

# Parlons Sécurité



NUMÉRO D'HIVER

Bulletin Parlons sécurité de Beamer la bibitte à l'intention des parents et des tuteurs de jeunes enfants

## Les brûlures : les enfants y sont particulièrement vulnérables

Conseils pour réduire le risque de brûlures :

- Fermez et débranchez les petits électroménagers après usage et videz-en tout contenu chaud. Gardez les cordons électriques loin du bord du comptoir.
- Tournez les manches des casseroles vers l'arrière de la cuisinière. Si possible, utilisez les ronds arrière. Faites attention lorsque vous déplacez des casseroles lourdes ou des appareils contenant des liquides ou des aliments chauds.
- Pour la cuisson au micro-ondes, utilisez toujours des contenants conçus pour les fours à micro-ondes. Faites attention lorsque vous soulevez le couvercle. Remuez les aliments pour distribuer la chaleur. Vérifiez la température de tous les liquides et aliments chauds avant de les offrir à un enfant. Placez un couvercle sur les boissons chaudes pour éviter qu'elles ne se renversent.
- Soyez conscient du risque de brûlures par contact que posent les appareils comme les foyers, les fers à repasser, les chauffeferrettes, les radiateurs et les fers à friser.
- Lorsque vous préparez le bain, faites d'abord couler l'eau froide puis ajoutez graduellement de l'eau chaude jusqu'à ce que l'eau soit à la bonne température. Abaissez la température de votre chauffe-eau à 49 °C (120 °F).

### Traiter une brûlure ou une échaudure

Éloignez immédiatement la personne de la source de chaleur. Refroidissez la brûlure en la plaçant sous l'eau froide. N'appliquez pas de glace ou d'eau glacée. Il est très important de refroidir la brûlure parce que les dommages à la peau se poursuivent même après l'éloignement de la source de chaleur.

Renseignements : [www.parachutecanada.org](http://www.parachutecanada.org)



## La sécurité des sièges d'auto en hiver

Utilisés et installés correctement, les sièges d'auto peuvent considérablement réduire le risque de blessures graves chez les enfants advenant une collision. L'hiver, cependant, les vêtements encombrants peuvent empêcher de bien ajuster le harnais, ce qui pourrait accroître le risque de blessure ou d'éjection en cas de collision. Pour vous assurer que le harnais est bien ajusté, retirez les vêtements encombrants afin que le harnais soit dans la bonne position et assez serré. L'hiver, vous pouvez placer une couverture par-dessus le harnais pour garder votre enfant au chaud. Vous pouvez aussi couvrir votre enfant de son manteau, placé à l'envers, après avoir bien attaché le harnais. Vous trouverez, sur le site Web du [ministère des Transports](http://www.transport.gc.ca), d'autres conseils sur l'installation d'un siège d'auto.

Ce bulletin saisonnier bénéficie de l'appui de Sécurité des enfants Middlesex London

Pour en savoir davantage sur la sécurité des enfants, communiquez avec Child Safety Middlesex London par téléphone au 519 663-5317, poste 3755, ou par Internet à l'adresse [www.healthunit.com/childsafety](http://www.healthunit.com/childsafety)

child safety  
Middlesex  
London

## Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil

Saviez-vous qu'il existe de nouvelles Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans? Selon ces nouvelles directives, il importe de maintenir un équilibre, et ce, sur 24 heures, entre les activités physiques (bouger), les comportements sédentaires (s'asseoir) et le sommeil (dormir) chez les enfants de 4 ans ou moins afin de favoriser leur croissance et leur développement.

Voici quelques-uns des faits saillants des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans :

- Chez les nourrissons, les activités surveillées peuvent comprendre passer du temps sur le ventre, atteindre et saisir des objets et ramper. Les activités sont réparties pendant la journée.
- Les enfants de 3 et 4 ans devraient accumuler au moins 3 heures d'activités physiques variées réparties au cours de la journée, dont au moins 1 heure de jeu énergétique, par exemple courir, danser et jouer dehors.
- On entend par comportements sédentaires les comportements nécessitant très peu de mouvement pendant que les enfants sont éveillés. Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire ne devraient pas rester en position assise pendant des périodes prolongées ni être immobilisés pendant plus d'une heure à la fois, par exemple dans une poussette, une chaise haute ou un siège d'auto.
- Chez les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, le fait d'avoir une routine calme à l'heure du coucher ainsi que de se coucher et de se réveiller à la même heure tous les jours favorise le sommeil.

Visitez le site de ParticipACTION pour en savoir plus long sur les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans](#).

Pour obtenir d'autres renseignements sur le temps passé sur le ventre, visitez le site du [Bureau de santé de Middlesex-London](#).



N'oubliez pas la sécurité en hiver!

Visitez le site [Parachute Canada](#) pour découvrir des façons de rester en sécurité cet hiver grâce au port du casque et des vêtements qui conviennent.

Sentez-vous libre de photocopier toute partie de ce bulletin.  
This document is available in English.

Middlesex  
London  
**child  
safety**

Contenu à jour en  
date de janvier 2018