



## DOSSIER

### ACCIDENTS: QUAND LA MAISON EST LE LIEU DE TOUS LES DANGERS PAGES 16 ET 17



# DOSSIER SANTÉ

## Accidents: quand la maison est le lieu de tous les dangers

Les accidents de la vie courante font 20 000 morts par an, alors que des moyens de prévention existent.

NATHALIE SZAPIRO-MANOUKIAN

**SANTÉ PUBLIQUE** Tomber de son escabeau. Se blesser avec un couteau. Se brûler avec de l'eau bouillante... Les accidents de la vie courante, ainsi appelés parce qu'ils représentent tous les accidents hors travail et hors circulation, tuent six fois plus que sur les routes (20 000 morts par an contre un peu plus de 3 000 victimes de la route). « Avec 56 % des accidents de la vie courante qui se produisent à domicile, l'habitat est bien le premier lieu de survenue de ce type d'accidents, mais c'est aussi celui où l'on passe le plus de temps », note le Dr Emmanuel Lagarde, directeur de recherche Inserm et chercheur à l'unité 1219 (université de Bordeaux), qui a suivi une cohorte de 26 000 personnes depuis 2015 (cohorte Mavie).

Avec un tiers des accidents qui s'y déroulent, le jardin est responsable de chutes et de chocs. Or le plus gros pourvoyeur de décès est la chute, justement : « 9 000 décès annuels chez les personnes âgées, souvent les plus fragiles d'entre elles », constate le Dr Lagarde. Autres victimes : les nourrissons

jusqu'à 4 ans, pour qui les accidents domestiques représentent la première cause de mortalité.

Même sans tuer, les accidents de la vie courante blessent 8 % des Français chaque année. Conséquence : 2 % passent aux urgences et 3 % sont hospitalisés. Cuisine et salon occasionnent autant d'accidents (17 %), mais, ramené au temps passé dans ces pièces, la cuisine est deux fois plus accidentogène, notamment pour les mains. « Avec le succès des émissions de cuisine, nous voyons de plus en plus de plaies de couteau survenant surtout à l'épluchage », confirme le Dr Thierry Dreano, chirurgien au service d'urgence de la main du CHU de Rennes.

« Chez les adultes, la cohorte Mavie nous a permis d'identifier trois facteurs de santé accidentogènes : les vertiges, les troubles musculo-squelettiques et les rachialgies » (douleurs de la colonne vertébrale, NDLR), poursuit le Dr Lagarde. Il ne faut pas laisser ces problèmes s'installer, mais consulter et, en attendant, déléguer si possible. « L'accident survient aussi quand on est fatigué ou trop pressé, met en garde le Dr Dreano. Je conseille de

bien lire les notices avant d'utiliser un nouvel outillage, de s'installer comme un pro (être stable), de ne pas bricoler vite fait après une journée de travail ou après avoir bu de l'alcool. Penser enfin à se protéger (gants pour les mains, lunettes pour les yeux), même pour deux minutes d'utilisation. »

Chez le tout-petit, le manque de force, d'équilibre et le comportement exploratoire (avec une perception du danger en cours de développement) favorisent la chute, accident le plus fréquent avant 6 ans. La règle est de ne jamais lâcher un bébé des yeux quand il est hors de son lit ou de son parc. Installer des barrières de sécurité au niveau des escaliers et des fenêtres, fermées en sa présence, éviter de placer un meuble sous une fenêtre non sécurisée limitent les risques. Des bloque-portes évitent aux petits doigts d'être abimés par une porte qui claque. Ne jamais laisser un nourrisson seul dans son bain, même quelques secondes, évite les noyades et ne pas lui laisser accès aux produits ménagers, médicaments, piles boutons, etc., empêche qu'il s'étouffe ou s'intoxique. Attention enfin à la queue



de casserole d'eau bouillante qui dépasse (à tourner vers le mur) et tout ce qui coupe ou brûle est à ranger hors de portée du petit.

Chez les aînés, une fatigue, une perte de la force musculaire, une baisse de l'activité physique, une diminution de la vitesse de marche et une perte de poids sont les cinq symptômes à surveiller, car ils marquent un tournant vers la perte d'autonomie. Il faut alors agir sur tous les fronts : sécuriser l'habitat, traiter une ostéoporose pour limiter les risques de fracture en cas de chute et renforcer sa musculature et son équilibre par une marche quotidienne ou, mieux, en rejoignant le programme intégré d'équilibre dynamique (Pied) de la Fédération française sports pour tous ([www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)). « Avec environ 300 programmes en France, quelque 3000 seniors de plus de 60 ans, sédentaires, sont accompagnés chaque année vers la reprise d'une activité physique régulière et pérenne. Axé sur le renforcement musculaire et la souplesse pour prévenir les risques de chute, le Pied y associe des ateliers d'échanges sur la nutrition, l'aménagement de l'habitat, etc. », précise Thomas Thiebaut, directeur technique national adjoint de la Fédération française sports pour Tous. Sécuriser un habitat, c'est dégager les voies de passage, recourir aux tapis antidérapants, aux barres d'appui, ranger les objets les plus utiles à portée de main, assurer un bon éclairage, bien ranger câbles ou tuyaux pour ne pas s'y prendre les pieds et investir dans des outils de jardinage avec un bras à rallonge afin d'éviter de grimper. Pour les plus fragiles, une solution de téléassistance permettant d'appeler en cas de chute rassure. Finalement, déceler les fragilités, anticiper les situations à risques et agir en conséquence est à la portée de tous ! ■

Avec 56% des accidents de la vie courante qui se produisent à domicile, l'habitat est bien le premier lieu de survenue de ce type d'accidents, mais c'est aussi celui où l'on passe le plus de temps »

DR EMMANUEL  
LAGARDE

« L'accident survient aussi quand on est fatigué ou trop pressé »

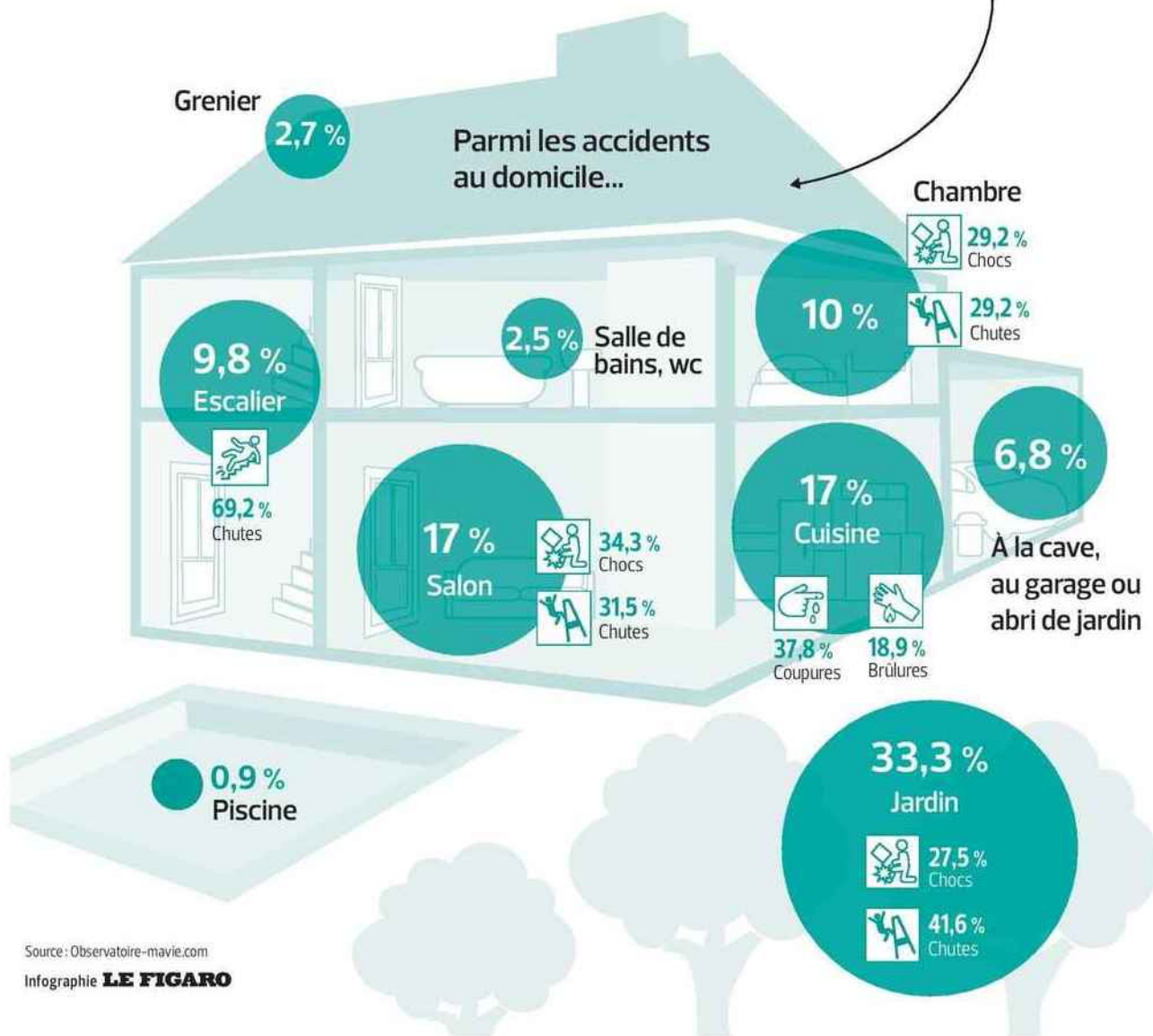
DR THIERRY DREANO



# Où se produisent les accidents de la vie courante ?

43,9 % Hors domicile

56,1 % **AU DOMICILE**



Source : Observatoire-mavie.com  
Infographie **LE FIGARO**