbles. Vérifiez régulièrement l'état de vos installations électriques (fils dénudés = danger).



## Les fenêtres

Curiosité + hauteur = danger. Une fenêtre ouverte est une invitation à l'aventure pour un enfant qui veut voir ce qui se passe dehors.




Entrebâilleurs de fenêtre obligatoires. Bloquez les fenêtres oscillo-battants en position haute uniquement. Éloignez tous les meubles des fenêtres (pas de canapé, tabouret ou commode qui devient un marchepied improvisé). Et attention : les moustiquaires ne retiennent PAS un enfant, ce ne sont que des toiles fines.




## Les meubles instables

Télé, bibliothèque, commode... Tout ce qui peut basculer représente un danger mortel. Chaque année, des enfants décèdent écrasés par des meubles. Ce n'est pas pour dramatiser, c'est la réalité.

 Fixez TOUS les meubles hauts au mur avec des attaches anti- basculement (oui, même le joli vaisselier de mamie). Rangez les objets lourds en bas des étagères. Attention aux tiroirs qui deviennent des escaliers pour grimper (les enfants sont des ninjas en herbe).

## Le lit (spécial bébés)

Tour de lit tout doux, couvertures douillettes, peluches mignonnes... Tout ce qui est mignon peut malheureusement devenir dangereux dans un lit de bébé.

 Lit aux normes avec barreaux espacés de 4,5 à 6,5 cm maximum. Matelas ferme et parfaitement adapté (pas d'espace entre le matelas et les bords). RIEN dans le lit avant 1 an : pas de coussin, pas de couette, pas de tour de lit, pas de peluche. Gigoteuse adaptée à la saison plutôt que couverture. Bébé dort sur le dos dans un lit vide. Point.

## Vous voulez faire du cododo ?

Rappelez-vous juste que nos literies occidentales sont mal adaptées. Donc oui, carrément (surtout que cela répond à 100% aux besoins des bébés) MAIS avec des règles strictes : pas de cigarette, parents sobres (zéro alcool, zéro somnifère), allaitement jour et nuit, bébé né à terme et en bonne santé, bébé sur le dos, bébé légèrement vêtu, sur une surface sécurisée.

## Les cordons et câbles

Stores, rideaux, câbles de chargeur... Tous ces cordons qui pendent sont des pièges à strangulation. Oui, ça paraît fou, mais c'est un risque réel.

💡 Installez des enrouleurs pour les cordons de stores. Attachez tous les câbles électriques avec des serre-câbles ou des passe-câbles. Aucun cordon ne doit être à portée du lit, du parc ou de la chaise haute. Vérifiez aussi les cordons des lampes de chevet. Et on fait gaffe au fer à repasser qui combine le câble + la chute d'un objet lourd et le risque de brûlure.

# Conditions

pour partager le lit avec son bébé  
en toute sécurité

1

Pas de cigarette  
à la maison  
ni à l'extérieur.



2

Des parents  
sobres : zéro alcool  
zéro somnifère



3

Une mère qui allaite  
jour & nuit



4

Un bébé né  
à terme et en bonne santé



5

Bébé sur le dos



6

Bébé légèrement  
vêtu et non emmaillotté



7

Une surface sécurisée



Pas de matelas trop mou, pas d'oreillers supplémentaires,  
pas de jouets, pas de couvertures lourdes

Pas de ficelles, cordons...

Comblir les espaces avec des serviettes ou des couvertures roulées

Couvrir le bébé, mais laisser son visage découvert

Sweet Sleep

disponible ici :  
[store.lllii.org](http://store.lllii.org)



la leche league  
international lllii.org



MARGAUX DANSE  
Accompagnante périnatale

# Les Escaliers & Couloirs

## ⬇ Les chutes dans les escaliers

Les escaliers, c'est LA zone rouge numéro un dans une maison. Chaque année, des milliers d'accidents, et ce n'est jamais anodin.

💡 Barrières de sécurité en haut ET en bas des escaliers dès que bébé commence à se déplacer (fixées au mur, pas à pression pour celles du haut). Rampe à hauteur d'enfant si possible. Aucun jouet, chaussure ou objet qui traîne sur les marches. Éclairage suffisant (veilleuse la nuit). Tapis antidérapant ou bandes adhésives antidérapantes sur les marches si elles sont glissantes.

# La Buanderie / Cellier

Souvent négligée dans les guides de sécurité, la buanderie cumule pourtant les dangers : produits toxiques, petits objets, et ce fameux tambour de lave-linge qui ressemble à une super cachette...

## 🧴 Produits ménagers & lessives

Les capsules de lessive colorées ressemblent à s'y méprendre à des bonbons. Les designers ont vraiment fait fort sur ce coup-là (ironie inside).

💡 Placard fermé à clé ou verrou de sécurité enfant. Tous les produits en hauteur, TOUS. Attention aux lave-linge à hublot frontal qui s'ouvrent facilement : un enfant peut se retrouver coincé à l'intérieur (oui, ça arrive). Verrouillez la porte de la buanderie si possible.



# Le Jardin & L'Extérieur

Ah, le jardin ! L'espace de liberté où les enfants peuvent enfin se défouler... Mais qui cache aussi son lot de dangers. Pas question pour autant de priver vos enfants de profiter de l'extérieur. On sécurise intelligemment, c'est tout !



## La piscine

LA priorité absolue. Un enfant peut se noyer silencieusement en 3 minutes. Pas de cris, pas d'éclaboussures comme au cinéma. Juste le silence. C'est terrifiant mais c'est la réalité.



Dispositif de sécurité OBLIGATOIRE par la loi : barrière (1,10 m minimum), alarme, couverture ou abri. Mais attention : RIEN ne remplace la surveillance active d'un adulte. Videz les piscines gonflables et pataugeoires après CHAQUE utilisation. Apprenez à nager à vos enfants dès que possible (vers 4-5 ans). Ayez toujours une bouée et une perche à portée de main. Et surtout : téléphone portable loin de la piscine = vous restez concentré-e.



## Les plantes toxiques

Muguet, laurier-rose, digitale, ricin, hortensia... Beaucoup de jolies plantes qu'on adore dans nos jardins sont en réalité dangereuses voire mortelles si ingérées.



Identifiez TOUTES vos plantes (applications smartphone très pratiques pour ça). Retirez ou protégez avec une barrière les plantes toxiques. Apprenez à vos enfants dès le plus jeune âge à ne JAMAIS mettre de plantes, feuilles ou baies à la bouche. Gardez le numéro du centre antipoison sur le frigo : 01 40 05 48 48



## Outils de jardin et bricolage

Tondeuse, taille-haie, sécateur, fourche, râtelier... Tout ce qui coupe, pique ou tranche doit être sous haute surveillance.



💡 Cabanon de jardin fermé à clé. Jamais d'outils qui traînent après usage. Tondeuse JAMAIS en marche avec des enfants à proximité (les projections peuvent être mortelles). Engrais et pesticides = produits ultra toxiques, même traitement que les produits ménagers.

## 🔥 Barbecue et plancha

Super les grillades en famille ! Mais entre les flammes, la chaleur et les ustensiles pointus, il faut avoir l'œil.

💡 Zone de sécurité d'au moins 1 mètre tout autour (matérialisez-la si besoin avec des pots ou un petit muret). JAMAIS d'alcool ou d'essence pour raviver les flammes (et oui, ça se fait encore). Laissez refroidir COMPLÈTEMENT avant de ranger. Ustensiles barbecue = hors de portée. Un adulte responsable en permanence à proximité.

## 📺 Portails et portes de garage automatiques

Les automatismes peuvent coincer, écraser ou pincer. Et les enfants adorent jouer avec les télécommandes...

💡 Vérifiez que votre système de détection d'obstacle fonctionne correctement (testez avec un carton). Apprenez aux enfants à ne JAMAIS jouer avec ni passer sous un portail en mouvement. Télécommande rangée hors de portée, pas sur le meuble de l'entrée.

## IMPORTANT

Vous êtes les modèles de vos enfants. Tout ce que vous faites devant eux, c'est ok pour eux de le reproduire. Alors on souffle, on répète (encore, et encore, et encore...) les mêmes instructions de sécurité.

Promis, ça finit par rentrer dans leurs petites têtes. ❤️

# Et les adultes dans tout ça ?

---

Parce que les accidents domestiques ne touchent pas que les enfants ! On passe notre temps à sécuriser pour les petits (c'est bien normal), mais nous aussi on peut se blesser. Et parfois bêtement, en faisant des trucs qu'on sait pertinemment qu'on ne devrait pas faire (genre monter sur une chaise à roulettes pour changer une ampoule).



## Le monoxyde de carbone

Gaz invisible, inodore et mortel. Première cause de mortalité accidentelle par toxique en France.

**Les chiffres :** • Une centaine de décès par an •  
Environ 3 000 personnes intoxiquées chaque année



Installez un détecteur de monoxyde de carbone si vous avez une chaudière ou cheminée. Faites l'entretien annuel OBLIGATOIRE. En cas de maux de tête, nausées : ouvrez les fenêtres, sortez et appelez le 15.

## Les chutes

Première cause d'accidents chez les adultes, et particulièrement après 65 ans. Mais ça nous concerne tous, surtout quand on est crevé·e après une nuit blanche avec bébé.




Bon éclairage partout (veilleuses dans les couloirs la nuit). Pas de tapis qui glissent ou qui gondolent. Escabeau stable pour attraper les objets en hauteur (pas de chaise bancale ou de tabouret qui roule). Attention particulière aux sols mouillés (on essuie immédiatement). Et on range ce qui traîne par terre (surtout les jouets des enfants, véritables pièges).




## Les incendies

Cuisine, cheminée, cigarettes, bougies... Les sources d'incendie sont nombreuses dans une maison.

 Détecteurs de fumée fonctionnels à chaque étage (testez-les tous les mois en appuyant sur le bouton). Extincteur accessible dans la cuisine. Ne laissez JAMAIS une casserole sur le feu sans surveillance (même "juste 2 minutes"). Nettoyez régulièrement la hotte et le four (la graisse accumulée = risque majeur). Ramonage annuel obligatoire de la cheminée. Cigarettes éteintes dans un cendrier adapté, jamais dans une poubelle. Bougies éteintes avant de quitter la pièce ou d'aller dormir.

## Électricité et bricolage

On se croit bricoleur·se du dimanche et hop, l'accident est vite arrivé. Entre nous, l'orgueil mal placé coûte parfois cher (voire très cher).

 Coupez TOUJOURS l'électricité au disjoncteur avant toute intervention électrique. Utilisez des outils en bon état (pas le tournevis qui date de 1975 et qui tient avec du scotch). Lisez les notices d'utilisation. Portez des équipements de protection adaptés. En cas de doute, faites appel à un professionnel. Ça coûte moins cher qu'un passage aux urgences.

## Numéros d'urgence

**15**  
SAMU

**17**  
Police secours

**18**  
Sapeurs-pompiers

**112**  
Appels d'urgence  
européen

**115**  
Hébergement  
d'urgence

**119**  
Enfance maltraitée

**196**  
Secours en mer

**3919**  
Violences  
conjugales

**3018**  
Harcèlement scolaire

**114**  
par SMS pour les personnes  
malentendantes



# Votre trousse de premiers secours


## Le matériel de base

• Compresses stériles • Pansements (avec licornes ou fusées si vraiment ils insistent...) • Bandes • Sparadrap • Ciseaux • Bandes • Pince à épiler • Thermomètre • Sérum physiologique • Stéristrips • Poche de glace (une au congélateur, une pour le micro onde) • Vaseline • Tire-tique ou Aspivenin • Si vous allaitez, du lait maternel (parfait pour tout !)

## Les médicaments essentiels

• Paracétamol adapté à l'âge (UNIQUEMENT sur conseil médical pour les doses) • Solution de réhydratation • Crème pour les brûlures légères (type Biafine) • Crème apaisante pour les piqûres d'insectes • Arnica en gel (pour les bleus) • Crème en cas d'érythème fessier (sauf si utilisation de lait maternel)

• Crème contre les piqûres (ou du vinaigre de cidre) • Arnica en gel • Crème contre l' érythème fessier

 JAMAIS d'aspirine ou ibuprofène sans avis médical !

## CONSEIL DE PRO :

Vérifiez votre trousse tous les 6 mois. Jetez les produits périmés, remplacez ce qui manque. Et gardez-la dans un endroit accessible POUR VOUS mais pas pour les enfants (en hauteur dans la cuisine ou la salle de bain par exemple).

# **Vous voilà armé·e pour prévenir les risques !**

Mais soyons honnêtes : connaître les risques c'est bien, savoir  
QUOI FAIRE en cas d'urgence, c'est encore mieux.

**Parce qu'en cas d'étouffement, de chute ou de  
brûlure, chaque seconde compte.**

C'est exactement pour ça que j'ai créé mes cours de premiers  
secours spécialement adaptés aux enfants et nourrissons.

Ce que vous apprendrez :

- ✓ Les gestes qui sauvent en cas d'étouffement
- ✓ La réanimation cardio-pulmonaire et la PLS
- ✓ Comment réagir face à une brûlure plaie, chute, noyade etc...
- ✓ Signes de détresse respiratoire, fièvre
- ✓ Pratique sur poupon autant de fois que nécessaire

Cours à domicile sur Paris et banlieue proche, ou chez  
Maison Né (14ème)

Durée : 2h minimum | En individuel ou petit groupe

**[margauxperinatalite.fr](http://margauxperinatalite.fr)**

*Parce que la plus grande hantise des parents, c'est de se  
retrouver démuni·e face à une urgence. Et ça, on peut l'éviter  
ensemble.*

Prenez soin de vous et de votre famille ❤️

## Margaux

### Petit bonus

### JEU des “700” erreurs

Qu'est ce qui ne va pas sur cette photo ? Ou plutôt, qu'est ce qui va ?

*Réponse : Il fait beau.  
C'est tout ce qui va bien !*

