

Conseils aux parents pour prévenir les chutes des enfants



La maison peut être un endroit sûr où les enfants peuvent apprendre et grandir. C'est pourtant là, à la maison, que surviennent la plupart des blessures chez les jeunes enfants. Si les enfants sont parfois vulnérables dans cet environnement, c'est parce que les hauteurs, l'espace et les structures sont conçus en fonction du confort et de l'usage des adultes, ce qui crée souvent des dangers pour les enfants. Les enfants ont aussi une curiosité naturelle pour leur environnement et adorent explorer.

Chez les enfants de moins de 14 ans, les principales causes de blessures liées aux chutes sont les suivantes :

- Chutes à partir d'un meuble;
- Chutes à partir de l'équipement d'un terrain de jeux;
- Chutes dans les escaliers; et,
- Glissades et trébuchements (chutes au niveau du sol).¹

La plupart des blessures liées aux chutes chez les enfants de moins de 5 ans surviennent à la maison. Suivez ces conseils pour protéger les enfants des chutes à la maison et au parc.

À la maison

- **Mettez-vous au niveau de votre enfant!** Prenez le temps de vous baisser et de regarder autour de vous pour voir le monde à travers les yeux de votre enfant et identifier les dangers dans votre maison.
- **Utilisez des arrêts de fenêtre et verrouillez l'accès au balcon.** Une moustiquaire de fenêtre peut facilement se déchirer ou tomber si votre enfant appuie dessus. Dans la mesure du possible, verrouillez les fenêtres et utilisez des arrêts de fenêtre qui empêchent les fenêtres d'être ouvertes assez largement pour qu'un enfant puisse tomber.
- **Utilisez des barrières d'escalier dans votre maison.** Utilisez toujours des barrières fixées au mur en haut des escaliers. Les barrières fixées par pression peuvent être utilisées en bas des escaliers.
- **Ne placez aucun meuble à proximité des fenêtres ou des portes d'accès à un balcon.** Rappelez-vous que les enfants peuvent grimper avant même de pouvoir marcher. En grimpant sur les meubles, les enfants ont accès aux fenêtres et aux balcons, d'où ils peuvent faire de graves chutes.
- **Attachez systématiquement votre enfant dans sa poussette ou dans sa chaise haute.** Cela l'empêchera de tomber lorsqu'il bouge, se tortille ou tente d'atteindre quelque chose.

¹ Agence de santé publique du Canada. (2025). Étude des blessures, édition 2025 : pleins feux sur les chutes des enfants. https://publications.gc.ca/collections/collection_2025/aspc-phac/HP15-14-1-2025-fra.pdf

- **Gardez toujours une main sur votre enfant lorsqu'il se trouve sur une surface élevée**, comme une table à langer ou un autre meuble, pour l'empêcher de tomber au sol.
- **Posez toujours les sièges d'auto et autres supports sur le sol**, jamais sur un meuble.
- **N'achetez ou n'utilisez jamais de marchette pour bébés à roulettes**. Les marchettes pour bébé à roulettes sont interdites à la vente au Canada parce qu'elles exposent les enfants à un risque sérieux de tomber dans les escaliers et de se retrouver dans des endroits de la maison qu'ils ne pourraient normalement pas atteindre.
- **Évitez de laisser traîner des objets de type jouets ou livres dans les escaliers et les endroits très fréquentés de votre maison**. Dans des endroits comme la salle de bain et la cuisine, essuyez immédiatement toute trace d'eau au sol pour éviter les risques de chute par glissade.

Dans les aires de jeux

- **Prévenez les chutes à partir des équipements d'aires de jeux**. Assurez-vous que l'équipement du terrain de jeux est muni de garde-corps ou de barrières qui empêchent les chutes. Essayez de tenir l'équipement plus élevé hors de portée des enfants de cinq ans et moins. Vous pouvez par exemple enlever l'échelon le plus bas des échelles pour empêcher les tout-petits de grimper.
- **Ancrez correctement l'équipement de terrain de jeux que vous avez acheté ou que vous avez fabriqué vous-même**. L'équipement de jeux extérieurs domestique est habituellement plus léger que l'équipement de jeux public. Cela signifie qu'il doit être ancré pour éviter qu'il ne bascule ou ne s'effondre. Pensez à toujours consulter le guide du fabricant pour les instructions d'ancrage. Couvrez ou cachez les chevilles d'ancrage pour éviter qu'elles ne présentent un risque de trébuchement.
- **Placez un revêtement épais et souple autour de l'équipement de jeu pour protéger les enfants des blessures causées par les chutes**. Une surface épaisse et meuble amortit les chutes et prévient de nombreuses blessures. Prévoyez une surface de 15 à 30 centimètres (6 à 12 pouces) de profondeur sous les balançoires, les portiques d'escalade et les glissoires. Il peut s'agir de du sable ou des copeaux de bois en vrac. Les équipements plus élevés nécessitent un revêtement plus épais.
- **Inspectez régulièrement votre maison et le terrain de jeux**. Effectuez les éventuelles réparations nécessaires ou enlevez l'équipement brisé. Enlevez ou réparez tous les endroits où les vêtements des enfants peuvent s'accrocher. Vérifiez que les boulons sont bien serrés et que l'équipement est bien ancré. Vérifiez la profondeur du revêtement - ajoutez plus de revêtement au besoin et entretenez-le afin qu'il reste propre et meuble.
- **Une supervision active, qui n'empêche pas votre enfant d'explorer son environnement et de se développer, est essentielle**. Restez près des enfants de moins de cinq ans lorsqu'ils jouent. Et surveillez aussi les enfants plus âgés ; ils aiment prendre des risques, mais ne les comprennent pas toujours.